



УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАУКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

*Спортивний вісник
Придніпров'я
Sportyvnyi
Visnyk Prydniprovia
Prydniprovia Journal
of Sports Science*

№2, 2025



Спортивний вісник Придніпров'я

Науковий журнал

№ 2, 2025

Заснований у 2000 р. Виходить 3 рази на рік

Засновник і видавець:

Український державний університет
науки і технологій.
Код ЄДРПОУ: 44165850.

Адреса і місцезнаходження:
вул. Лазаряна, 2, м. Дніпро, 49010, Україна.
Тел. +38 (056) 373-15-44.
E-mail: office@ust.edu.ua

Згідно з рішенням Національної ради України
з питань телебачення і радіомовлення № 924
(Протокол № 1720 від 21.08.2025) журнал
zareestrovano yak drukovane media (identifikator
R30-06362).

Журнал включено до Переліку наукових фахових
видань України, категорія «Б» зі спеціальності
017 Фізична культура і спорт (Додаток 4 до
наказу Міністерства освіти і науки України від
02 липня 2020 р. № 886).

Журнал розміщено у наступних репозитаріях і
наукометричних базах:

- Національна бібліотека України
ім. В. І. Вернадського;
- Open Ukrainian Citation Index (OUCI);
- Google Scholar

Контактні дані для авторів

Тел.: +38 (0562) 46-05-52,
Факс: +38 (0562) 731-96-89
E-mail: sportvisp@gmail.com

Вебсайт журналу: svp.ust.edu.ua

Редколегія:

Савченко В.Г. – головний редактор
Москаленко Н.В. – заступник головного
редактора

Афанасьєв С.М.,
Дорошенко Е.Ю.,
Кашуба В.О.,

Коваленко Н.Л.,

Майкова Т.В.,

Маліков М.В.,

Марченко О.В.,

Марченко О.Ю.,

Мітова О.О.,

Пангелова Н.Є.,

Приходько В.В.,

Сороколіт Н.С.,

Шевяков О.В.,

Soroka Andrzej,

Muszkiet Radoslaw,

Kalabiska Irina,

Puszczałowska-Lizis Ewa

Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia Prydniprovia Journal of Sports Science

Scientific journal № 2, 2025

Issued since 2000. Released 3 times a year

Founder and Publisher:

Ukrainian State University of Science and Technologies.

Registration number (EDRPOU): 44165850

Address and location:

Lazariana St., 2, Dnipro, 49010, Ukraine

Phone: +38 (056) 373-15-44.

E-mail: office@ust.edu.ua

According to the decision of the National Council of Television and Radio Broadcasting of Ukraine No. 924 (Protocol No. 1720 of 21.08.2025), the journal is registered as a print media outlet. The media ID is R30-06362.

The journal is included in the List of scientific professional publications of Ukraine, Category «B» in the specialty 017 Physical Culture and Sports (Appendix 4 to the order of the Ministry of Education and Science of Ukraine of July 2, 2020, No. 886).

The journal is available in the following repositories and scientific abstract and citation databases:

- V.I. Vernadsky National Library of Ukraine;
- Open Ukrainian Citation Index (OUCI);
- Google Scholar

Contacts for authors:

Phone: +38 (0562) 46-05-52

Факс: +38 (0562) 731-96-89

E-mail: sportvisp@gmail.com

Journal website: svp.ust.edu.ua

Editorial board:

Savchenko V.H. – Editor-in-Chief

Moskalenko N.V. – Deputy Editor-in-Chief

Afanasiev C.M.,

Doroshenko E.Yu.,

Kashuba V.O.,

Kovalenko N.L.,

Maikova T.V.,

Malikov M.V.,

Marchenko O.V.,

Marchenko O.Yu.,

Mitova O.O.,

Panhelova N.Ye.,

Prykhodko V.V.,

Sorokolit N.S.,

Sheviakov O.V.,

Soroka Andrzej,

Muszkiet Radoslaw,

Kalabiska Irina,

Puszczałowska-Lizis Ewa

ЗМІСТ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<i>Бейгул І.О., Бейгул О.М.</i> Оздоровчий біг як засіб покращення психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку	7
<i>Боднар І.Р., Павлова Ю.А., Софінський Р.Б.</i> Психоемоційний стан і потреби внутрішньо переміщених осіб: виклики інтеграції та напрями підтримки.....	16
<i>Марченко О.Ю., Се Чжімін, Лі Люсін, Лі Шуїнг, Симоненко Н.О.</i> Взаємозв'язок структурних компонентів рухової активності та мотиваційного спрямування студентської молоді КНР	27
<i>Микитчик О.С., Цуканов О.М.</i> Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану	40
<i>Радченко Ю.А., Радченко А.А., Носова Н.Л., Лабінська Г.Б., Журнов О.В.</i> Адаптивний рукопашний бій як засіб відновлення рухових функцій у осіб з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок	52
<i>Сергеев С.Ю., Москаленко Н.В.</i> Розвиток фізичної рекреації в Китайській народній республіці	63
<i>Шинкарук О.А., Яковенко О.О., Бишевец Н.Г., Андреева О.В., Дутчак М.В.</i> Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стрес-асоційованих станів у військовослужбовців, які перебувають під дією стресогенних чинників	71
<i>Москаленко Н.В., Мацола К.В., Сидорчук Т.В., Лаврова Л.В., Савченко В.А.</i> Напрями удосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку в Україні	82

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<i>Перепелиця П.Є., Перевозник В.І.</i> Динаміка командного контролю м'яча в матчі Україна-Словаччина Чемпіонату Європи з футболу 2024 року.	92
<i>Приймак М.М.</i> Освіта як ключовий фактор соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри	103
<i>Приступа Є.Н., Боднар І.Р., Писко Ю.Ю.</i> Вагомість критеріїв освітнього та мотиваційного складників впливу Міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту	113
<i>Приходько В.В., Томенко О.А., Бріжата І.А., Латишев М.В.</i> Причини змін у сфері фізичної культури і спорту сільських громад Дніпропетровщини за роки війни	121

Рижик Р.О., Пангелова Н.Є., Рубан В.Ю.

Історія становлення і розвитку управління у сфері фізичної культури і спорту в незалежній
Україні 132

Соловей О.М., Соловей Д.О., Овчаренко С.В., Яковенко А.В.

Аналіз ефективності командних дій як складових змагальної діяльності на Чемпіонаті
світу з гандболу 2025 року..... 140

Коцєєв О.С., Guillermo AS Abello

Управління тренувальним процесом на передзмагальному етапі підготовки
в тхеквондо (Керугі) 150

Лукина О.В., Кусовська О.С., Махінько М.П., Шацьких В.В.

Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості борців на етапі спеціалізованої
базової підготовки 159

CONTENTS

PHYSICAL EDUCATION FOR PEOPLE GROUPS

Beihul Ihor, Beihul Olena

Healthy running as a means of improving the psycho-emotional state of women in the second period of mature age 7

Bodnar Ivanna, Pavlova Yuliia, Sofynskyi Roman

Psychoemotional state and needs of internally displaced persons: challenges of integration and directions of support 16

Marchenko Oksana, Xie Zhimin, Li Luxin, Li Shuiying

Interrelation of the Structural Components of Motor Activity and Motivational Orientation among Chinese University Students 27

Mykytchyk Olha, Tsukanov Oleksandr

Motivational-valuable priorities of mature individuals towards health-recreational physical activity during martial law 40

Radchenko Yuri, Radchenko Andriy, Nosova Nataliia, Labinska Galyna, Zhirnov Oleksandr

Adaptive hand-to-hand combat as a means of restoring motor functions in individuals with lower limb amputation defects 52

Sergeev Sergey, Moskalenko Nataliya

Development of physical recreation in the People's Republic of China 63

Shynkaruk Oksana, Iakovenko Olena, Byshevets Nataliia, Andriieva Olena, Dutchak Myroslav

Health and Recreational Physical Activity as a Means of Preventing Stress-Associated Conditions in Military Personnel Exposed to Stressogenic Factors 71

Moskalenko Nataliya, Matsola Ksenia, Sydorchuk Tetiana, Lavrova Larisa, Savchenko Victoria

Directions for improving the system of preschool physical education in Ukraine 82

THEORY AND METHODOLOGY OF TRAINING ATHLETES

Perepelytsya Pavlo, Perevoznyk Volodymyr

Dynamics of team control of the ball in the match Ukraine-Slovakia of the European Football Championship 2024..... 92

Pryimak Mariia

Education as a key factor in athletes' social adaptation at different stages of their sports career 103

Prystupa Yevhenii, Bodnar Ivanna, Pysko Yuliia

Assessing the Role of Educational and Motivational Factors in the Influence of International Sports Competitions on Physical Culture and Sports Development 113

Przykhodko Volodymyr, Tomenko Oleksandr, Brizhata Iryna, Latyshev Mykola

Reasons for changes in the field of physical culture and sports in rural communities of Dnipropetrovsk region during the war years 121

Ryzhyk Roman, Panhelova Nataliia, Ruban Vladyslav

History of the formation and development of management in the field of physical culture and sports in independent Ukraine 132

Solovei Oleksandr, Solovei Dmytro, Ovcharenko Serhii, Yakovenko Artem

Analysis of the effectiveness of team actions as components of competitive activity at the 2025

World Handball Championship 140

Koscheyev Oleksandr, Guillermo Andrés Saéz Abello

Training process management at the stage of winning training in taekwondo (Kyorugi) 150

Lukina Olena, Kusovska Olha, Makhinko Mykola, Shatskykh Volodymyr

Peculiarities of Physical Development and Physical Fitness of Wrestlers at the Stage of

Specialized Basic Training 159



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-007>

УДК 796.422.035:159.923"465.36/.55"-055.2

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЖІНОК ДРУГОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Бейгул І.О. ^{ABCDE}, Бейгул О.М. ^{ABCDE}

Дніпровський державний технічний університет

Бейгул Ігор Олегович
Beihul Ihor

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, вул. Дніпробудівська, 2а, 51900, Україна
Dnipro State Technical University, Kamianske, 2a Dniprobudivska St., 51900, Ukraine
e-mail: beijippon@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3892-6023>

Бейгул Олена Миколаївна
Beihul Olena

Дніпровський державний технічний університет, м. Кам'янське, вул. Дніпробудівська, 2а, 51900, Україна
Dnipro State Technical University, Kamianske, 2a Dniprobudivska St., 51900, Ukraine
e-mail: olefirshishkina@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6755-138X>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. У статті розглянуто, як систематична рухова активність сприяє уповільненню вікових змін і збереженню низки фізичних та психологічних характеристик організму. Особливе значення мають фізичні вправи оздоровчої спрямованості, оскільки вони знижують рівень захворюваності, виконують профілактичну функцію, сприяють підвищенню тривалості життя та поліпшенню його якості. Зазначено, що в системі фізичного виховання молоді та дорослого населення провідна роль належить легкій атлетиці, зокрема оздоровчому бігу, який справляє комплексний позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я. **Мета дослідження** – дослідити вплив оздоровчого бігу на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); метод системного аналізу (використовували для логічного та послідовного підходу до організації та отримання результатів дослідження); педагогічний експеримент (проводили анкетування для виявлення мотивації і потреб жінок), педагогічне тестування (досліджували динаміку психоемоційного стану жінок), методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективність). **Результати дослідження.** Встановлено, що основними мотивами занять оздоровчим бігом у жінок другого періоду зрілого віку є прагнення зміцнити здоров'я, знизити психологічне навантаження та підвищити працездатність, при цьому з віком посилюється значущість оздоровчого мотиву. За результатами систематичних занять оздоровчим бігом показники «Індексу якості життя» зросли на 5,5 бала, що підтверджує достовірне ($p < 0,01$) підвищення рівня суб'єктивної задоволеності якості життя. **Висновки.** Підсумовуючи результати проведеного дослідження можна констатувати, що оздоровчий біг позитивно впливає на психоемоційну сферу жінок другого періоду зрілого віку,

сприяючи стабілізації емоційного стану, зниженню рівня тривожності. Позитивний вплив бігу проявляється також у зростанні загального рівня життєвої активності, формуванні оптимістичного ставлення до навколишньої дійсності та посиленні відчуття впевненості у власних силах.

Ключові слова: легкоатлетичні вправи, психічне здоров'я, мотивація, жінки, тренувальні заняття.

HEALTHY RUNNING AS A MEANS OF IMPROVING THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF WOMEN IN THE SECOND PERIOD OF MATURE AGE

Annotation

Introduction. The article discusses that systematic physical activity helps to slow down age-related changes and preserve a number of physical and psychological characteristics of the body. Physical exercises of a health-improving nature are of particular importance, since they reduce the level of morbidity, perform a preventive function, contribute to increasing life expectancy and improving its quality. It is noted that in the system of physical education of youth and adults, the leading role belongs to athletics, in particular, health-improving running, which has a comprehensive positive effect on physical and mental health. **The purpose of the study** to investigate the impact of recreational running on the psycho-emotional state of women in the second period of adulthood. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature (sources were studied in accordance with the research problem); the method of systems analysis (used for a logical and consistent approach to organizing and obtaining research results); pedagogical experiment (a questionnaire was conducted to identify women's motivation and needs), pedagogical testing (the dynamics of women's psycho-emotional state were studied), methods of mathematical statistics (aimed at calculating the total and average values of indicators and their effectiveness). **Research results.** It was found that the main motives for doing health-improving running in women of the second period of maturity are the desire to improve health, reduce psychological stress and increase working capacity, while the significance of the health-improving motive increases with age. According to the results of systematic health-improving running, the indicators of the «Quality of Life Index» increased by 5.5 points, which confirms a significant ($p < 0.01$) increase in the level of subjective satisfaction with the quality of life. **Conclusions.** Summing up the results of the study, it can be stated that recreational running has a positive effect on the psychological sphere of women in the second period of adulthood, contributing to the stabilization of the emotional state, reducing the level of anxiety. The positive effect of running is also manifested in an increase in the general level of life activity, the formation of an optimistic attitude towards the surrounding reality and an increased sense of self-confidence.

Keywords: athletics exercises, mental health, motivation, women, training sessions.

Вступ. У сучасному світі в результаті впровадження інноваційних технологій, що замінюють діяльність людини працею машин і механізмів, суттєво зменшується рухова активність людини, що призводить до передчасного старіння та розвитку різноманітних захворювань. За даними І.І. Вовченко, Д.О. Гедзюк, М.Є. Чорної, Л.В. Яневич [1] та Н. Москаленко, К. Пацалюк [2] регулярні тренувальні заняття, які включають різноманітні навантаження відповідно до фізіологічних особливостей людини, зменшують втому, знімають м'язову напругу та покращують постачання організму кров'ю й киснем. Це особливо важливо для жінок середнього віку, оскільки дає можливість помітно покращити їхній

психоемоційний стан, зняти нервово-психічну напруженість, яка формується внаслідок недосипів, стресових ситуацій, перевтоми.

На думку Т. Прилуцької, А. Альошиної, О. Сологуб, О. Лазько [3], існують різні погляди визначення початку процесу старіння організму жінок або віку початку «низхідного періоду розвитку». Цей період життя зазвичай починається в третьому десятилітті життя, коли відбувається перехід від молодості до зрілості. У цьому віці відзначається зниження рухової активності, зумовлене соціальними змінами у житті жінок. В організмі спостерігається поступова перебудова ендокринної, серцево-судинної, нервової систем та обміну речовин, що проявляється в порушен-

нях ритму сну, підвищеної стомлюваності, емоційної лабільності, погіршення пам'яті, змін у кровоносних судинах, поява надмірної ваги. Знижуються функціональні та адаптивні можливості порівняно з молодим організмом.

У той же час фахівці [4, 5] переконливо показують у своїх дослідженнях, що всі ці несприятливі вікові зміни можна нівелювати, якщо вчасно розпочати оздоровчо-профілактичні заходи.

Вивчення чинників, які впливають на здоров'я людини, показує, що 50% становлять чинники, що характеризують спосіб життя, серед яких найважливішим є дотримання раціонального режиму рухової активності.

На даний момент існують переконливі докази того, що

регулярні заняття руховою активністю здатні уповільнити погіршення багатьох фізичних та психологічних показників. Наприклад, дослідження С.І. Лавіє [6] та К.Р. Міллер [7] свідчать, що у людей, які протягом тривалого часу займаються руховою активністю, практично не виявляється погіршення функцій серцево-судинної системи протягом великого періоду часу – до кількох десятиліть та більше. Особливо потрібні фізичні вправи в оздоровчих цілях, щоб знизити захворюваність, забезпечити профілактику, продовжити життя та підвищити його якісний рівень.

У системі фізичного виховання молоді та дорослого населення легка атлетика посідає одне з провідних місць. Заняття легкою атлетикою є найдоступнішим і наймасовішим видом спорту, завдяки різноманітності її видів, великій кількості вправ, що легко дозуються і вивчаються, якими можна займатися всюди і в будь-яку пору року.

Одним із засобів легкої атлетики є оздоровчий біг. Оздоровчий біг є найбільш простим і доступним (технічно) видом циклічних вправ, а тому й масовим. Як зазначають О.А. Архипов та О.П. Питомець [8], оздоровчий біг позитивно впливає не тільки на м'язи та внутрішні органи, а й на нервову систему. Здоров'я людини насамперед залежить від стану нервової системи, правильного співвідношення дихальних процесів і гальмування, які управляють роботою нашого серця. Під час бігу виділяється гормон серотонін, який усім відомий як гормон щастя, завдяки чому покращується настрій, минає депресія, знімається напруга.

Заспокійливий вплив бігу посилюється дією гормонів гіпофіза (ендорфінів), які виділяються в кров під час роботи на витривалість. При інтенсивному тренуванні їх вміст у крові зростає в 5 разів у порівнянні зі станом спокою та утримується у підвищеній

концентрації протягом кількох годин. Ендорфіни викликають стан своєрідної ейфорії, відчуття безпричинної радості, фізичного та психічного благополуччя, внаслідок чого різко покращується настрій. Згідно з даними Т.М. Бутрян та Д.М. Фурст [9], більшість людей, які виконують бігову роботу, відчують стан ейфорії під час і після закінчення фізичного навантаження, що є провідною мотивацією для занять оздоровчим бігом.

Гіпотеза – передбачається, що застосування оздоровчого бігу буде позитивно впливати на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку.

Мета дослідження – дослідити вплив оздоровчого бігу на психоемоційний стан жінок другого періоду зрілого віку.

Матеріали і методи дослідження

Учасники: у дослідженні взяли участь 48 жінок віком 35-45 років. Від усіх учасників отримано письмову згоду на участь у цьому експерименті.

Процедура: дослідження проводились на базі Дніпровського державного технічного університету, СК «Клуб шанувальників бігу». Жінки займалися оздоровчим бігом 3 рази на тиждень, заняття тривало 60–90 хв., експеримент продовжувався 8 місяців. На початку педагогічного експерименту було проведено анкетування жінок з метою виявлення потреб та інтересів у заняттях фізичними вправами оздоровчої спрямованості, на початку та наприкінці педагогічного експерименту для оцінки психоемоційного стану застосовувався метод психодіагностики: рівень задоволеності якістю життя за методикою Н.Е. Водоп'янової [10].

Статистичний аналіз: методами дослідження були: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); метод системного аналізу (використовували для логічного та послідовно-

го підходу до організації та отримання результатів дослідження); педагогічний експеримент (проводили анкетування для виявлення мотивації і потреб жінок), педагогічне тестування (досліджували динаміку психоемоційного стану жінок), методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективність).

Для математичного аналізу результатів дослідження використовувалися стандартні статистичні методи із застосуванням пакету прикладних програм Excel 2007.

Результати

Жінки віком 35-45 років займалися оздоровчим бігом тричі на тиждень. Протягом першого місяця оздоровчо-тренувального процесу застосовувалося поєднання бігу та ходьби, з часом тривалість інтервалів ходьби поступово скорочувалася, а обсяг бігових відрізків збільшувався. Регламентація фізичного навантаження здійснювалася на основі контролю частоти серцевих скорочень (ЧСС), яку визначали шляхом підрахунку пульсу протягом 10 секунд після пробіжки, а також з урахуванням суб'єктивних відчуттів.

На початковому етапі необхідно було підтримувати ЧСС у межах 18–20 ударів за 10 секунд під час усього бігового заняття. У випадках, коли навіть повільний біг підтюпцем супроводжувався перевищенням зазначеного показника (понад 20 ударів за 10 секунд), рекомендувалося переходити на ходьбу. Упродовж перших 2-3 тижнів тривалість бігу становила близько 15 хвилин, після чого час поступово збільшувався до 20-25 хвилин. Для забезпечення безпеки тренувальних програм частота серцевих скорочень (ЧСС) не перевищувала допустимі вікові межі – у віці 35-39 років це значення дорівнює 150-165 уд/хв., у віці 40-45 років – 140-155 уд/хв. Біг зі швидкістю, за якої пульс не перевищує 110 уд/хв., недостатньо ефективно вирішує завдання оздоровлення. Ця величина була

прийнята за мінімальну. Наприкінці заняття жінки виконували комплекс вправ на розтягування та дихальні вправи тривалістю 10-15 хвилин.

Дозування фізичного навантаження на основі суб'єктивних критеріїв ґрунтувалося на врахуванні таких показників, як: вільне та ритмічне дихання, відсутність больових відчуттів під час виконання вправ, позитивний емоційний стан і наявність внутрішньої мотивації до продовження занять.

Вивчення мотивів участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності та чинників, що впливають на залучення жінок до систематичних занять руховою активністю, сприяє оптимізації розробки тренувальних програм, адаптованих до інтересів учасників, а також удосконаленню управління процесом оздоровлення. Щоб дослідити, які

мотиви превалюють зі збільшенням віку, ми розділили жінок на дві вікові підгрупи.

Основними мотивами, які спонукають жінок досліджуваного віку до занять, є зміцнення здоров'я, зняття втоми та психо-емоційного навантаження, підвищення працездатності, нормалізація ваги тіла та корекція фігури (табл.1).

Як видно з таблиці: у обох вікових підгрупах жінок, основними мотивами до занять оздоровчим бігом є бажання зміцнити здоров'я (45,2 і 61,7%), зняття психологічного навантаження (39,7 і 45,3%), зняття втоми, підвищення працездатності (36,6 і 45,3%). З підвищенням віку спостерігається тенденція посилення оздоровчого мотиву. При цьому жінки другого періоду зрілого віку у більшому ступені пов'язують поліпшення здоров'я з профілактикою захворювань і зі

зниженням ваги тіла, а також із заходами зі зняття психічної напруги. Слід зазначити, що проблеми матеріальної нестабільності, необхідність мати високий соціальний статус, працевлаштування, бажання влаштувати особисте життя виходять на другий план.

З метою виявлення впливу занять оздоровчим бігом на психо-емоційний стан жінок та суб'єктивну оцінку якості життя була використана методика «Оцінки задоволення якістю життя», розроблена Н.Є. Водоп'яновою [10]. Було проведено тестування жінок до та після педагогічного експерименту, результати представлені в таблиці 2.

Так, зростання показника за суб'єктивною шкалою «Робота» свідчить, що заняття оздоровчим бігом зрушують оцінку задоволення роботою у бік задоволення – 7,2 бала ($p < 0,01$). При цьому

Таблиця 1

Чинники мотивації, що стимулюють жінок до занять фізичною культурою (n = 48)

Варіанти відповідей	Кількість жінок (%)	
	35–39 років, %	40–45 років, %
Бажання зміцнити здоров'я	45,2	61,7
Зняття психологічного навантаження	39,7	45,3
Фізичне вдосконалення	29,8	23,8
Зняття втоми, підвищення працездатності	36,6	44,2
Поліпшення настрою, самопочуття	27,3	41,5
Корекція фігури, нормалізація ваги тіла	37,4	28,4
Формування гарної ходи, культури рухів	32,4	23,4
Можливість цікаво провести час, отримати емоційний заряд	16,7	6,1
Розширення кола спілкування, пошук нових знайомих	14,3	18,4
Подобається тренер, любов до руху, музики	2,8	2,1
Цікавість, бажання навчитися новому, змінити повсякденну обстановку	4,3	2,7

Таблиця 2

Показники рівня «Оцінки задоволення якістю життя» жінок до та після експерименту ($\bar{x} \pm m$, n = 48)

Показники	До експерименту $\bar{x} \pm m$	Після експерименту $\bar{x} \pm m$	p
Робота, кар'єра	29,53 $\pm$ 1,33	36,72 $\pm$ 1,46	<0,01
Особисті досягнення і прагнення	31,44 $\pm$ 0,79	36,31 $\pm$ 0,76	<0,05
Здоров'я	25,66 $\pm$ 1,64	35,33 $\pm$ 1,53	<0,01
Спілкування з друзями (близькими)	30,44 $\pm$ 0,14	35,75 $\pm$ 1,73	<0,01
Підтримка	28,79 $\pm$ 1,46	30,41 $\pm$ 1,67	>0,05
Оптимістичність	25,44 $\pm$ 1,77	30,61 $\pm$ 1,62	<0,01
Напруженість	33,51 $\pm$ 0,68	26,95 $\pm$ 1,74	<0,01
Самоконтроль	22,12 $\pm$ 1,43	26,95 $\pm$ 1,73	<0,05
Негативні емоції	31,61 $\pm$ 1,44	27,84 $\pm$ 0,95	<0,05
Індекс якості життя	26,72 $\pm$ 1,96	32,22 $\pm$ 1,92	<0,01

напруженість і дискомфорт, які вони відчувають на роботі, значно зменшується під впливом занять.

Жінки, які ставили собі мету, пов'язану з поліпшенням своєї статури, покращили якість свого життя за рахунок підвищення обсягу рухових дій і збільшили показник за шкалою «Особисті досягнення та прагнення» на 4,9 бала ($p < 0,05$), що відображає зростання самооцінки, формування поваги до себе, що надзвичайно важливо для успіху у будь-якій сфері діяльності.

Як і слід було очікувати, показники за шкалою «Здоров'я» в результаті регулярних тренувань перебувають на вищому рівні. За шкалою «Спілкування з друзями» показники також стали вищими. З появою однодумців і бажанням підтримувати один одного, що далеко не завжди зустрічається в умовах професійної діяльності, зумовлено зростання показників за шкалою «Підтримка» ($p > 0,05$). Підвищення рівня суб'єктивно сприйманого психологічного стану, «оптимістичність», зумовлює почуття «м'язової радості» – своєрідного важеля настрою після занять оздоровчим бігом. Ось чому за цією шкалою показники істотно зростають у осіб, які займаються оздоровчими вправами. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо показника за шкалою «Самоконтроль» – він підвищився на 4,8 бали ($p < 0,05$). Таким чином, зменшення прояву негативних емоцій є одним з найважливіших факторів, що характеризують підвищення якості життя людини, а систематичні заняття оздоровчим бігом стають тим важелем, який зрушує цей процес у позитивному напрямку. Під впливом оздоровчих занять протягом 8 місяців сумарний показник за шкалою «Негативні емоції» зменшився на 3,8 бала ($p < 0,05$). Загалом, показники за шкалою «Індекс якості життя» покращились на 5,5 балів в результаті систематичних оздоровчих тренувань з легкої атле-

тики. Все це свідчить про те, що особиста оцінка задоволеності якістю життя в результаті систематичних занять істотно ($p < 0,01$) підвищилася. Поліпшилось ставлення до роботи, підвищилась самооцінка та сприйняття здоров'я.

Дискусія

Результати педагогічного експерименту підтверджують гіпотезу про те, що регулярні тренування з оздоровчого бігу три рази на тиждень, тривалістю 8 місяців можуть позитивно впливати на стан здоров'я жінок другого періоду зрілого віку (35-45 років), а саме відбулося покращення психоемоційного стану тих, хто займається.

За даними І.В. Демидової, В.М. Лелеки, Н.І. Макух, О.В. Демидової [11], біг середньої тривалості (30-60 хвилин) справляє виражений вплив на обмінні процеси в організмі людини. У ході виконання бігового навантаження відбувається активація катаболічних процесів, що сприяє руйнуванню та елімінуванню клітин, які втратили функціональну активність або зазнали патологічних змін. Насамперед, під впливом бігу відбувається елімінація старих і ушкоджених клітинних структур, які замінюються новоутвореними клітинами з високим рівнем метаболічної активності. Таким чином, систематичні бігові навантаження середньої тривалості сприяють процесам регенерації, підтриманню гомеостазу та оптимізації функціонального стану організму.

Узагальнено це дозволяє розглядати біг як природний біологічний механізм стимуляції процесів омолодження та оновлення організму, що має важливе значення як у контексті профілактики передчасного старіння, що є актуальним для жінок, так і для збереження загального рівня здоров'я та працездатності.

Теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури дозволили детально охарактеризувати стан досліджуваної проблеми та підтвердити

результати попередніх наукових напрацювань. Зокрема, у працях Н.В. Pereira [12] та А. Szabo, J. Abrahám [13] наголошується, що систематичні заняття оздоровчим бігом виступають одним із найбільш ефективних засобів профілактики та подолання неврастенії й безсоння – патологічних станів, характерних для ХХІ століття та обумовлених нервово-емоційним перенапруженням і надмірним інформаційним навантаженням.

Легкоатлетичні вправи мають різнобічний вплив на організм людини: розвивають силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, дозволяють набути багато корисних рухових навичок. Заняття легкою атлетикою сприяють гармонійному розвитку м'язів, тренують та зміцнюють серцево-судинну, дихальну та нервову системи, опорно-руховий апарат, покращують обмін речовин, сприяють загартовуванню організму [14, 15].

Доповнено наукові дані М.Ю. Ячнюк, І.О. Ячнюк та Ю.Б. Ячнюк [16] про те, що оздоровчий біг сприяє нормалізації психофізіологічного стану організму: знижується рівень нервової напруги, покращується якість сну, загальне самопочуття та працездатність. Крім того, регулярне виконання бігових навантажень забезпечує ефективне усунення негативних емоцій, що накопичуються протягом дня, а також сприяє зниженню концентрації адреналіну, надлишкове виділення якого є типовою реакцією організму на стресові ситуації.

Результати проведеного на початковому етапі констатувального експерименту анкетування жінок вікової групи 35-45 років засвідчили, що провідними мотивами до занять оздоровчим бігом є прагнення зміцнити стан здоров'я, зняти психологічне напруження, усунути відчуття втоми та підвищити рівень працездатності. Аналіз отриманих даних дав змогу виявити тенденцію до зростання значущості оздоровчо-

го мотиву зі збільшенням віку респонденток. Особливої уваги заслуговує той факт, що жінки другого періоду зрілого віку розглядають оздоровчий біг як один із найважливіших чинників профілактики соматичних захворювань, засіб нормалізації маси тіла, а також як ефективний метод зниження психоемоційного напруження. Таким чином, мотиви їхньої фізкультурно-оздоровчої активності набувають більш цілеспрямованого та усвідомленого характеру. Отримані результати узгоджуються з попередніми науковими напрацюваннями, зокрема з дослідженнями В.М. Гоншовського, О.М. Вергуш [17] та В.М. Мірошніченко, О.Ю. Брезденюк, О.П. Швець, А.А. Ковальчук [18] водночас розширюють і доповнюють їх, конкретизуючи вікові особливості мотиваційної сфери жінок у контексті занять оздоровчим бігом.

Результати формувального педагогічного експерименту засвідчили високу ефективність упровадження занять оздоровчим бігом серед жінок вікової категорії 35-45 років. Проведений аналіз дозволив не лише констатувати статистично достовірне ($p < 0,05-0,01$) покращення всіх досліджуваних показників рівня «Оцінки задоволення якістю життя», за винятком шкали «Підтримка» ($p > 0,05$), але й доповнити та розширити дослідження I. Deelen [19] щодо впливу оздоровчих тренувань на якість життя жінок зрілого віку.

Особливо вираженою виявилася позитивна динаміка інтегрального показника за шкалою «Індекс якості життя», значення якого підвищилося на 5,5 бала ($p < 0,01$) у результаті систематичних занять оздоровчими тренуваннями з легкої атлетики. Це дає змогу підтвердити інтерпретацію результатів наукових досліджень R. Anderson, S. Brice [20] та E. Malchrowicz-Moško, J. Poczta [21] у напрямі комплексного впливу фізичної активності не лише на фізичний стан, але й на психоемоційні та соціально-психологічні аспекти життєдіяльності.

Отримані результати свідчать, що вже через 8 місяців регулярних занять відбулося істотне ($p < 0,01$) підвищення особистої оцінки задоволеності якістю життя. Водночас було зафіксовано покращення ставлення до професійної діяльності, зростання рівня самооцінки, а також більш позитивне сприйняття власного стану здоров'я. Таким чином, проведене дослідження дозволило суттєво доповнити існуючі наукові дані О. Шишкіної, І. Бейгула [22] та V. Markotić [23] і розширити уявлення про роль оздоровчого бігу у формуванні якісних характеристик життя жінок зрілого віку.

Висновки

Отже, підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна констатувати, що оздоровчий біг позитивно впливає на психологічну сферу жінок другого періоду зрілого віку, сприяючи

стабілізації емоційного стану, зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості. Регулярні бігові тренування забезпечують активізацію механізмів нейрогуморальної регуляції, що зумовлює відчуття емоційного піднесення та внутрішнього задоволення після фізичного навантаження.

Позитивний вплив бігу проявляється також у зростанні загального рівня життєвої активності, формуванні оптимістичного ставлення до навколишньої дійсності та посиленні відчуття впевненості у власних силах. Крім того, систематичні заняття сприяють поліпшенню когнітивних функцій – концентрації уваги, пам'яті та здатності до прийняття рішень, що має особливе значення у професійній і соціальній діяльності жінок зрілого віку.

Важливо зазначити, що завдяки регулярним біговим навантаженням відбулося не лише зняття накопиченої психоемоційної напруги, але й формування стійкої мотивації до ведення активного способу життя, що є важливим чинником профілактики психосоматичних розладів. У результаті проведеного дослідження оздоровчий біг можна розглядати як один із найефективніших немедикаментозних засобів підтримання психологічного благополуччя та гармонізації внутрішнього стану жінок другого періоду зрілого віку.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Вовченко ІІ, Гедзюк ДО, Чорна МЄ, Яневич ЛВ. Підвищення рівня фізичного стану у жінок першого зрілого віку засобами оздоровчого тренування. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2021;12:85-91. Доступно: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/33556>
2. Москаленко Н, Пацалюк К. Особливості побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять для осіб зрілого віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного універси-

References

1. Vovchenko II, Hedziuk DO, Chorna MIE, Yanevych LV. Pidvyshchennia rivnia fizychnoho stanu u zhinok pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoho trenuvannia. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2021;12:85-91. Dostupno: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/33556>
2. Moskalenko N, Patsaliuk K. Osoblyvosti pobudovy proham fizkulturno-ozdorovchykh zaniat dlia osib zriloho viku. Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni

- тету імені Лесі України. 2019;24:59-63. Доступно: <https://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/222>
3. Прилуцька Т, Альошина А, Сологуб О, Лазько О. Характеристика фізичного розвитку жінок 36-44 років, які займаються слайд-аеробікою. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі України. Фізичне виховання і спорт. 2018;3:38-43. Доступно: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23498>
 4. Bond K, Batey J. Running for Their Lives: A Qualitative Analysis of the Exercise Experience of Female Recreational Runners. *Women in Sport and Physical Activity Journal*. 2005;14(2):69-82. Доступно: <https://doi.org/10.1123/wspaj.14.2.69>
 5. Fallatah BA, Seok-Pyo HA, Alsaleh BN. Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019;14:84-91. Доступно: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc1.10>
 6. Lavie CJ, Lee DC, Sui X, Arena R, O'Keefe JH., Church TS, Richard VM, Blair SN. Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality. *Mayo Foundation for Medical Education and Research n Mayo Clin Proc*. 2015;90(11):1541-1552. Доступно: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.001>
 7. Miller KR, McClave SA, Jampolis MB, Hurt RT, Krueger K., Landes S, Collier B. The health benefits of exercise and physical activity. *Current Nutrition Reports*. 2016;5(3):204-212. Доступно: <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0175-5>
 8. Архипов ОА, Питомець ОП. Оздоровчий біг як основа самостійних занять для осіб різного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017;3K(84):39-43. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_12
 9. Butryn TM, Furst DM. The effects of park and urban settings on the moods and cognitive strategies of female runners. *Journal of Sport Behavior*. 2003;26:335.
 10. Столяренко ОБ. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури. 2012:280.
 11. Демидова ІВ., Лелека ВМ, Макух НІ, Демидова ОВ. Оздоровча ходьба та біг: Навчально-методичний посібник. Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського. 2018;168.
 12. Pereira HV, Palmeira AL, Encantado J, Marques MM, Santos I, Carraa EV, Teixeira PJ. Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. 2021;7(12):624783. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>
 - Lesi Ukrainky. 2019;24:59-63. Dostupno: <https://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/222>
 3. Prylutska T, Alosyna A, Solohub O, Lazko O. Kharakterystyka fizychnoho rozvytku zhinok 36-44 rokiv, yaki zaimaiutsia slaid-aerobikoiu. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychno vykhovannia i sport*. 2018;3:38-43. Dostupno: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/23498>
 4. Bond K, Batey J. Running for Their Lives: A Qualitative Analysis of the Exercise Experience of Female Recreational Runners. *Women in Sport and Physical Activity Journal*. 2005;14(2):69-82. Доступно: <https://doi.org/10.1123/wspaj.14.2.69>
 5. Fallatah BA, Seok-Pyo HA, Alsaleh BN. Recreational physical activity participation among women in Saudi Arabia. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2019;14:84-91. Доступно: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc1.10>
 6. Lavie CJ, Lee DC, Sui X, Arena R, O'Keefe JH., Church TS, Richard VM, Blair SN. Effects of Running on Chronic Diseases and Cardiovascular and All-Cause Mortality. *Mayo Foundation for Medical Education and Research n Mayo Clin Proc*. 2015;90(11):1541-1552. Доступно: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2015.08.001>
 7. Miller KR, McClave SA, Jampolis MB, Hurt RT, Krueger K., Landes S, Collier B. The health benefits of exercise and physical activity. *Current Nutrition Reports*. 2016;5(3):204-212. Доступно: <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0175-5>
 8. Arkhypov OA, Pytomets OP. Ozdorovchii bih yak osnova samostiinykh zaniat dlia osib riznogo viku. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriiia № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2017;3K(84):39-43. Dostupno: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_12
 9. Butryn TM, Furst DM. The effects of park and urban settings on the moods and cognitive strategies of female runners. *Journal of Sport Behavior*. 2003;26:335.
 10. Stoliarenko OB. Psykholohiia osobystosti. Navch. posib. K.: Tsentru uchbovoi literatury. 2012:280.
 11. Demydova IV, Leleka VM, Makukh NI, Demydova OV. Ozdorovcha khodba ta bih: Navchalno-metodychnyi posibnyk. *Mykolaivskyi natsionalnyi universytet imeni V. O. Sukhomlynskoho*. 2018;168.
 12. Pereira HV, Palmeira AL, Encantado J, Marques MM, Santos I, Carraa EV, Teixeira PJ. Systematic Review of Psychological and Behavioral Correlates of Recreational Running. 2021;7(12):624783. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624783>

13. Szabo A, Abrahám J. The psychological benefits of recreational running: a field study. *Psychol Health Med* . 2013;18(3):251–61. Доступно:<https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755>
14. Oswald F, Campbell J, Williamson C, Richards J, Kelly P. A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;1;17(21):8059. Доступно:<https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
15. Szabo A, Ábrahám J. The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*. 2013;18(3):251–261. Доступно:<https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755>
16. Ячнюк МЮ, Ячнюк ІО, Ячнюк ЮБ. Легкоатлетичний біг як засіб оздоровлення різних верств населення. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019;12:103-106. Доступно:<https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.103-106>.
17. Гоншовський ВМ, Вергуш ОМ. Особливості побудови занять з оздоровчої ходьби та бігу. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2017;10:143-148. Доступно: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%25p>
18. Мірошніченко ВМ, Брезденюк ОЮ, Швець ОП, Ковальчук АА. Вплив занять оздоровчим бігом на функціональну підготовленість жінок 25-35 років. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2022;2(146):89-92. Доступно: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).19)
19. Deelen I, Janssen M, Vos S, Kamphuis CB, Ettema D. Attractive running environments for all? A cross-sectional study on physical environmental characteristics and runners' motives and attitudes, in relation to the experience of the running environment. *BMC public health*. 2019;19:1–15. Доступно: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6676-6>
20. Anderson R, Brice S. The mood-enhancing benefits of exercise: memory biases augment the effect. *Psychol. Sport Exerc*. 2011;12:79-82. Доступно:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.08.003>
21. Malchrowicz-Moško E, Poczta J. Running as a Form of Therapy Socio-Psychological Functions of Mass Running Events for Men and Women. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;16;15(10):2262. Доступно:<https://doi.org/10.3390/ijerph15102262>
22. Шишкіна О, Бейгул І. Вплив фізкультурно-оздоровчих занять на психофізичний стан жінок першого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро: Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту*. 2023;3:90–
13. Szabo A, Abrahám J. The psychological benefits of recreational running: a field study. *Psychol Health Med* . 2013;18(3):251–61. Доступно:<https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755>
14. Oswald F, Campbell J, Williamson C, Richards J, Kelly P. A Scoping Review of the Relationship between Running and Mental Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020;1;17(21):8059. Доступно: <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
15. Szabo A, Ábrahám J. The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*. 2013;18(3):251–261. Доступно:<https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755>
16. Yachniuk MІu, Yachniuk ІО, Yachniuk YuB. Lehkootletychnyi bih yak zasib ozdorovlennia rіznykh verstv naseleennia. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2019;12:103-106. Dostupno:<https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12.103-106>.
17. Honshovskyi VM, Verhush OM. Osoblyvosti pobudovy zaniat z ozdorovchoi khodby ta bihu. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnе vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2017;10:143-148. Dostupno: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2017-0.%25p>
18. Miroshnichenko VM, Brezdeniuk OІu, Shvets OP, Kovalchuk AA. Vplyv zaniat ozdorovchym bihom na funktsionalnu pidhotovlenist zhіnok 25-35 rokiv. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiа 15*. 2022;2(146):89-92. Dostupno: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2\(146\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.2(146).19)
19. Deelen I, Janssen M, Vos S, Kamphuis CB, Ettema D. Attractive running environments for all? A cross-sectional study on physical environmental characteristics and runners' motives and attitudes, in relation to the experience of the running environment. *BMC public health*. 2019;19:1–15. Доступно: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6676-6>
20. Anderson R, Brice S. The mood-enhancing benefits of exercise: memory biases augment the effect. *Psychol. Sport Exerc*. 2011;12:79-82. Доступно:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.08.003>
21. Malchrowicz-Moško E, Poczta J. Running as a Form of Therapy Socio-Psychological Functions of Mass Running Events for Men and Women. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;16;15(10):2262. Доступно:<https://doi.org/10.3390/ijerph15102262>
22. Shyshkina O, Beihul І. Vplyv fizkulturno-ozdorovchikh zaniat na psykhofizychnyi stan zhіnok pershoho periodu zriloho viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. Dnipro: Prydniprov'ska derzhavna akademiia fizychnoi kultury i sportu*. 2023;3:90–98.

98. Доступно: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-090>
23. Markotiü V, Pokrajbiü V, Babiü M, Radanþeviü D, Grle M, Miljko M, Kosoviü V, Juriü I, Vidakoviü M. The positive effects of running on mental health. *Psychiatria Danubina*. 2020; 2(32):233-235.
- Dostupno: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-090>
23. Markotiü V, Pokrajbiü V, Babiü M, Radanþeviü D, Grle M, Miljko M, Kosoviü V, Juriü I, Vidakoviü M. The positive effects of running on mental health. *Psychiatria Danubina*. 2020; 2(32):233-235.

Отримано/Received: 02.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 15.08.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Бейгул І, Бейгул О. Оздоровчий біг як засіб покращення психоемоційного стану жінок другого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):7-15. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-007>

Beihul I, Beihul O. The impact of strength fitness training on the physical condition of female university students. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025 Sep 30;(2):7-15. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-007>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-016>

УДК 159.922-054.73

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН І ПОТРЕБИ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ: ВИКЛИКИ ІНТЕГРАЦІЇ ТА НАПРЯМИ ПІДТРИМКИ

Боднар І.Р.^{AED}, Павлова Ю.А.^{AD}, Софінський Р.Б.^{BCD}

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Боднар Іванна Романівна

Bodnar Ivanna

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м.Львів, вул. Костюшка, 11, 79007, Україна

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi 11 Kostyushka St., Lviv, 79007, Ukraine

e-mail ivannabodnar@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-7083-6271>

Павлова Юлія Олександрівна

Pavlova Yuliia

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м.Львів, вул. Костюшка, 11, 79007, Україна

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi 11 Kostyushka St., Lviv, 79007, Ukraine

e-mail pavlova.j.o@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8111-4469>

Софінський Роман Богданович

Sofinskyi Roman

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м.Львів, вул. Костюшка, 11, 79007, Україна

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi 11 Kostyushka St., Lviv, 79007, Ukraine

e-mail SofinskiiRoman@ukr.net

<https://orcid.org/0009-0000-8579-5356>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation;

E – Funds Collection

Анотація

Вступ. Вивчення психоемоційного стану та потреб ВПО є необхідним для розробки ефективних моделей підтримки, що враховують комплексність проблеми та багатовимірність викликів інтеграції у сучасних умовах. **Мета** – визначити особливості психоемоційного стану та актуальні потреби внутрішньо переміщених осіб в Україні в умовах війни, а також окреслити основні виклики їх інтеграції та обґрунтувати напрями комплексної підтримки. **Матеріали і методи дослідження.** Дослідження виконано на базі онлайн-опитування внутрішньо переміщених осіб (ВПО) з різних регіонів України. Вибірка становила 459 осіб (93,9% – жінок), які перебувають у статусі ВПО не менше трьох місяців. **Результати.** Переважна більшість респондентів (93%) зазнає різного ступеня психологічного напруження, а понад чверть – проявляють симптоми емоційного виснаження або депресивного стану. Суб'єктивне відчуття безпеки у більшості ВПО залиша-

ється низьким: лише третина почувається у безпеці, тоді як понад 23% оцінюють свій стан як критично небезпечний. Процес інтеграції ВПО в нові громади триває, але ще не завершений: лише 44,5% відчують себе повністю інтегрованими. Водночас, майже половина респондентів повідомляє про часткову інтеграцію. Наявність емоційного зв'язку з попереднім місцем проживання та високий рівень невизначеності в планах на майбутнє (понад 30% не визначилися) потребують гнучкої державної політики, яка поєднує підтримку як для інтеграції, так і для можливого повернення. Ключовими потребами ВПО залишаються житло та фінансова підтримка (по 73,3%), соціальна підтримка (49,6%), компенсація втраченого майна (45,4%), працевлаштування, медична й психологічна допомога. **Висновок.** Для забезпечення гідного життя ВПО в умовах війни необхідна цілісна державна та міжсекторальна стратегія, спрямована на задоволення базових, психологічних і соціальних потреб переселенців, розвиток фізичної культури і спорту як засобу підтримки фізичного та психічного здоров'я, а також на довгострокову інтеграцію або сприяння поверненню.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, психоемоційний стан, потреби, фізична активність, фізичне виховання, спорт, інтеграція, підтримка

PSYCHOEMOTIONAL STATE AND NEEDS OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS: CHALLENGES OF INTEGRATION AND DIRECTIONS OF SUPPORT

Annotation

Introduction. The study of the psychoemotional state and needs of internally displaced persons (IDPs) is essential for developing effective support models that take into account the complexity of the issue and the multidimensionality of integration challenges in modern conditions. **Purpose** – to determine the peculiarities of the psychoemotional state and current needs of IDPs in Ukraine under wartime conditions, as well as to outline the main challenges of their integration and substantiate the directions of comprehensive support. **Methods and organization of the research.** The study was conducted based on an online survey of IDPs from various regions of Ukraine. The sample included 459 individuals (93,9% women) who had been in IDP status for at least three months. **Results.** The vast majority of respondents (93%) experience varying degrees of psychological tension, and more than a quarter show symptoms of emotional exhaustion or depressive state. The subjective feeling of safety among most IDPs remains low: only one-third feel safe, while more than 23% assess their situation as critically unsafe. The process of IDPs' integration into new communities is ongoing but incomplete: only 44,5% feel fully integrated, while almost half report partial integration. The presence of emotional ties to their previous place of residence and a high level of uncertainty about future plans (more than 30% undecided) call for a flexible state policy that combines support both for integration and for possible return. The key needs of IDPs remain housing and financial assistance (73.3% each), social support (49,6%), compensation for lost property (45,4%), employment, as well as medical and psychological care. **Conclusion.** To ensure a decent life for IDPs under wartime conditions, a comprehensive state and cross-sectoral strategy is needed, aimed at meeting the basic, psychological, and social needs of displaced persons, promoting the development of physical culture and sports as a means of supporting physical and mental health, as well as fostering long-term integration or facilitating return.

Keywords: internally displaced persons, psychoemotional state, needs, physical activity, physical education, sport, integration, support.

Вступ. Повномасштабна збройна агресія Російської Федерації проти України призвела до масштабних внутрішніх переміщень населення, сформувавши одну з найбільших криз внутрішньо переміщених осіб (ВПО) у Європі за останні десятиліття [1, 2, 3]. За даними Міжнародної організації з міграції, станом на кінець 2023 року в Україні налічувалося понад 3,6 млн ВПО, що створює значний соціально-економічний та психологічний тиск

як на постраждалих, так і на приймаючі громади [3, 4].

Дослідження свідчать, що психоемоційний стан ВПО визначається комбінацією стресових факторів війни, втрати житла та майна, розриву соціальних зв'язків, невизначеності майбутнього і труднощів інтеграції у нові громади [5, 6, 7]. Серед основних викликів відзначаються висока поширеність симптомів посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії та знижен-

ня рівня психологічної стійкості [6, 7, 8, 9]. Психологічні дослідження підкреслюють, що тривалий вплив стресових чинників без належної підтримки може поглиблювати соціальну ізоляцію та перешкоджати адаптації [8, 10, 11].

Потреби ВПО охоплюють як матеріальні, так і нематеріальні ресурси. За результатами опитувань, ключовими залишаються забезпечення житлом (73,3%), фінансовою підтримкою (73,3%), соціальними послугами (49,6%),

компенсацією втраченого майна (45,4%), працевлаштуванням, а також доступом до медичної та психологічної допомоги [3, 12, 13]. Реалізація комплексної допомоги, що поєднує гуманітарні, медичні, психосоціальні та інтеграційні заходи, визнається критично важливою як на етапі невідкладного реагування, так і в довгостроковій перспективі [14, 15, 16].

Водночас, інтеграційні стратегії повинні враховувати амбівалентні наміри ВПО: частина з них планує залишитися у місцях тимчасового проживання, тоді як інші прагнуть повернутися до своїх домів, щойно це стане можливим [1, 17, 18, 19, 20]. Ця дихотомія потребує гнучкої державної політики та локальних підходів, які одночасно підтримують як інтеграцію, так і можливість безпечного повернення [2, 17, 21].

Таким чином, вивчення психоемоційного стану та потреб ВПО є необхідним для розробки ефективних моделей підтримки, що враховують комплексність проблеми та багатовимірність викликів інтеграції у сучасних умовах. Фізичне виховання і спорт є важливими чинниками збереження та відновлення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб, сприяючи зміцненню здоров'я, підвищенню стресостійкості та інтеграції у нове соціальне середовище.

Гіпотеза. Передбачається, що цілеспрямоване вивчення психоемоційного стану та потреб внутрішньо переміщених осіб дозволить виявити ключові чинники, які впливають на їхнє здоров'я, стресостійкість та успішність інтеграції, а включення фізичного виховання і спорту до програм підтримки сприятиме ефективному відновленню психоемоційного благополуччя та соціальній адаптації у сучасних умовах.

Мета – визначити особливості психоемоційного стану та актуальні потреби внутрішньо переміщених осіб в Україні в умовах війни, а також окреслити основні

виклики їх інтеграції та обґрунтувати напрями комплексної підтримки.

Матеріали і методи дослідження

Організація. Дослідження виконано у 2024 році на базі онлайн-опитування внутрішньо переміщених осіб з різних регіонів України.

Учасники. Вибірка становила 459 осіб віком від 18 до 82 років ($39,57 \pm 6,65$ років), які перебувають у статусі ВПО не менше трьох місяців.

Дослідження проведене відповідно до Гельсінської декларації; усі учасники надали інформовану згоду на участь, збереження та обробку анонімних даних. Опитування проводилось анонімно з використанням захищених платформ для збору соціологічних даних.

Методи дослідження: соціологічні (анкетування); психометричні, статистичні (описова статистика,%). Для збору даних використано авторську анкету, що включала: блок оцінки психоемоційного стану; блок виявлення ключових потреб; питання щодо планів на майбутнє.

Статистичний аналіз. Аналізували кількість (%) осіб, які вибрали варіант відповіді.

Результати. Аналіз даних щодо психологічного стану ВПО (рис.1) виявляє тривожну картину емоційного благополуччя. Лише 7,0% респондентів повідомили, що почувалися добре, що свід-

чить про низький рівень загального психологічного комфорту серед переселенців.

Переважна більшість учасників опитування (93%) виявляли ознаки психологічного напруження різного ступеня. Зокрема, 41,0% зазначили, що епізодично відчували тривожність або стрес, що можна розглядати як реакцію на складну адаптацію до нових умов життя. Разом із тим, 25,8% перебували у стані постійного стресу й тривоги, що є індикатором хронічного психоемоційного виснаження й може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я.

Особливо тривожним є той факт, що 26,2% респондентів відчували емоційне виснаження або депресивний стан, що може свідчити про наявність серйозних психологічних порушень, зокрема депресивних розладів або професійного вигорання, особливо в контексті догляду за дітьми, літніми людьми чи хворими.

Загалом, результати опитування вказують на гостру потребу в системній психологічній підтримці переселенців, включно з доступом до психотерапевтичних послуг, кризового консультування, груп взаємопідтримки, а також профілактичних програм, спрямованих на відновлення емоційного ресурсу.

Дані опитування щодо суб'єктивного відчуття безпеки на новому місці проживання (рис.2) серед внутрішньо переміщених осіб вказують на переважання

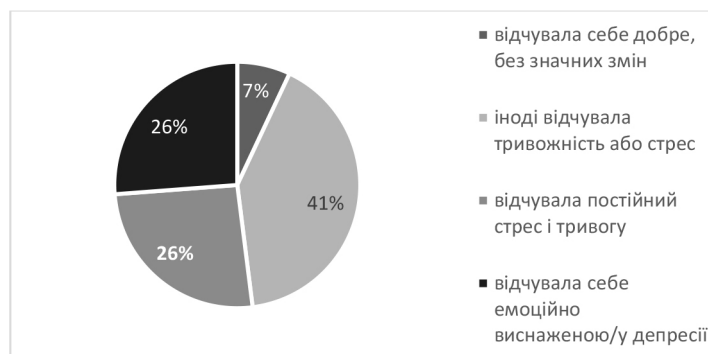


Рис.1. Психологічний стан внутрішньо переміщених осіб після переміщення

почуття нестабільності та тривоги. Лише 10,5% респондентів повідомили, що повністю почувуються себе у безпеці, а ще 22,2% – що загалом почувуються у безпеці, що разом становить лише третину (32,7%) опитаних із позитивним сприйняттям безпекової ситуації.

Найбільша частка учасників (43,6%) оцінила своє відчуття безпеки як «середнє», що свідчить про амбівалентне ставлення, невизначеність і збереження внутрішньої напруги, навіть поза зоною бойових дій. Водночас 23,7% респондентів оцінили рівень своєї безпеки на нижчі бали: 11,5% – на 2 бали, а 12,2% – на 1 бал із 5, що є тривожним індикатором високого рівня психологічного дискомфорту, почуття вразливості й відсутності внутрішньої впевненості.

Результати опитування свідчать, що процес соціальної інтеграції внутрішньо переміщених осіб загалом триває, однак ще не є завершеним для більшості. Лише 44% респондентів відчують себе повністю інтегрованими в нову громаду, що вказує на

позитивну динаміку адаптації та прийняття з боку приймаючого середовища (рис. 3).

Водночас 49% зазначили, що відчують себе інтегрованими лише частково, що може свідчити про наявність бар'єрів — як соціально-культурних, так і економічних чи психологічних. Ці дані підкреслюють необхідність подальших зусиль з боку місцевих громад, органів влади та громадських організацій для створення інклюзивного, відкритого середовища, яке сприятиме повноцінному включенню переселенців у соціальне, культурне та економічне життя громади.

Результати опитування (рис.4) демонструють розмаїття намірів щодо подальшого місця проживання серед внутрішньо переміщених осіб. Зокрема, 47% респондентів планують залишитися у нинішньому місці проживання, що може свідчити про часткову стабілізацію умов, формування нових соціальних зв'язків та готовність до довготривалої інтеграції в приймаючу громаду.

Водночас 31% не визначилися з остаточним рішенням і розгля-

дають різні варіанти, що вказує на високий рівень невизначеності та залежність майбутніх дій від зовнішніх чинників – передусім, безпекових, економічних і житлових.

Повернення до попереднього місця проживання після покращення безпекової ситуації планують 21% опитаних, що свідчить про наявність емоційного зв'язку з рідною територією та бажання відновити втрачене. Такий розподіл відповідей підкреслює важливість формування гнучкої державної політики, яка одночасно сприяла б інтеграції ВПО в нових громадах і підтримувала тих, хто прагне повернутися додому в майбутньому.

Аналіз відповідей респондентів щодо актуальних потреб (рис.5) дозволяє окреслити пріоритети допомоги для внутрішньо переміщених осіб у нинішніх умовах. Найважливішими видами підтримки опитані вважають доступ до житла та фінансову допомогу – по 73,3% відповідей. Це свідчить про критичну потребу в стабільному проживанні та базовому економічному забезпеченні, що є фундаментом для подальшої адаптації.

На третьому місці – соціальна підтримка (49,6%), яка охоплює як інституційну допомогу, так і участь у громадському житті та відчуття прийняття в новій спільноті. Повернення втраченого майна або компенсація важливі для 45,4% респондентів, що засвідчує глибину матеріальних втрат і прагнення до відновлення справедливості.

Серед інших пріоритетів – працевлаштування (36,3%), яке має важливе значення як джерело доходу та засіб соціальної інтеграції, медична допомога (35,8%) і психологічна підтримка (34,4%), що вказує на усвідомлення необхідності відновлення як фізичного, так і ментального здоров'я.

Таким чином, допомога ВПО має бути комплексною, поєднуючи матеріальне забезпечення, доступ до послуг охорони здоров'я,

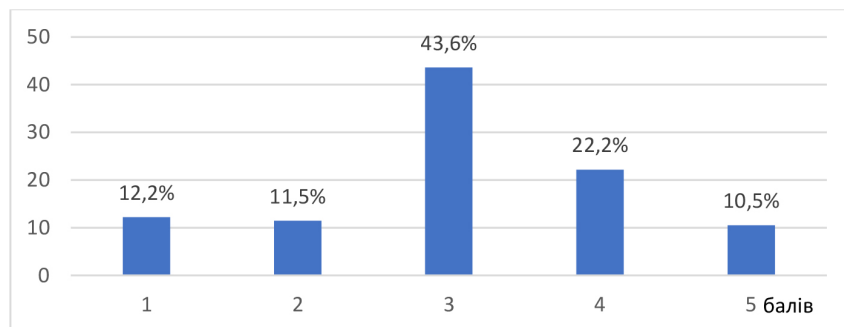


Рис. 2. Суб'єктивне відчуття безпеки на новому місці проживання

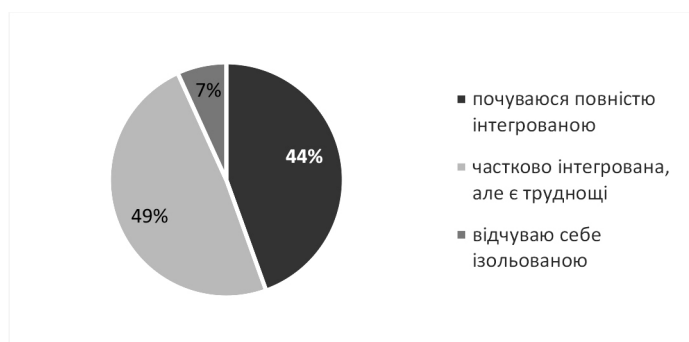


Рис. 3. Відчуття інтегрованості внутрішньо переміщених осіб

психосоціальний супровід та створення умов для гідного життя в новому середовищі.

Загалом ці результати підкреслюють, що гарантування фізичної безпеки недостатнє без відновлення суб'єктивного почуття захищеності, що потребує комплексного підходу – включно з інформаційною стабільністю, соціальною підтримкою та психологічною реабілітацією.

Дискусія

Перший важливий науковий результат цього дослідження стосується надзвичайно низького рівня *емоційного благополуччя* внутрішньо переміщених осіб: лише 7% респондентів повідомили, що почуваються добре, тоді як 93% демонструють ознаки психологічного напруження. Ці дані підтверджують широкі дослідницькі результати: у репрезентативному дослідженні Xu et al. серед 801 українця в перші місяці після

вторгнення близько 52,7% мали ознаки психологічного дистресу, 54,1% – тривожності, 46,8% – депресії [9]. Аналогічно, науковці [6, 22] повідомили, що 81% українських ВПО, які зверталися по онлайн-допомогу, мали ризик депресії, а 57% – серйозний психологічний дистрес. Це узгоджується з високими показниками стресу серед сирійських біженців і Українських переселенців, описаних в систематичних оглядах.

Закордонні дослідження також підтверджують цей тренд: наприклад, у дослідженні [23] серед сирійських біженців в Туреччині було виявлено, що понад 80% учасників мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або тривожності. Таким чином, проблема психоемоційного виснаження є типовою для вимушено переміщених осіб у різних країнах, але її масштаб в Україні потребує невідкладного втручання.

Згідно з нашими даними, *емоційне виснаження або депресивний стан* притаманний для 26,2% ВПО. Подібну структуру емоційних реакцій відзначено в дослідженнях військового та післявоєнного стресу. Наприклад, за даними дослідження [7], найпоширенішими симптомами серед внутрішньо переміщених осіб були депресивність, тривожність та дратівливість.

Згідно з метааналізом шведських і німецьких вчених, у біженців і ВПО гнів є типовою реакцією на втрату контролю та несправедливість, і часто співіснує з симптомами ПТСР [10]. Також наукові джерела [24] зазначають, що апатія часто спостерігається в осіб із хронічною тривогою та вторинною травматизацією, зокрема в умовах довготривалого переміщення. Подібні дані спостерігались і серед внутрішньо переміщених осіб у Колумбії, де за результа-

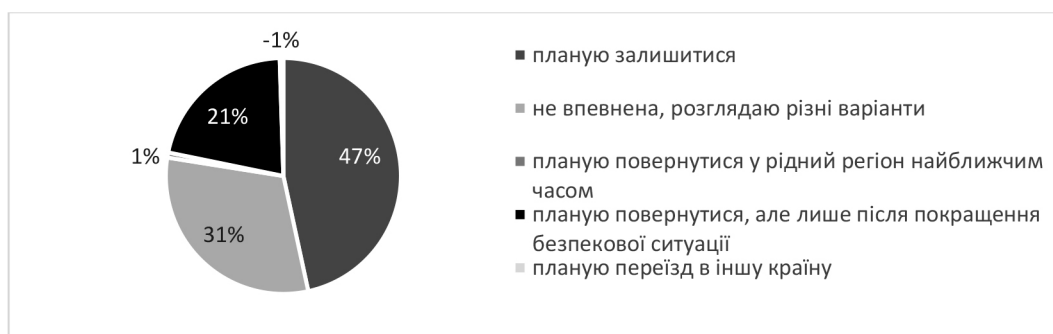


Рис. 4. Наміри щодо подальшого місця проживання



Рис. 5. Потреби внутрішньо переміщених осіб у нинішніх умовах

тами дослідження [25] симптоми депресії виявлялися у 27-30% учасників. Це свідчить про те, що емоційне виснаження є універсальною реакцією на тривалу травматизацію, втрату стабільності й соціальних зв'язків. Психологічна модель адаптації в умовах катастрофи (Disaster Adaptation Model) підкреслює, що реакції типу апатії можуть бути не лише ознакою дистресу, а й формою психологічного «замороження» або «завмирання» в умовах перманентної небезпеки [11]. Це пояснює підвищений рівень апатії навіть у дітей, які не були безпосередньо в зоні бойових дій.

Суб'єктивне відчуття небезпеки. Наші дані свідчать, що дві третини ВПО не почувуються в безпеці на новому місці (лише 32,7% почувуються у безпеці). UNDP-опитування мешканців Києва показало, що лише 11% вважають свій стан стабільним, а 38% – тривожаться про майбутнє [16]. Анархічність серед психологічних наслідків описана науковцями [5], які підкреслюють, що навіть ті, хто перебуває поза зоною бойових дій, можуть відчувати значну внутрішню тривогу та недовіру. У міжнародному досвіді, зокрема в дослідженні [8], наголошується, що відчуття безпеки формується не лише умовами довкілля, але й особистісною історією травм, зруйнованими соціальними зв'язками та втратою довіри.

Необхідність психотерапевтичної підтримки. Автори систематичного огляду [26] підкреслюють, що соціальні зв'язки, підтримка громади, активні стратегії самозахисту є ключовими чинниками адаптації та стійкості. UNDP-ініційовані програми надають психологічну підтримку онлайн та в регіонах, що особливо важливо для ВПО в зонах із постійною загрозою [16]. Khailenko & Vascon [6] вказують, що стратегії уникання (avoidant coping) послаблюють психологічну стій-

кість і підсилюють симптоми тривожності, що підкреслює доцільність адаптивних втручань.

Таким чином, аналіз даних показує, що існує потреба у психологічній підтримці та психотерапевтичному супроводі ВПО в Україні. У Європейському контексті рекомендації WHO підкреслюють необхідність інтегрувати психосоціальні послуги в гуманітарні системи допомоги, як це було реалізовано в Греції та Лівані [14]. Таким чином, міждисциплінарний підхід, що поєднує психологічну, соціальну, медичну підтримку та програми з фізичної культури і спорту, є ключовим у відновленні емоційного ресурсу та фізичного потенціалу ВПО, сприяючи їхньому загальному здоров'ю та успішній інтеграції в нові громади.

Другим важливим науковим результатом є дані про ступінь інтегрованості ВПО в нові громади. Лише 44% респондентів почувуються повністю інтегрованими, тоді як 49% – лише частково. Подібну тенденцію фіксують інші дослідження: науковці [21] відзначають, що середній рівень соціальної інтеграції ВПО оцінюється у 3,0–3,2 бала з 6, тоді як активність у культурних ініціативах є вищою (3,6–3,7), що узгоджується з нашими даними про часткову, але активну інтеграцію. Досвід, описаний Reuters, демонструє ефективність поступової інтеграції українських підлітків у Польщі через спорт і творчі проекти, водночас підкреслюючи, що багато з них залишають відкритими питання повернення чи остаточного залишення [27]. Фізична культура і спорт, завдяки створенню простору для спільних активностей, командної взаємодії та досягнення спільних цілей, можуть відігравати важливу роль у подоланні соціальної ізоляції та формуванні відчуття належності до громади. Бар'єри інтеграції часто зумовлені як соціально-економічними чинниками, так і відсутністю відчуття спільноти та ідентичності [15], що підтвер-

джує потребу у програмах, орієнтованих на підвищення соціальної згуртованості.

Наші результати також свідчать про високий рівень невизначеності планів на майбутнє серед ВПО. Лише 47% опитаних планують залишитися у новому місці проживання, 21% – прагнуть повернутися додому, тоді як понад 30% не визначилися. Подібні пропорції наводяться у літературі: за даними [2], близько 49% ВПО розглядають постійне проживання на новому місці, близько 20% планують повернення після стабілізації умов. Опитування UNHCR (липень 2023) в Україні показало, що 82% ВПО мають намір або надію повернутися додому, з них 15% – упродовж найближчих трьох місяців, тоді як близько 3% категорично проти повернення чи не планують залишатися [1].

Рішення про повернення чи залишення значною мірою залежать від безпекової ситуації, доступу до житла та стабільного доходу [29]. Це пояснює, чому більшість респондентів зберігають емоційний зв'язок із попереднім місцем проживання, а певна частка залишається в стані невизначеності [19]. Згідно зі звітом Migration Policy Institute Europe (грудень 2024), 15% біженців та ВПО мають чіткі плани повернутися невдовзі, 91% сподіваються повернутися в майбутньому, а близько 9% залишаються невизначеними [17], що узгоджується з нашими даними про понад 30% невизначених.

Подібні показники зафіксовані й у звітах УВКПЛ ООН (квітень–травень 2023), де 67% ВПО сподіваються повернутися, 15% планують повернення упродовж трьох місяців, а близько 12-15% не визначилися або не сподіваються повернутися [2, 18-20]. Моніторинг МОМ (раунд 7, травень–березень 2024) засвідчив, що 27% ВПО мають намір залишитися, 36% планують або сподіваються повернутися, тоді як 33% не визначилися [2, 18-20], що додатко-

во підтверджує виявлений нами високий рівень невизначеності. У цьому контексті варто враховувати потенціал фізичної культури і спорту як інструменту не лише підтримки фізичного та психічного здоров'я, а й соціальної адаптації, формування нових зв'язків та відчуття стабільності у громадах, що може зменшувати невизначеність та підвищувати готовність до інтеграції.

Аналіз і порівняння наших даних з результатами інших досліджень підтверджують такі тенденції: лівова частка ВПО відчуває емоційний зв'язок з попереднім житлом і рідними місцями, тому бажання повернення зберігається; наявна значна частка невизначених у планах, що підкреслює потребу політичної гнучкості; існує чіткий сегмент тих, хто вже адаптувався та прагне залишитися на новому місці.

Водночас, науковці звертають увагу, що бажання залишитися або повернутися тісно пов'язане з довірою до державних інституцій, економічною ситуацією, наявністю житла та доступом до соціальних послуг [17]. Тому дійсно важливо розробляти гнучку державну політику, що поєднує підтримку інтеграції для тих, хто планує залишитися, і підтримку повернення, коли настане безпека, доповнюючи її розвитком програм з фізичної культури і спорту як інструменту соціальної згуртованості, психоемоційної стабілізації та зміцнення фізичного здоров'я ВПО.

Наші дані свідчать, що серед ключових потреб ВПО домінують базові умови життя – доступне житло та фінансова підтримка (по 73,3%), соціальна допомога (49,6%) і компенсація втраченого майна (45,4%), водночас значну роль у стабілізації та інтеграції можуть відігравати психологічна (34,4%) і медична допомога (35,8%), а також розвиток фізичної культури і спорту як складової соціальної підтримки та зміцнення психофізичного здоров'я. Аналогічно, згідно з даними [29],

ключовими потребами переміщених осіб у Сирії є саме житло, доступ до роботи, медична та психосоціальна допомога. Це підтверджує універсальність потреб переміщених осіб та необхідність багатокомпонентного підходу до допомоги.

Порівняння наших даних з результатами українських досліджень показало численні збіги. Так, аналітичний звіт «Оцінка потреб ВПО у Київській області» (АнтИСоціоКонсалтинг, 2024) виявив, що найактуальнішими потребами були саме: фінансова допомога, забезпечення житлом, соціальні послуги й доступ до медичних послуг. Більшість респондентів відмітили високий рівень незадоволеності третинними потребами, що відповідає нашому розподілу пріоритетів [12]. IOM Displacement-Tracking Matrix (Паунд 15, червень–грудень 2023): близько 80 % ВПО вказували фінансову підтримку як ключову потребу, а потреба в житлі – також в топ-3 найбільш згаданих. Соціальні та медичні послуги зазначалися значною часткою респондентів [3, 4]. Опитування громадських організацій (жовтень 2024): приблизно 45 % ВПО зазначили житло як пріоритет, 36–38 % – доступ до медичних послуг, працевлаштування ускладнювало 43,8 %, а лише 4,4 % вказували потребу в психологічній підтримці (можливо, недооцінена сфера) [30]. NISS експертний коментар (2024) підкреслював, що через тривале переміщення ВПО витрачають власні ресурси, і тому фінансова допомога залишається провідною потребою, в той час як питання житла є «критичною» у 85 % випадків [13]. Отже, попри дещо різні точні відсотки, загальна структура наших результатів (житло й фінансова підтримка – на першому місці; далі – соціальна, медична й психологічна допомога, працевлаштування) дійсно, перебивається з тими висновками, які ґрунтуються на українських даних.

Таким чином, отримані нами результати добре узгоджуються з українським та зарубіжним досвідом і підкреслюють потребу в цілісній державній і міжсекторальній підтримці внутрішньо переміщених осіб – з урахуванням не лише матеріального, а й психосоціального виміру їхнього життя. Комплексна підтримка ВПО має поєднувати забезпечення базових потреб із розвитком фізичної культури і спорту як важливого ресурсу відновлення фізичного та психоемоційного здоров'я, соціальної інтеграції та підвищення якості життя.

Висновки

Результати опитування демонструють складну і тривожну картину психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб в Україні. Переважна більшість респондентів (93%) зазнає різного ступеня психологічного напруження, а понад чверть – проявляють симптоми емоційного виснаження або депресивного стану. Це вказує на критичну потребу у психологічній підтримці, включно з кризовим консультуванням, психотерапією та програмами профілактики вигорання.

Суб'єктивне відчуття безпеки у більшості ВПО залишається низьким: лише третина почувається у безпеці, тоді як понад 23% оцінюють свій стан як критично небезпечний. Це свідчить, що фізичний захист має супроводжуватися створенням емоційно стабільного середовища через доступ до інформації, підтримку, і відновлення довіри до оточення.

Процес інтеграції ВПО в нові громади триває, але ще не завершений: лише 44,5% відчувають себе повністю інтегрованими. Водночас майже половина респондентів повідомляє про часткову інтеграцію, що вимагає подальших зусиль із боку держави, громад і соціальних інституцій у напрямі створення інклюзивного середовища.

Наявність емоційного зв'язку з попереднім місцем проживання та високий рівень невизначеності в планах на майбутнє (понад 30% не визначилися) потребують гнучкої державної політики, яка поєднує підтримку як для інтеграції, так і для можливого повернення.

Ключовими потребами ВПО залишаються житло та фінансова підтримка (по 73,3%), соціальна

підтримка (49,6%), компенсація втраченого майна (45,4%), працевлаштування, медична й психологічна допомога. Це свідчить про необхідність комплексної допомоги, що поєднує матеріальні ресурси, медичні й психосоціальні послуги та умови для гідного життя.

Отже, для забезпечення гідного життя ВПО в умовах війни необхідна цілісна державна та

міжсекторальна стратегія, спрямована на задоволення базових, психологічних і соціальних потреб переселенців, розвиток фізичної культури і спорту як засобу підтримки фізичного та психічного здоров'я, а також на довгострокову інтеграцію або сприяння поверненню.

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. UNHCR. Majority of displaced Ukrainians plan or hope to return home as war hits 500 days mark [Internet]. UNHCR Ukraine; 2023 Jul 10 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.unhcr.org/ua/en/majority-of-displaced-ukrainians-plan-or-hope-to-return-home-as-war-hits-500-days-mark>
2. IOM Ukraine. Ukraine – Otsinka umov dlya povnennya, informational bulletin – Round 7 (May–Mar 2024). Kyiv: IOM; 2024.
3. IOM Ukraine. Ukraine Internal Displacement Report, Round 15 (June–Dec 2023): General Population Survey [Internet]. Kyiv: IOM; 2024 [cited 2025 Aug 5]. Available from: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Gen%20Pop_R15_IDP_.pdf
4. IOM Ukraine. Ukraine Internal Displacement Report, Round 15 – Needs Assessment Highlights, June–Dec 2023 [Internet]. Kyiv: IOM; 2024 [cited 2025 Aug 5]. Available from: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Gen%20Pop_R15_IDP_ENG-UKR_translation_v3.pdf
5. Rizzi D, Ciuffo G, Landoni M, Mangiagalli M, Iorio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Front Psychol.* 2023;14:1266125. doi:10.3389/fpsyg.2023.1266125
6. Khailenko O, Bacon AM. Resilience, avoidant coping and post traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *Int J Soc Psychiatry.* 2024;70(6):1164-74. doi:10.1177/00207640241256351
7. Muradyan V, Chekhaviy A, Karbivnychyi A, Dushak O, Kalashnikova A, Yeshchenko O, et al. Mental health consequences of war-related displacement in Ukraine: findings from the Ukrainian Longitudinal Cohort on Mental Health (ULCMH). *Psychiatry Res.* 2023;325:115219. doi:10.1016/j.psychres.2023.115219
8. Silove D, Ventevogel P, Rees S. The contemporary refugee crisis: an overview of mental health

References

1. UNHCR. Majority of displaced Ukrainians plan or hope to return home as war hits 500 days mark [Internet]. UNHCR Ukraine; 2023 Jul 10 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.unhcr.org/ua/en/majority-of-displaced-ukrainians-plan-or-hope-to-return-home-as-war-hits-500-days-mark>
2. IOM Ukraine. Ukraine – Otsinka umov dlya povnennya, informational bulletin – Round 7 (May–Mar 2024). Kyiv: IOM; 2024.
3. IOM Ukraine. Ukraine Internal Displacement Report, Round 15 (June–Dec 2023): General Population Survey [Internet]. Kyiv: IOM; 2024 [cited 2025 Aug 5]. Available from: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Gen%20Pop_R15_IDP_.pdf
4. IOM Ukraine. Ukraine Internal Displacement Report, Round 15 – Needs Assessment Highlights, June–Dec 2023 [Internet]. Kyiv: IOM; 2024 [cited 2025 Aug 5]. Available from: https://dtm.iom.int/sites/g/files/tmzbd11461/files/reports/IOM_Gen%20Pop_R15_IDP_ENG-UKR_translation_v3.pdf
5. Rizzi D, Ciuffo G, Landoni M, Mangiagalli M, Iorio C. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Front Psychol.* 2023;14:1266125. doi:10.3389/fpsyg.2023.1266125
6. Khailenko O, Bacon AM. Resilience, avoidant coping and post traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *Int J Soc Psychiatry.* 2024;70(6):1164-74. doi:10.1177/00207640241256351
7. Muradyan V, Chekhaviy A, Karbivnychyi A, Dushak O, Kalashnikova A, Yeshchenko O, et al. Mental health consequences of war-related displacement in Ukraine: findings from the Ukrainian Longitudinal Cohort on Mental Health (ULCMH). *Psychiatry Res.* 2023;325:115219. doi:10.1016/j.psychres.2023.115219

- challenges. *World Psychiatry*. 2017;16(2):130-9. doi:10.1002/wps.20438
9. Xu W, Pavlova I, Chen X, Petrytsa P, Graf Vlachy L, Zhang SX. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia Ukraine war in March 2022. *Int J Soc Psychiatry*. 2023;69(4):957-66. doi:10.1177/00207640221145479
10. Bogic M, Njoku A, Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*. 2015;15:29. doi:10.1186/s12914-015-0064-9
11. Norris FH, Stevens SP, Pfefferbaum B, Wyche KF, Pfefferbaum RL. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *Am J Community Psychol*. 2008;41(1-2):127-50. doi:10.1007/s10464-007-9156-6
12. Аналітичний центр «Соціоконсалтинг». Оцінка потреб внутрішньо переміщених осіб у Київській області. Київ; 2024 жовт–лист. Available from: https://sociocon.org/wp-content/uploads/2025/02/Zvit_Otsinka_potreb_VPO.pdf
13. Національний інститут стратегічних досліджень. Проблеми ВПО: житло та фінансова підтримка – критичні потреби. 2024. Available from: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyahy-problemy-ta-sposoby-yikh>
14. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies: What Should Humanitarian Health Actors Know? Geneva: WHO; 2021.
15. UNHCR. Integration of internally displaced persons: good practices and lessons learned. Geneva: UNHCR; 2022.
16. UNDP. Mental health in wartime: how UNDP supported NGOs are providing psychological aid to Ukrainians [Internet]. Kyiv: UNDP; 2023 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.undp.org/ukraine/news/mental-health-wartime-how-undp-supported-ngos-are-providing-psychological-aid-to-ukrainians>
17. Migration Policy Institute Europe. What factors shape displaced Ukrainians' decision to return to Ukraine? And how should European policymakers respond? [Internet]. Brussels: MPI Europe; 2024 Dec 18 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.migrationpolicy.org>
18. Ukrainian Institute for Demographic Research, Libanova E, Pozniak O, et al. Vnutrishno peremishcheni osoby v Ukraini: namiry shchodo povernennia. *Narodna Tvorchist ta Etnolohiya*. 2018;2(372):55-63.
19. UNHCR. More than 75% of refugees plan to return to Ukraine – OUN report. UNHCR Ukraine; 2023 Jul 10.
8. Silove D, Ventevogel P, Rees S. The contemporary refugee crisis: an overview of mental health challenges. *World Psychiatry*. 2017;16(2):130-9. doi:10.1002/wps.20438
9. Xu W, Pavlova I, Chen X, Petrytsa P, Graf Vlachy L, Zhang SX. Mental health symptoms and coping strategies among Ukrainians during the Russia Ukraine war in March 2022. *Int J Soc Psychiatry*. 2023;69(4):957-66. doi:10.1177/00207640221145479
10. Bogic M, Njoku A, Priebe S. Long-term mental health of war-refugees: a systematic literature review. *BMC Int Health Hum Rights*. 2015;15:29. doi:10.1186/s12914-015-0064-9
11. Norris FH, Stevens SP, Pfefferbaum B, Wyche KF, Pfefferbaum RL. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *Am J Community Psychol*. 2008;41(1-2):127-50. doi:10.1007/s10464-007-9156-6
12. Analytical Center «Socioconsulting». Assessment of the needs of internally displaced persons in Kyiv region [Internet]. Kyiv; 2024 Oct–Nov [cited 2025 Aug 5]. Available from: https://sociocon.org/wp-content/uploads/2025/02/Zvit_Otsinka_potreb_VPO.pdf
13. National Institute for Strategic Studies. Problems of internally displaced persons: housing and financial support — critical needs [Internet]. 2024 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/vnutrishni-vymusheni-peremishchennya-obsyahy-problemy-ta-sposoby-yikh>
14. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies: What Should Humanitarian Health Actors Know? Geneva: WHO; 2021.
15. UNHCR. Integration of internally displaced persons: good practices and lessons learned. Geneva: UNHCR; 2022.
16. UNDP. Mental health in wartime: how UNDP supported NGOs are providing psychological aid to Ukrainians [Internet]. Kyiv: UNDP; 2023 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.undp.org/ukraine/news/mental-health-wartime-how-undp-supported-ngos-are-providing-psychological-aid-to-ukrainians>
17. Migration Policy Institute Europe. What factors shape displaced Ukrainians' decision to return to Ukraine? And how should European policymakers respond? [Internet]. Brussels: MPI Europe; 2024 Dec 18 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.migrationpolicy.org>
18. Ukrainian Institute for Demographic Research, Libanova E, Pozniak O, et al. Vnutrishno peremishcheni osoby v Ukraini: namiry shchodo povernennia. *Narodna Tvorchist ta Etnolohiya*. 2018;2(372):55-63.
19. UNHCR. More than 75% of refugees plan to return to Ukraine – OUN report. UNHCR Ukraine; 2023 Jul 10.

20. DW. OON: cholist' ochokuyuchykh povernutit'sya v Ukrainu menshae [Internet]. 2024 Mar 11 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.dw.com>
21. Roshchuk I, Bilan Y, Krol V, Mishchuk H. Social integration of internally displaced persons in Ukraine: problems and challenges for governing local communities. *Probl Perspect Manag.* 2024;22(1):728-40. doi:10.21511/ppm.22(1).2024.59
22. Asanov AM, Asanov I, Buenstorf G. Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. *Heliyon.* 2023;9(11):e21933. doi:10.1016/j.heliyon.2023.e21933
23. Alpak G, Unal A, Bulbul F, Sagaltici E, Bez Y, Altindag A, et al. Post-traumatic stress disorder among Syrian refugees in Turkey: A cross-sectional study. *Int J Psychiatry Clin Pract.* 2015;19(1):45-50. doi:10.3109/13651501.2014.961930
24. Maschi T, Baer J, Morrissey MB, Moreno C. The aftermath of childhood trauma on late life mental and physical health: a review of the literature. *Trauma Violence Abuse.* 2013;14(4):330-8. doi:10.1177/1524838013487806
25. Medellín L, Rodríguez L, Correa D. Psychological distress in internally displaced people in Colombia: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry.* 2020;20:300. doi:10.1186/s12888-020-02692-w
26. Frontiers. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and IDPs: a systematic review. *Front Psychol.* 2023;14:1266125. doi:10.3389/fpsyg.2023.1266125
27. Reuters. With lives shattered by war, Ukrainian teens build new dreams [Internet]. 2024 Feb 23 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.reuters.com>
28. Betts A, Bloom L, Kaplan J, Omata N. *Refugee Economies: Rethinking Popular Assumptions.* Oxford: Oxford University Press; 2017.
29. Norwegian Refugee Council. *Voices from displacement: Syria crisis response.* Oslo: NRC; 2021.
30. Громадянська організація «Hromady». Презентація результатів опитування щодо потреб ВПО. 2024 жовт. Available from: <https://hromady.org/wp-content/uploads/2024/10/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F-%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-.pdf>
20. DW. OON: cholist' ochokuyuchykh povernutit'sya v Ukrainu menshae [Internet]. 2024 Mar 11 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.dw.com>
21. Roshchuk I, Bilan Y, Krol V, Mishchuk H. Social integration of internally displaced persons in Ukraine: problems and challenges for governing local communities. *Probl Perspect Manag.* 2024;22(1):728-40. doi:10.21511/ppm.22(1).2024.59
22. Asanov AM, Asanov I, Buenstorf G. Mental health and stress level of Ukrainians seeking psychological help online. *Heliyon.* 2023;9(11):e21933. doi:10.1016/j.heliyon.2023.e21933
23. Alpak G, Unal A, Bulbul F, Sagaltici E, Bez Y, Altindag A, et al. Post-traumatic stress disorder among Syrian refugees in Turkey: A cross-sectional study. *Int J Psychiatry Clin Pract.* 2015;19(1):45-50. doi:10.3109/13651501.2014.961930
24. Maschi T, Baer J, Morrissey MB, Moreno C. The aftermath of childhood trauma on late life mental and physical health: a review of the literature. *Trauma Violence Abuse.* 2013;14(4):330-8. doi:10.1177/1524838013487806
25. Medellín L, Rodríguez L, Correa D. Psychological distress in internally displaced people in Colombia: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry.* 2020;20:300. doi:10.1186/s12888-020-02692-w
26. Frontiers. Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and IDPs: a systematic review. *Front Psychol.* 2023;14:1266125. doi:10.3389/fpsyg.2023.1266125
27. Reuters. With lives shattered by war, Ukrainian teens build new dreams [Internet]. 2024 Feb 23 [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://www.reuters.com>
28. Betts A, Bloom L, Kaplan J, Omata N. *Refugee Economies: Rethinking Popular Assumptions.* Oxford: Oxford University Press; 2017.
29. Norwegian Refugee Council. *Voices from displacement: Syria crisis response.* Oslo: NRC; 2021.
30. Public Organization «Hromady». Presentation of survey results on the needs of internally displaced persons [Internet]. 2024 Oct [cited 2025 Aug 5]. Available from: <https://hromady.org/wp-content/uploads/2024/10/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F-%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F-.pdf>

Отримано/Received: 30.05.2025

Прорецензовано/Reviewed: 27.06.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Боднар І, Павлова Ю, Софінський Р. Психоемоційний стан і потреби внутрішньо переміщених осіб: виклики інтеграції та напрями підтримки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):16-26. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-016>

Bodnar I, Pavlova Yu, Sofinskyi R. Psychoemotional state and needs of internally displaced persons: challenges of integration and directions of support. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):16-26. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-016>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-027>

УДК 796.012(510)-057.875

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА МОТИВАЦІЙНОГО СПРЯМУВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ КНР

Марченко О.Ю.^{1ACDE}, Се Чжімін^{2ABC}, Лі Люсін^{1BC}, Лі Шуїнг^{1BC}, Симоненко Н.О.^{3AD}
¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, ²Університет Січан,
³Полтавський університет економіки і торгівлі

Марченко Оксана Юріївна

Marchenko Oksana

Національний університет фізичного виховання і спорту України; вул. Фізкультури 1. Київ, Україна, 03150
National university of Physical Education and Sport of Ukraine: 1 Fizkulturna Street, Kyiv-150, Ukraine, 03150
e-mail: o.mar4enko17@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-1959-0986>

Се Чжімін

Xie Zhimin

Університет Січан, КНР, провінція Сичуань, м. Січан, вул. Сюефу, буд. 1
Physical education teacher, Xichang University, PRC
Xichang, Sichuan Province, №1, Xuefu Road, China
<https://orcid.org/0000-0002-9320-1498>

Лі Люсін

Li Luxin

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680
Postgraduate Student, National University of Ukraine on Physical Education and Sport
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkultury Street, Kyiv, Ukraine, 03680
e-mail: liluxin1515@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-1877-0008>

Лі Шуїнг

Li Shuiying

Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна, 03680
Postgraduate Student, National University of Ukraine on Physical Education and Sport; National University of Ukraine on Physical Education and Sport, 1 Fizkultury Street, Kyiv, Ukraine, 03680
e-mail: shuyingli579@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-3637-6366>

Симоненко Наталія Олександрівна

Symonenko Nataliia

Полтавський університет економіки і торгівлі, вул. Івана Банка 3, Полтава, Україна, 36003
Poltava University of Economics and Trade Ivana Banka Street, 3, Poltava, Ukraine, 36003
e-mail: ntldem40@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0338-0101>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку ефективних засобів формування мотивації студентської молоді до систематичної рухової активності, оскільки низький рівень залученості до спорту є однією з ключових проблем сучасної молоді Китаю. Саме мотиваційне спрямування – прагнення до успіху чи уникнення невдач – визначає характер ставлення студентів до занять фізичними вправами та здорового способу життя. **Мета дослідження** дослідити взаємозв'язок між рівнем та характером рухової активності та типом мотиваційного спрямування (досягнення успіху або уникнення невдач) у студентів КНР. У дослідженні взяли участь 1855 студентів 11 університетів КНР (945 юнаків і 910 дівчат). **Матеріали і методи дослідження:** теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів; психологічна діагностика А.А. Реана «Мотивація успіху та страх невдач» («МУН»); статистичний аналіз проводився у програмах MS Excel та STATISTICA (StatSoft). **Результати дослідження.** Визначено, що мотиваційна спрямованість на успіх у китайських студентів залежить від статі: у юнаків домінує орієнтація на досягнення успіху, у дівчат – установка на уникнення невдач. Доведено, що спрямованість мотивації на успіх обумовлює зниження ступеня поширеності шкідливих звичок переважно у дівчат і не забезпечує скорочення поширення шкідливих звичок серед більшості респондентів. Встановлено статистично значущі ($p < 0,05$) зв'язки між самооцінкою фізичної підготовленості, способом життя та домінуючим типом мотивації: студенти з адекватною самооцінкою фізичної підготовленості виявляли більш високий рівень мотиваційного спрямування до успіху. **Висновки.** Отримані результати дослідження доводять, що серед китайських студентів недостатньо сформована мотивація до РА, у зв'язку з чим вони не в повній мірі усвідомлюють важливість збереження й зміцнення здоров'я для загального благополуччя та довгострокового успіху. Поєднання показників рухової активності, самооцінки фізичної підготовленості та мотиваційного спрямування створює надійну основу для розробки педагогічних стратегій, спрямованих на формування мотивації студентів КНР до занять руховою активністю.

Ключові слова: мотивація досягнення, уникнення невдач, рухова активність, студенти, самооцінка, Китай.

INTERRELATION OF THE STRUCTURAL COMPONENTS OF MOTOR ACTIVITY AND MOTIVATIONAL ORIENTATION AMONG CHINESE UNIVERSITY STUDENTS

Annotation

Introduction. The relevance of the study is determined by the need to find effective means of forming motivation for systematic physical activity among students, as the low level of sports involvement is one of the key problems of modern Chinese youth. The motivational orientation – the desire for success or the avoidance of failure – determines the nature of students' attitudes towards physical exercises and a healthy lifestyle. **Aim of the study.** To investigate the relationship between the level and nature of physical activity and the type of motivational orientation (achievement of success or avoidance of failure) among students in the People's Republic of China. The study involved 1855 students from 11 universities in the PRC (945 boys and 910 girls). To achieve the research objectives, a set of interconnected research **methods** was used: theoretical analysis, generalization of data from scientific and methodological literature and documentary materials; A. A. Rean's psychological diagnostic method «Motivation for Success and Fear of Failure»; statistical analysis was performed using MS Excel and STATISTICA (StatSoft) software. **Research Results.** It was found that the motivational orientation towards success in Chinese students depends on gender: boys are dominated by an orientation towards achieving success, while girls tend to have a mindset of avoiding failure. It has been proven that a motivational orientation towards success leads to a decrease in the prevalence of harmful habits, primarily in girls, but does not ensure a reduction in the spread of harmful habits among the majority of respondents. Statistically significant ($p < 0.05$) correlations were found between self-assessment of physical fitness, lifestyle, and the dominant type of motivation: students with an adequate self-assessment of physical fitness showed a higher level of motivational orientation towards success. **Conclusions.** The obtained research results prove that Chinese students have an insufficiently developed motivation for physical activity, due to which they do not fully realize the importance of maintaining and strengthening health for overall well-being and long-term success. The combination of indicators of physical activity, self-assessment of physical fitness, and motivational orientation provides a solid basis for developing pedagogical strategies aimed at fostering motivation for physical activity among students in the PRC.

Keywords: achievement motivation, avoidance of failure, physical activity, students, self-assessment, China.

Вступ. Китайська Народна Республіка (КНР) за останні десятиліття досягла значних успіхів у соціально-економічному розвитку та вийшла на провідні позиції у світі за рівнем ВВП, інновацій та науково-освітніх досягнень [1, 2, 3, 4]. Важливе місце у системі державних реформ посідає сфера освіти, зокрема вища школа, яка розглядається як стратегічний ресурс підготовки конкурентоспроможних кадрів [5, 6].

Водночас, результати численних досліджень останнього десятиліття свідчать про погіршення стану здоров'я студентської молоді КНР. Зокрема, фіксується зростання поширеності ожиріння, зниження рівня фізичної підготовленості, збільшення малорусливої поведінки та поширення психологічних розладів [7, 8]. За даними китайських авторів, поширеність ожиріння серед школярів становить близько 12 %, а понад 37 % дітей не дотримуються норм щодо екранного часу [7, 8]. Подібні тенденції зберігаються і в студентському віці: дефіцит рухової активності зумовлює зниження розумової працездатності, емоційне виснаження та відсутність сформованих навичок здорового способу життя [9, 10, 11]. Ситуація ускладнюється тим, що на заняттях фізичного виховання в університетах та коледжах КНР викладачі не завжди можуть компенсувати негативний вплив зовнішніх факторів – погіршення екології, незбалансованого харчування та високих навчальних навантажень. Хоча в окремих закладах вищої освіти впроваджуються інноваційні педагогічні підходи, більшість із них залишаються фрагментарними й не формують системного підходу до мотивації студентів [11, 12].

Системний аналіз наукових джерел і міжнародного досвіду вивчення мотиваційної проблематики підтверджує наявність певних теоретичних напрацювань у КНР. Так, Ли Яньхуэй [11] довів тісний взаємозв'язок між цінно-

стями фізичної культури та спортивною мотивацією студентів; Ляо Цайчжи [4] репрезентував теорію цільової орієнтації як основу мотивації досягнення; Сюе Фен (2010) показав значущість теорії самовизначення у поясненні взаємозв'язку між мотивацією та виконанням фізичних вправ; Тан Лі [13] дослідив вплив спортивних мотиваційних відео на формування інтересу до занять фізичними вправами. Однак, незважаючи на вагомий доробок, у науковому полі відсутній комплексний підхід до вивчення мотиваційних пріоритетів студентської молоді КНР у сфері фізичної культури і спорту. Це обумовлює актуальність подальших емпіричних досліджень, спрямованих на розробку ефективних педагогічних моделей, здатних підвищити рівень рухової активності та сформувати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури.

На думку науковців: О.В. Андрєєва [13], М.В. Дутчак [13], Т.Ю. Круцевич [10], О.Ю. Марченко [10], М.І. Маєвський [14], ключовою умовою залучення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності є формування стійкої мотивації. Ефективність цього процесу залежить від інтеграції різноманітних видів рухової активності, що відповідають інтересам молоді та сприяють утворенню здорового способу життя. Ефективність цього процесу досягається лише за умови включення до освітнього процесу різних видів рухової активності, які відповідають інтересам молоді та сприяють формуванню стійкої мотивації до занять спортом та здорового способу життя [5, 6,].

Таким чином, виникає суперечність між гострою потребою у підвищенні рівня рухової активності студентів КНР та відсутністю науково обґрунтованих підходів до формування їх мотивації. Це зумовлює актуальність дослідження та необхідність розробки моделі мотивації студентів до рухової активності, що враховує

специфіку освітнього середовища КНР.

Мета дослідження – дослідити взаємозв'язок між рівнем та характером рухової активності та типом мотиваційного спрямування (досягнення успіху або уникнення невдач) у студентів з Китаю.

Гіпотеза. Припускається, що впровадження науково обґрунтованої моделі формування мотивації студентів закладів вищої освіти КНР до занять руховою активністю у процесі фізичного виховання забезпечить:

- підвищення рівня їхньої залученості до фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- зростання адекватності мотиваційно-ціннісних орієнтацій;
- формування стійкої установки на здоровий спосіб життя;
- покращення показників фізичної підготовленості та психоемоційного стану

Матеріали і методи дослідження.

Учасники: у науковому експерименті взяли участь студенти 11 вищих навчальних закладів Китаю. Загальна кількість респондентів складала 1855 осіб I та II курсів навчання, серед яких: 945 юнаків, 910 дівчат.

Дослідження здійснено з дотриманням принципів Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації «Етичні принципи медичних досліджень за участю людини в якості об'єкта дослідження» [23].

Процедура (організація дослідження). Для досягнення цілей наукового пошуку використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження.**

– Теоретичний аналіз, узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів: застосований бібліосемантичний аналіз включав в себе вивчення та аналіз вітчизняних та іноземних наукових джерел, а також рекомендацій міжнародних стратегічних документів у сфері рухової активності та га-

лузових нормативно-правових актів; з використанням платформи Google Академія було проаналізовано фаховий матеріал, зокрема наукові статті, методичні посібники та автореферати.

– Соціологічні методи дослідження. Анкетування було проведено в режимі онлайн, за допомогою Гугл-форми. Анкетування було спрямоване на вивчення та порівняння мотиваційних пріоритетів у сфері фізичної культури та спорту серед китайських студентів.

– Психолого-діагностичні методи дослідження. Для визначення спрямування мотивації китайських студентів нами було застосовано психологічну діагностику А.А. Реана «Мотивація успіху та страх невдач» («МУН»). Методика дозволяє виявити домінуючий вектор мотивації: орієнтацію на досягнення успіху або на уникнення невдачі.

Статистичний аналіз: Математично-статистична обробка фактичного матеріалу здійснювалась з метою інтерпретації результатів педагогічних експериментів. Застосовані наступні математичні процедури: оцінка і характеристики варіаційних рядів параметрів представників різних вікових і статевих груп, а саме – середнє варіаційного ряду ($\bar{x}$), середнє квадратичне відхилення (S), похибка середньої арифметичної (m), коефіцієнт варіації (V); порівняння та визначення достовірності відмінностей між окремими

групами за допомогою t -критерію Ст'юдента при рівні значущості не нижче 0,05; проведено кореляційний аналіз між якостями (коефіцієнти кореляції Пірсона); здійснено частотний аналіз. Для обробки анкетних даних застосовувався частотний аналіз із використанням критеріїв χ^2 . За його допомогою перевірялися:

– рівномірність розподілу частот (заняття фізичними вправами, наявність шкідливих звичок, мотиваційні орієнтації студентів);

– статеві відмінності проявів досліджуваних ознак;

– взаємозв'язки між категоріальними показниками (оцінювалися за коефіцієнтом Крамера V).

У випадках, коли умови застосування χ^2 не виконувались (очікувана частота < 5), використовувався точний критерій Фішера. Рівень статистичної значущості прийнято $p < 0,05$, при $p < 0,001$ зазначалося як « $p < 0,001$ ».

Для оцінки впливу мотиваційного спрямування на мотивацію до занять фізичними вправами застосовувалася нелінійна регресія з параболічною функцією, підбраною методом найменших квадратів. Якість моделі перевірялася за коефіцієнтом детермінації R^2 , відносною помилкою апроксимації та F -критерієм Фішера. Статистичний аналіз проводився у програмах MS Excel та STATISTICA (StatSoft).

Результати. У ході дослідження було отримано низку емпі-

ричних даних, що відображають особливості взаємозв'язку між рівнем рухової активності та мотиваційним спрямуванням студентської молоді КНР. Перевірка припущення щодо позитивного впливу занять фізичними вправами на мотивацію до РА показала, що серед студентів, які займаються фізичними вправами, мотивація не залежить від статі ($\chi^2 = 2,142$; $df = 1$; $p = 0,144$). Натомість серед студентів, які не займаються фізичними вправами, статистично значуще частіше зустрічаються випадки зниженої мотивації до РА ($\chi^2 = 4,518$; $df = 1$; $p = 0,034$) (табл. 1). Попри слабкий вплив занять фізичними вправами на мотивацію студентів до РА ($V = 0,059$; $p = 0,012$), виявлено, що в той час, як у юнаків залежно від занять фізичними вправами частота посиленої мотивації до РА не відрізняється ($\chi^2 = 0,572$; $df = 1$; $p = 0,450$), – в дівчат такі відмінності зафіксовані ($\chi^2 = 8,326$; $df = 1$; $p = 0,004$). Отже, заняття фізичними вправами посилюють мотивацію дівчат до занять РА.

Установлено, що за мотиваційною спрямованістю китайські студенти розподілилися нерівномірно ($\chi^2 = 2570,631$; $df = 4$; $p < 0,05$). Серед них статистично значуще переважають студенти із спрямованістю на успіх ($\chi^2 = 166,051$; $df = 1$; $p = 0,004$). Дослідження продемонструвало, що мотиваційна спрямованість не впливає на самооцінку фізичного розвит-

Таблиця 1

Оцінка зв'язку між заняттями фізичними вправами і мотивацією студентів до рухової активності залежно від статі, ($n = 1855$)

Група	Рівень мотивації до РА		Δ, %	χ^2	p
	від відсутньої до середньої	від сильної до дуже сильної			
займаються фізичними вправами					
Юнаки	578	256	-38,6	2,142	0,144
Дівчата	532	275	-31,8		
не займаються фізичними вправами					
Юнаки	73	38	-31,5	4,518*	0,034
Дівчата	53	50	-2,9		

Примітка 1. Δ – різниця між часткою студентів, в яких зафіксовано від відсутньої до середньої та від сильної до дуже сильної мотивації;

Примітка 2. * – у разі доведених статистично значущих відмінностей на рівні значущості $p < 0,05$.

ку та здоров'я студентів залежно від статі ($p > 0,05$). Виключенням стала тенденція мотивації на успіх, де серед юнаків переважає частота випадків зниженого рівня самооцінки порівняно з дівчатами (табл. 2).

Оскільки статевих відмінностей між впливом мотиваційної спрямованості на самооцінку фізичного розвитку та здоров'я студентів довести не вдалось, у подальшому аналізі, окрім випадків тенденції мотивації на успіх, ми об'єднали студентів за рівнями самооцінки фізичного розвитку та здоров'я, залежно від мотиваційної спрямованості у спільні групи (рис. 1).

Статистичний аналіз розподілу студентів за рівнями самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я залежно від мотиваційної спрямованості, дозволив дійти наступних висновків:

– за острахом невдачі студенти розподілилися рівномірно ($\chi^2 = 0,889$; $df = 1$; $p = 0,346$), тобто, половина студентів із острахом невдачі мають знижену та середню, а половина – підвищену самооцінки фізичного розвитку та здоров'я;

– серед досліджуваних із тенденцією мотивації на невдачу статистично значуще менша частота випадків, коли в них знижений рівень самооцінки ($\chi^2 = 10,667$; $df = 1$; $p = 0,001$);

– доведено, що серед студентів із невираженим мотиваційним спрямуванням зафіксовано статистично значуще більшу частоту випадків, коли в них превалює знижений рівень самооцінки ($\chi^2 = 28,821$; $df = 1$; $p < 0,05$);

– стосовно студентів, які спрямовані на успіх, то більшість серед них характеризуються зниженою самооцінкою фізичного розвитку та здоров'я ($\chi^2 = 110,560$; $df = 1$; $p < 0,05$).

З нашої точки зору, такий результат може мати кілька пояснень. По-перше, студенти, які зосереджені на успіху, можуть приділяти надмірну увагу навчанню та іншим академічним

Таблиця 2

Порівняльний аналіз впливу мотиваційної спрямованості на самооцінку фізичної підготовленості та здоров'я студентів КНР залежно від статі, (n = 1855)

Мотиваційна спрямова- ність	Юнаки (n = 945)		Дівчата (n = 910)		χ^2	p
	Рівень самооцінки					
	Від низького до середнього	Високий і дуже високий	Від низького до середнього	Високий і дуже високий		
Острах невдачі	7	5	4	2	-	0,05
Тенденція мотивації на невдачу	21	7	18	8	0,224	0,637
Невираженість мотивації	63	33	69	25	1,355	0,245
Тенденція на успіх	149	75	110	54	0,013*	0,909
Спрямованість на успіх	391	194	394	226	1,434	0,232

Примітка. * – у разі доведених статистично значущих відмінностей на рівні значущості $p < 0,05$; при частоті спостережень менше 6, застосовувався точний критерій Фішера.

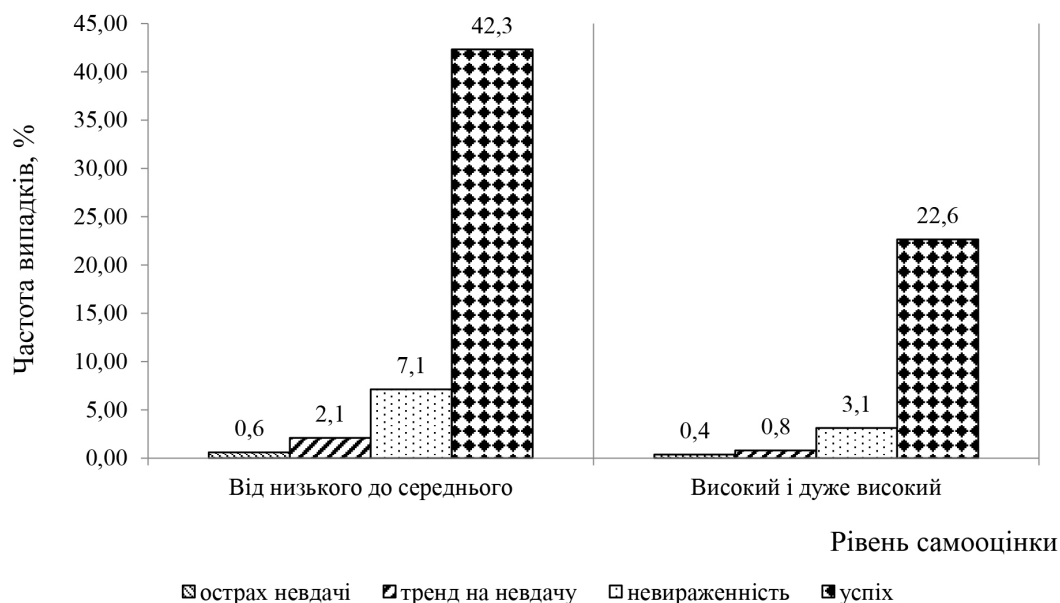


Рис. 1 – Розподіл за рівнями самооцінки фізичного розвитку та здоров'я студентів КНР залежно від мотиваційної спрямованості, (n = 1467)

досягненням, нехтуючи руховою активністю та здоров'ям, що обумовлює зниження їхньої самооцінки щодо власної фізичної підготовленості та здоров'я. По-друге, вони можуть порівнювати себе з іншими успішними людьми, які, ймовірно, мають кращу фізичну форму та здоров'я, що може призвести до усвідомлення неповноцінності та зниження самооцінки. Крім того, студенти, які зосереджені на успіху, можуть не мати достатньої підтримки з боку друзів, сім'ї або однокурсників щодо їх фізичного розвитку та здоров'я, що посилює в них почуття самотності та зниження самооцінки. Водночас,

вони можуть відчувати сильний внутрішній тиск, щоб досягти високих результатів, що може зумовити в них посилення стресу, тривоги та депресії, які негативно впливають на самооцінку, в тому числі, й щодо фізичного розвитку та здоров'я. І, насамкінець, – попередній негативний досвід у минулому, пов'язаний з руховою активністю або здоров'ям, може спровокувати в них розвиток негативних переконань щодо себе та своїх можливостей, що негативно впливає на самооцінку.

Дослідження показало, що серед китайських студентів, у яких простежується тенденція спрямування мотивації на успіх, юнаки

в більшій мірі характеризуються зниженою самооцінкою фізичної підготовленості та здоров'я порівняно з дівчатами (рис. 2).

За нашим переконанням, вищевикладене пояснення, яке стосується студентів із спрямуванням мотивації на успіх, так само можна використати для результатів щодо студентів із тенденцією на успіх. Відтак, юнаки з визначеною тенденцією на успіх у більшій мірі надмірну увагу приділяють навчанню та іншим академічним досягненням за рахунок занять РА, відчувають самотність і внутрішній тиск порівняно з дівчатами, тому й більша їхня частка характеризується зниженою само-

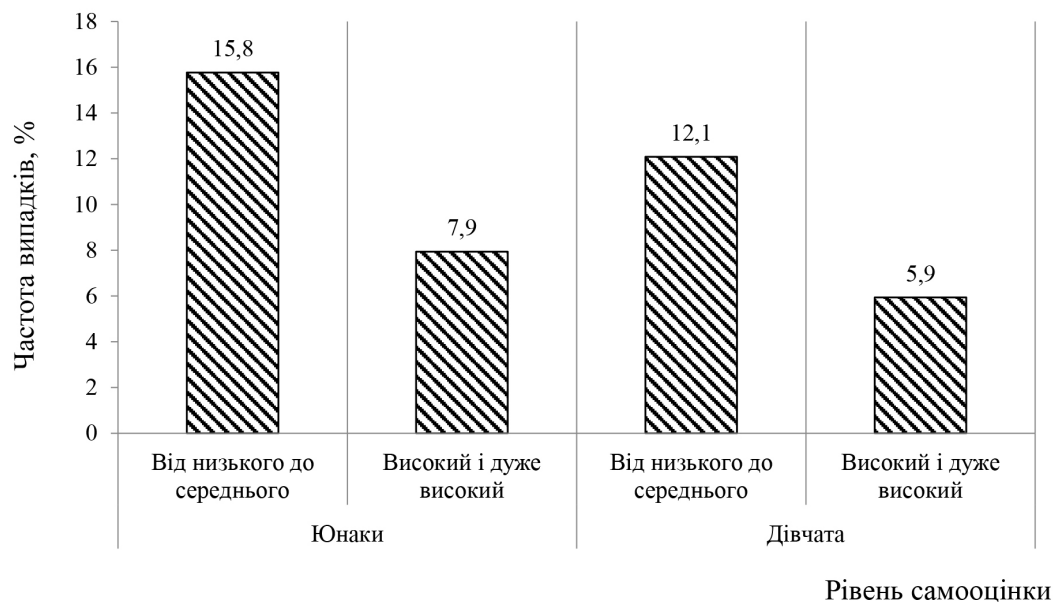


Рис. 2 – Розподіл студентів із трендом на успіх за рівнями самооцінки фізичного розвитку та здоров'я залежно від статі, (n = 388)

Таблиця 2

Порівняльний аналіз впливу мотиваційної спрямованості на ступінь поширення шкідливих звичок студентів КНР залежно від статі, (n = 1855)

Мотиваційна спрямованість	Юнаки (n = 945)		Дівчата (n = 910)		χ^2	p
	Ступінь поширення шкідливих звичок					
	Від середнього до високого	Від практично відсутнього до відсутнього	Від середнього до високого	Від практично відсутнього до відсутнього		
Острах невдачі	4	8	3	3	-	0,627
Тренд на невдачу	18	10	10	16	3,601	0,058
Невираженість	59	37	35	59	11,150*	<0,05
Тренд на успіх	135	89	75	89	8,057*	0,005
Успіх	355	230	241	379	27,292*	<0.05

Примітка. * – у разі доведених статистично значущих відмінностей на рівні значущості $p < 0,05$; при частоті спостережень менше 6 застосовувався точний критерій Фішера.

оцінкою фізичної підготовленості та здоров'я.

Установлено, що за мотиваційною спрямованістю китайські студенти розподілилися нерівномірно ($\chi^2 = 2570,631$; $df = 4$; $p < 0,05$). Серед них статистично значуще переважають студенти зі спрямованістю на успіх ($\chi^2 = 166,051$; $df = 1$; $p = 0,004$).

Дослідження продемонструвало, що, на відміну від самооцінки фізичної підготовленості та здоров'я, мотиваційна спрямованість на успіх у китайських студентів залежить від статі ($p < 0,05$), в той час, як спрямованість на невдачу

від статі не залежить ($p > 0,05$) (табл. 2).

Доведено, що студенти з острахом невдачі в однаковій мірі схильні до шкідливих звичок ($\chi^2 = 0,889$; $df = 1$; $p = 0,346$). І така сама тенденція простежується у студентів з переважною спрямованістю на невдачу ($\chi^2 = 0,074$; $df = 1$; $p = 0,785$) (рис. 3).

А от щодо студентів КНР із відсутньою вираженістю мотиваційного спрямування та спрямованістю на успіх, то встановлені такі закономірності:

– на противагу дівчатам, з-поміж студентів із невираженим

мотиваційним спрямуванням статистично значуща більша поширеність шкідливих звичок спостерігається у юнаків ($\chi^2 = 11,150$; $df = 1$; $p < 0,05$);

– юнаки, які переважно концентровані на успіху, більше схильні до шкідливих звичок, ніж дівчата ($\chi^2 = 8,057$; $df = 1$; $p = 0,005$);

– серед спрямованих на успіх юнаків, у порівнянні з дівчатами, ступінь поширення шкідливих звичок статистично значуще більша ($\chi^2 = 27,292$; $df = 1$; $p < 0,05$) (рис. 3.16).

Таким чином, спрямованість мотивації на успіх обумовлює

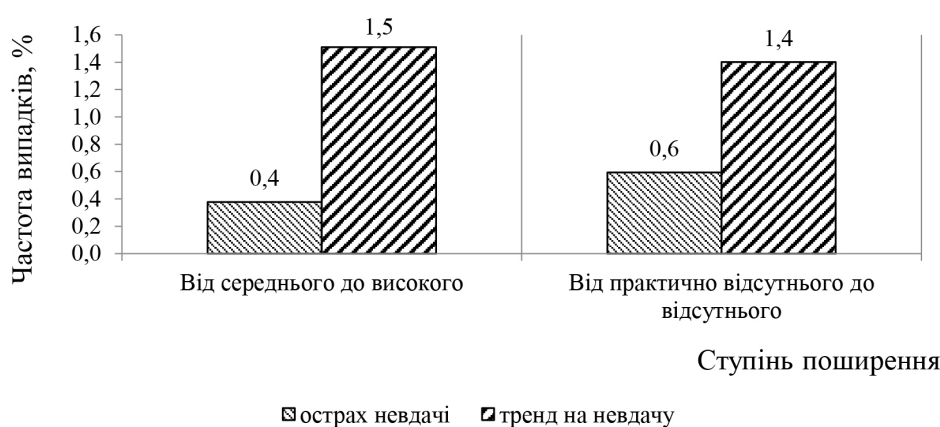


Рис. 3 – Розподіл студентів зі спрямованістю на невдачу за ступенем поширення шкідливих звичок, (n = 72)

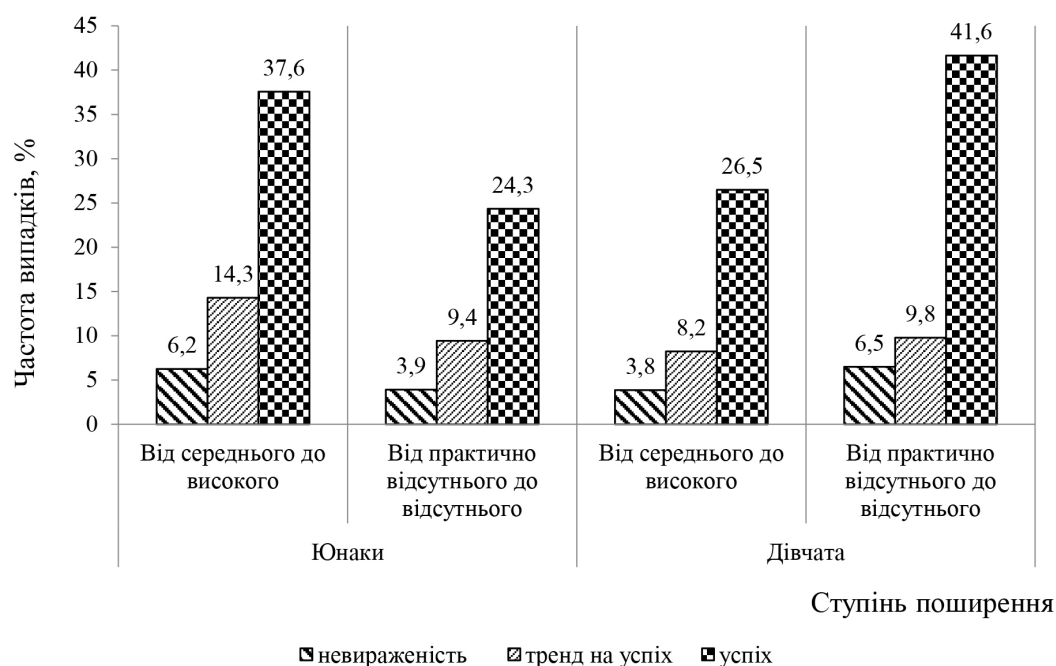


Рис. 4 – Розподіл студентів із невираженою мотиваційною спрямованістю та спрямованістю на успіх за ступенем поширення шкідливих звичок, (n = 1783)

зниження ступеня поширеності шкідливих звичок переважно у дівчат. Разом з тим, у цілому спрямування на успіх не забезпечує скорочення поширення шкідливих звичок серед китайських студентів; і для більшості з них характерним є від середнього до високого рівня поширення шкідливих звичок ($\chi^2 = 15,167$; $df = 1$; $p < 0,05$). При цьому зазначена тенденція не залежить від статі ($V = 0,030$; $p = 0,227$).

У ході дослідження вдалося з'ясувати, що мотиваційна спрямованість студентів не залежить від статі ($p > 0,05$) (табл. 3). Виявлено, що у студентів із тенденцією спрямування мотивації на успіх переважає знижена мотивація до РА ($\chi^2 = 27,161$; $df = 1$; $p < 0,05$).

Водночас, дівчата розподілилися рівномірно ($\chi^2 = 2,951$; $df = 1$; $p = 0,086$), отже, їхня мотивація до РА не залежить від тенденції в них на успіх.

Таким чином, студенти, які зосереджені на успіху, схильні менше часу приділяти заняттям РА (рис. 5). Натомість, здійснений аналіз дозволив визначити наступні тенденції у проявах мотивації китайських студентів до занять фізичними вправами:

– серед студентів з мотиваційною спрямованістю на невдачу (страх невдачі та тенденція на невдачу) половина має посилену, а половина – знижену мотивацію до РА ($\chi^2 = 2,722$; $df = 1$; $p = 0,099$)

– статистично значуща більшість студентів, у яких зареєстро-

вано відсутність мотиваційної спрямованості, характеризуються зниженою мотивацією до РА ($\chi^2 = 25,789$; $df = 1$; $p < 0,05$);

– вищенаведена тенденція є характерною для студентів із чіткою спрямованістю на успіх: вони переважно не вмотивовані до занять фізичними вправами ($\chi^2 = 155,593$; $df = 1$; $p < 0,05$) (рис. 6).

Таким чином, ми припустили, що з посиленням спрямування мотивації до успіху (від страху до невдачі до зосередженості на успіху) зростає частота випадків зниження в студентів мотивації до РА.

Подальший аналіз дозволив констатувати вказану негативну тенденцію: на жаль, на тлі посилення спрямування мотивації до успіху зростає частка китайських

Таблиця 3

Порівняльний аналіз впливу мотиваційної спрямованості на рівень мотивації до РА студентів КНР залежно від статі, (n = 1855)

Мотиваційна спрямова- ність	Юнаки (n=945)		Дівчата (n=910)		χ^2	p
	Рівень мотивації до РА					
	від відсутньої до середньої	від сильної до дуже сильної	від відсутньої до середньої	від сильної до дуже сильної		
Острах невдачі	6	6	3	3	-	>0,05
Тенденція мотивації на невдачу	19	9	15	11	0,597	0,440
Невираженість мотивації	70	26	60	34	1,815	0,178
Тенденція мотивації на успіх	151	73	93	71	4,647*	0,032
Мотивація на успіх	405	180	414	206	0.834	0.362

Примітка. * – у разі доведеного статистично значущих відмінностей на рівні значущості $p < 0,05$; при частоті спостережень менше 6 застосовувався точний критерій Фішера.

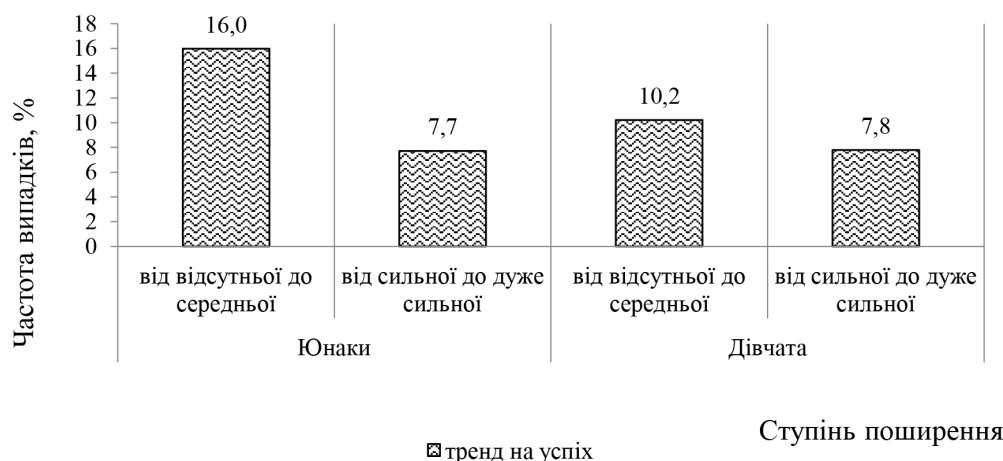


Рис. 5 – Розподіл студентів КНР із тенденцією на успіх за рівнем мотивації до РА, (n = 388)

студентів зі зниженим рівнем мотивації до занять ФП (рис. 7).

За результатами дослідження встановлено, що 81,1 % дисперсії мотивації до занять руховою активністю пояснюється мотиваційним спрямуванням. При цьому розрахунок відносної помилки апроксимації показав, що його величина становила 4,15 %. Це вказує на достатньо високу якість побудованої моделі. Доведено, що побудована модель є статистично значущою ($F_{\text{емп}} = 12,890 > F_{\text{кр}}(k_1=1; k_2=3) = 10,129$). Відтак можна стверджувати, що з посиленням мотиваційної спрямова-

ності до успіху у студентів КНР знижується рівень мотивації до занять руховою активністю.

Отримані результати дослідження доводять, що серед китайських студентів може бути недостатньо сформована мотивація до РА, у зв'язку з чим вони не в повній мірі усвідомлюють важливість збереження й зміцнення здоров'я для загального благополуччя та довгострокового успіху. З іншого боку, мотивація до успіху та мотивація до занять фізичними вправами можуть конкурувати між собою і студенти, які прагнуть до успіху в інших

сферах життя, можуть не мати достатньо часу на заняття руховою активністю.

Дискусія. Представлені результати відкривають широке поле для дискусії щодо мотиваційних орієнтацій китайських студентів у сфері рухової активності. Мотивація досягнення є складним структурним утворенням, яке включає прагнення до успіху та уникнення невдач [16]. Для діагностики мотиваційного компоненту було застосовано методику «Мотивація успіху та острах невдач» (А.О. Реана). Дослідження науковців доводять, що успіх має

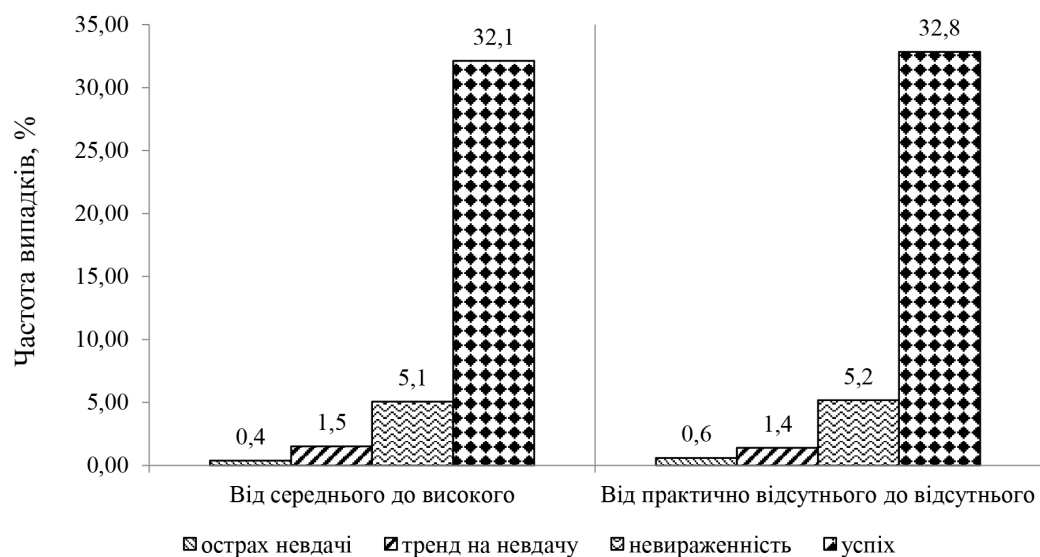


Рис. 6 – Розподіл студентів за рівнем мотивації до РА відповідно до мотиваційного спрямування ($n = 1467$)

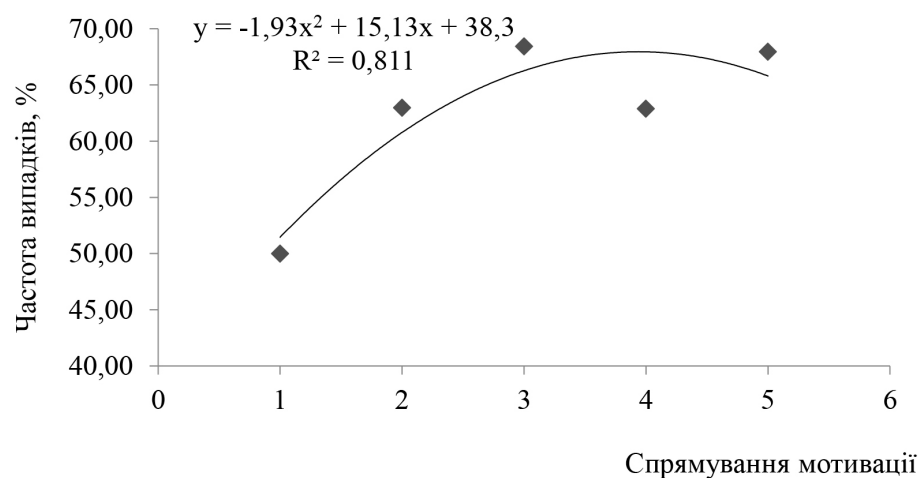


Рис. 7 – Тенденція до зростання числа випадків зниження мотивації до РА у студентів КНР з посиленням мотиваційного спрямування на успіх ($n = 1855$)

не лише об'єктивне, а й суб'єктивне значення, адже, він забезпечує задоволення та емоційне наповнення різних сфер життя [16, 17]. Передумовами його досягнення виступають потенціал, наполегливість, емпатія, амбіції, оптимізм та самоефективність [16].

Важливо зазначити, що попередні дослідження вчених зосереджувалися переважно на когнітивних і психологічних аспектах [4, 18, 19, 20], тоді як системного підходу до аналізу комплексу мотиваційних пріоритетів бракувало. Наше дослідження розширює цей підхід, оскільки вперше інтегрує вивчення мотиваційного спрямування (досягнення успіху та уникнення невдач) із показниками самооцінки фізичної підготовленості та стилю життя студентів.

У ході проведення нашого дослідження було визначено показники домінуючої мотивації серед китайських студентів. Аналіз отриманих результатів продемонстрував, що між окремими складовими мотиваційної сфери існують тісні кореляційні зв'язки, тоді як між іншими – вони менш виражені або відсутні. Подібні результати узгоджуються з дослідженням О.О. Водозазської [21], яка виявила, що особи з високою мотивацією досягнення успіху є більш соціально активними та емоційно стійкими, тоді як орієнтація на уникнення невдач пов'язана з підвищеною тривожністю та імпульсивністю, що негативно впливає на професійне становлення. Проте, на відміну від загальноприйнятих висновків, наше дослідження виявило парадоксальну тенденцію: студенти з орієнтацією на успіх продемонстрували знижену мотивацію до рухової активності. Це може пояснюватися специфікою освітнього та соціокультурного середовища Китаю, де прагнення досягнення часто спрямоване не на фізичне самовдосконалення, а на академічні результати чи професійну кар'єру.

Отримані результати цікаво співставити з даними українських науковців. Так, за дослідженням М.І. Маєвського [15], провідним мотивом українських

студенток-педагогів є уникнення академічних проблем, а не власне фізичний розвиток. Натомість студентки китайських університетів орієнтуються на зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості, що свідчить про більш цілеспрямоване ставлення до фізичного виховання.

Наші дані також узгоджуються з науковими позиціями китайських учених Лі Жіжун, 2019; Гэн Цзе, Сюй Хун, Ван Фэнхуи, Сунь Цилинь, 2020; Zhang T, Lu G, Wu XY., 2020, які підкреслюють погіршення стану здоров'я студентської молоді КНР і зниження її фізичної підготовленості [2, 3, 4, 11]. Вони відзначають, що низька мотивація до рухової активності стає критичною перешкодою для успішного складання державних тестів із фізичного виховання. Наше дослідження доповнює ці підходи, оскільки вперше продемонструвало специфічний зв'язок між спрямуванням мотивації (успіх чи уникнення невдач), самооцінкою фізичної підготовленості, способом життя та реальною мотивацією до рухової активності у студентів КНР.

Таким чином, наші результати логічно вписуються в ширший науковий дискурс щодо проблеми низької мотивації китайських студентів до занять фізичною активністю [4, 11, 13, 19]. Водночас, вони мають і прикладне значення: інтеграція показників мотиваційного спрямування із самооцінкою фізичної підготовленості формує підґрунтя для створення нових педагогічних стратегій. Вперше доведено, що корекція самооцінки може виступати дієвим педагогічним інструментом для зміни домінуючих мотиваційних установок і формування внутрішньої потреби у систематичній руховій активності. Це відкриває перспективи для розробки адаптивних освітніх технологій у КНР та Україні, здатних гармонізувати академічні й спортивні пріоритети студентської молоді та сприяти перенесенню мотивації досягнен-

ня у площину фізичного самовдосконалення.

Висновки. Проведене дослідження дозволило поглиблено проаналізувати особливості мотиваційного спрямування студентської молоді КНР та його зв'язок із показниками фізичної активності, самооцінкою та стилем життя.

Встановлено, що статеві відмінності у спрямуванні мотивації студентів КНР не є статистично значущими ($p > 0,05$), що свідчить про відносну універсальність механізмів формування мотиваційної сфери.

Отримані результати дослідження доводять, що серед китайських студентів може бути недостатньо сформована мотивація до РА, у зв'язку з чим вони не в повній мірі усвідомлюють важливість збереження й зміцнення здоров'я для загального благополуччя та довгострокового успіху. Виявлено парадоксальну закономірність: серед студентів із домінуванням мотивації досягнення успіху зафіксовано вищу поширеність зниженої мотивації до рухової активності ($\chi^2 = 27,161$; $df = 1$; $p < 0,05$). Це вказує на те, що прагнення досягати результатів у навчанні чи професійній сфері може відволікати молодь від фізичного самовдосконалення.

Визначено, що спрямованість мотивації на успіх обумовлює зниження ступеня поширеності шкідливих звичок переважно у дівчат. Водночас, у цілому спрямування на успіх не забезпечує скорочення поширення шкідливих звичок серед китайських студентів, і для більшості з них характерним є від середнього до високого рівня поширення шкідливих звичок ($\chi^2 = 15,167$; $df = 1$; $p < 0,05$). При цьому зазначена тенденція не залежить від статі ($V = 0,030$; $p = 0,227$).

Статистичний аналіз показав, що рівень самооцінки фізичного розвитку та здоров'я студентів істотно залежить від їх мотиваційної спрямованості. Студенти з орієнтацією на уникнення невдачі розподілилися рівномірно між

групами, тоді як серед тих, хто має невиражену мотивацію, переважає знижена самооцінка. Натомість, орієнтація на досягнення успіху також супроводжується здебільшого низькою самооцінкою фізичного розвитку та здоров'я, що підтверджує складність

і суперечливість взаємозв'язків між мотивацією та самосприйняттям студентів.

Дослідження показало, що 81,1 % варіації мотивації до занять руховою активністю зумовлено мотиваційним спрямуванням. Побудована модель

виявилася статистично значущою ($F_{\text{емп}}=12,890 > F_{\text{кр}}=10,129$) і достатньо якісною (помилка апроксимації – 4,15 %). Встановлено: зі зростанням орієнтації на успіх у студентів КНР знижується рівень мотивації до рухової активності.

Література

1. Ван Сяофей. Особливості організації занять школярів з фізичного виховання в Китайській Народній Республіці. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. 2017;(49):208-216.
2. Гэн Цзе, Сюй Хун, Ван Фэнхуи, Сунь Цилинь. Текущая ситуация и меры противодействия внедрению основных стандартов физического воспитания в колледжах и университетах. Основано на исследовании основных стандартов физического воспитания в колледжах и университетах по всей стране. Shenyang Sport University. 2020;39(01):20-28. DOI: 10.12163/j.ssu.2020.01.04.
3. Лі Жіжун. Стратегія оптимізації шкільного фізичного виховання на тлі «Здорового Китаю 2030». Journal of Guangzhou Institute of Physical Education. 2019;(1):122-124.
4. Ляо Цайчжи. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів КНР [дисертація]. Харків; 2012. 207 с.
5. Марченко О, Се Чжимін. Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту студентської молоді України і КНР. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023;(1):163-172. DOI: 10.31470/2786-6424-1/2023-163-172.
6. Се Чжимін. Організаційно-методичні засади формування мотивації студентів до занять руховою активністю у фізичному вихованні в закладах вищої освіти КНР [дисертація]. Київ; 2024. 268 с.
7. Cai Y, Zhu X, Wu X. Надмірна вага, ожиріння та перегляд екранів серед китайських школярів: національні оцінки поширеності за даними дослідження «Фізична активність і фізична підготовленість у Китаї – Дослідження молоді» 2016 року. Journal of Sport and Health Science. 2017;6(4):404-409. DOI: 10.1016/j.jshs.2017.09.002.
8. Liu Y, Tang Y, Cao ZB, et al. Results from the China 2022 report card on physical activity for children and adolescents. Journal of Exercise Science & Fitness. 2023;21(1):1-5. DOI: 10.1016/j.jesf.2022.10.004.
9. Лі Цзин. Аналитический обзор программных требований по физическому воспитанию в вузах Китая и Украины. Слобожанський науково-спор-

References

1. Van Siaofoei. Osoblyvosti orhanizatsii zaniat shkoliariv z fizychnoho vykhovannia v Krytaiskii Narodnii Respublitsi. Zasoby navchalnoi ta naukovodooslidnoi roboty. 2017;(49):208-216.
2. Hen Tszie, Siui Khun, Van Fenkhui, Sun Tsylyn. Tekushchaia situatsiia y mery protyvodeistviia vnedreniu osnovnykh standartov fizycheskoho vospitaniia v kolledzhakh y unyversytetakh. Osnovano na yssledovanyy osnovnykh standartov fizycheskoho vospitaniia v kolledzhakh y unyversytetakh po vsei strane. Shenyang Sport University. 2020;39(01):20-28. DOI: 10.12163/j.ssu.2020.01.04.
3. Li Zhizhun. Stratehiia optymizatsii shkilnoho fizychnoho vykhovannia na tli «Zdorovoho Krytu 2030». Journal of Guangzhou Institute of Physical Education. 2019;(1):122-124.
4. Liao Tsaizhi. Formuvannia kultury zdorovia u studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv KNR [dysertatsiia]. Kharkiv; 2012. 207 s.
5. Marchenko O, Sie Chzhimin. Doslidzhennia osoblyvostei motyvatsiino-tsinnisnoho stavlennia do fizychnoi kultury i sportu studentskoi molodi Ukrainy i KNR. Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu. 2023;(1):163-172. DOI: 10.31470/2786-6424-1/2023-163-172.
6. Sie Chzhimin. Orhanizatsiino-metodychni zasady formuvannia motyvatsii studentiv do zaniat rukhovoiou aktyvnistiu u fizychnomu vykhovanni v zakladakh vyshchoi osvity KNR [dysertatsiia]. Kyiv; 2024. 268 s.
7. Cai Y, Zhu X, Wu X. Nadmirna vaha, ozhyrinnia ta perehliad ekraniv sered krytaiskyykh shkoliariv: natsionalni otsinky poshyrenosti za danymy doslidzhennia «Fizychna aktyvnist i fizychna pidhotovlenist u Krytai – Doslidzhennia molodi» 2016 roku. Journal of Sport and Health Science. 2017;6(4):404-409. DOI: 10.1016/j.jshs.2017.09.002.
8. Liu Y, Tang Y, Cao ZB, et al. Results from the China 2022 report card on physical activity for children and adolescents. Journal of Exercise Science & Fitness. 2023;21(1):1-5. DOI: 10.1016/j.jesf.2022.10.004.
9. Li Tszin. Analytycheskyi obzor prohrammnykh trebovaniy po fizycheskomu vospitanyiu v vuzakh Krytaia y Ukrainy. Slobozhanskyi naukovosporthynyi visnyk. 2006;(9):167-169.

- тивний вісник. 2006;(9):167-169.
10. Круцевич Т, Марченко О, Се Чжимін. Конфігурація мотиваційних пріоритетів сучасних студентів КНР до занять фізичною культурою і спортом. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2022;1(1):119-127. DOI: 10.31470/2786-6424-2022-1(1)-119-127.
 11. Zhang T, Lu G, Wu XY. Взаємозв'язки між фізичною активністю та психічним здоров'ям китайських студентів коледжів: поперечне дослідження. BMC Public Health. 2020; 20: 429. doi:10.1186/s12889-020-08517-8.
 12. Система освіти в Китаї [Internet]. movi.com.ua. [cited 2025 Sep 2]. Available from: <http://www.movi.com.ua/kitayska-mova/1694-sistema-osviti-kitayu>
 13. Тан Ли. Аналіз проблем і рішень у коледжському фізичному вихованні – коментар до «Дослідження інноваційних концепцій та практичного викладання фізичної освіти в коледжі». Китайський журнал освіти. 2021;(5):112-115.
 14. Андреева О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(2):59-66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66.
 15. Маєвський МІ. Ціннісні орієнтації у сфері фізичної культури і спорту студентів педагогічних спеціальностей [дисертація]. Умань; 2016. 251 с.
 16. Наказ Міністерства освіти і науки України № 640 від 25.06.2018 «Про затвердження Стандарту вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт» [Internet]. [cited 2025 Sep 2]. Available from: <https://ips.ligazakon.net/document/MU64021>
 17. Варій МІ. Психологія особистості: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Центр учбової літератури; 2008. 591 с.
 18. Іллін ЄП. Мотивація і мотиви. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2013. 512 с.
 19. Song C, Gong W, Ding C, et al. Physical activity and sedentary behavior among Chinese children aged 6–17 years: a cross-sectional analysis from the 2010–2012 China National Nutrition and Health Survey. BMC Public Health. 2019;19:936. DOI: 10.1186/s12889-019-7259-2.
 20. Liu Y, Tang Y, Cao ZB, et al. Results from the China 2022 report card on physical activity for children and adolescents. Journal of Exercise Science & Fitness. 2023;21(1):1-5. DOI: 10.1016/j.jesf.2022.10.004.
 21. Guan Y, Tan GX, Li YX, Liu HY. Physical exercise reduces mobile phone dependence in university students in China: the mediating role of self-control. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(21):4098. DOI: 10.3390/ijerph16214098.
 22. Водолазська ОО. Вплив мотивації досягнення на соціально-психологічну адаптацію студентської молоді. Вісник Харківського національ-
 10. Krutsevych T, Marchenko O, Sie Chzhimin. Konfihuratsiia motyvatsiinykh priorytetiv suchasnykh studentiv KNR do zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom. Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu. 2022;1(1):119-127. DOI: 10.31470/2786-6424-2022-1(1)-119-127.
 11. Zhang T, Lu G, Wu XY. Vzaïmozv'iazky mizh fizychnoiu aktyvnistiï ta psykhichnym zdoroviam krytaïskykh studentiv kolehiv: poperechne doslidzhennia. BMC Public Health. 2020; 20:429. doi:10.1186/s12889-020-08517-8.
 12. Systema osvity v Krytai [Internet]. movi.com.ua. [cited 2025 Sep 2]. Available from: <http://www.movi.com.ua/kitayska-mova/1694-sistema-osviti-kitayu>
 13. Tan Li. Analiz problem i rishen u kolehskomu fizychnomu vykhovanni – komentar do «Doslidzhennia innovatsiinykh kontseptsii ta praktychnoho vykladannia fizychnoi osvity v kolehii». Krytaïskyi zhurnal osvity. 2021;(5):112-115.
 14. Andrieieva O, Dutchak M, Blahii O. Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiïnoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naselennia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2020;(2):59-66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59-66.
 15. Maïevskyi MI. Tsinnisni orïentatsii u sferi fizychnoi kultury i sportu studentiv pedahohichnykh spetsialnostei [dysertatsiia]. Uman; 2016. 251 s.
 16. Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy № 640 vid 25.06.2018 «Pro zatverdzhennia Standartu vyshchoi osvity zi spetsialnosti 017 Fizychna kultura i sport» [Internet]. [cited 2025 Sep 2]. Available from: <https://ips.ligazakon.net/document/MU64021>
 17. Varii MI. Psykholohiia osobystosti: navch. posib. dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury; 2008. 591 s.
 18. Illin YeP. Motyvatsiia i motyvy. Ternopil: Navchalna knyha – Bohdan; 2013. 512 s.
 19. Song C, Gong W, Ding C, et al. Physical activity and sedentary behavior among Chinese children aged 6-17 years: a cross-sectional analysis from the 2010-2012 China National Nutrition and Health Survey. BMC Public Health. 2019; 19:936. DOI: 10.1186/s12889-019-7259-2.
 20. Liu Y, Tang Y, Cao ZB, et al. Results from the China 2022 report card on physical activity for children and adolescents. Journal of Exercise Science & Fitness. 2023;21(1):1-5. DOI: 10.1016/j.jesf.2022.10.004.
 21. Guan Y, Tan GX, Li YX, Liu HY. Physical exercise reduces mobile phone dependence in university students in China: the mediating role of self-control. Int J Environ Res Public Health. 2019;16(21):4098. DOI: 10.3390/ijerph16214098.
 22. Vodolazska OO. Vplyv motyvatsii dosiahnennia na sotsialno-psykholohichnu adaptatsiiu studentskoi

ного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2018;(65):45-51. Available from: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/10542> [cited 2025 Sep 2]

molodi. Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.N. Karazina. Seriiia «Psykhologhiia». 2018;(65):45-51. Available from: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/10542> [cited 2025 Sep 2]

Отримано/Received: 05.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 22.07.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Марченко О, Се Чжімін, Лі Люсін, Лі Шуїнг, Симоненко Н. Взаємозв'язок структурних компонентів рухової активності та мотиваційного спрямування студентської молоді КНР. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):27-39. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-027>

Marchenko O, Xie Zhimin, Li Luxin, Li Shuiying. Innterrelation of the Structural Components of Motor Activity and Motivational Orientation among Chinese University Students. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):27-39. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-027>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-040>

УДК 796.035:159.947.5"465.21/60"

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНІ ПРІОРИТЕТИ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ЩОДО ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Микитчик О.С.^{ACD}, Цуканов О.М.^{BCDE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Микитчик Ольга Сергіївна

Mykytchuk Olha

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: molga.0604@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>

Цуканов Олександр Миколайович

Tsukanov Oleksandr

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

<https://orcid.org/0009-0003-4230-2277>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Актуальність теми. Під час воєнного стану питання фізичної активності, якості життя та поліпшення стану здоров'я, у тому числі, ментального є актуальною проблемою сьогодення. У статті наведено результати анкетування чоловіків та жінок зрілого віку відносно їх мотиваційно-ціннісних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Відзначено, що основні фактори, які впливають на мотивацію до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, включають особисті цінності та ставлення до власного здоров'я. **Мета дослідження** – дослідити мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для визначення спрямованості занять фізичним вихованням під час воєнного стану. **Матеріали і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури і мережі «Інтернет» (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); анкетування (проводили аналіз відповідей респондентів відносно їх мотиваційно-ціннісних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану); методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок показників відносної частки та вірогідності розбіжностей думок респондентів від середньостатистичного показника). **Результати дослідження.** У процесі досліджень у представників обох статей виявлено статево детерміновані статистично достовірні відмінності ціннісних компонентів у структурі мо-

тивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Встановлено наявність залежності вікового діапазону чоловіків зрілого віку (до 40 років та понад 41 рік) та жінок (до 35 років, 36-40 років та понад 41 рік) і ціннісних складових їх структури мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану від віку. Виявлено мотиви, які формують бажання займатись різними видами фізкультурно-оздоровчих занять під час воєнного стану. **Висновки.** Встановлено, що переважна більшість осіб зрілого віку під час воєнного стану відчувають фактичну нестачу рухової активності. Це свідчить про незадовільний рівень ситуативної вмотивованості до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Показник покращення самопочуття, настрою, стійкого бажання займатися фізичними вправами та зникнення втомлюваності свідчать про високий показник стійких мотивів до занять.

Ключові слова: респонденти, узгодженість, жінки, чоловіки, рейтинг, здоров'я, мотив.

MOTIVATIONAL-VALUABLE PRIORITIES OF MATURE INDIVIDUALS TOWARDS HEALTH-RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY DURING MARTIAL LAW

Annotation

Relevance of the topic. During the state of war, the issues of physical activity, quality of life, and improvement of health, including mental health, are pressing problems of today. The article presents the results of a survey of mature men and women regarding their motivational and value priorities towards health-recreational physical activity during the state of war. It is noted that the main factors influencing motivation towards health-recreational physical activity include personal values and attitudes towards one's health. **The purpose of the study** is to explore the motivational-value priorities of mature individuals towards health and recreational physical activity in order to determine the direction of physical education activities during martial law. **Research methods:** theoretical analysis and summarization of scientific and methodological literature and the Internet (studying sources related to the research problem); survey (analyzing respondents' answers concerning their motivational and value priorities towards health and recreational physical activity during martial law); mathematical statistics methods (aimed at calculating the indicators of relative share and the probability of discrepancies in respondents' opinions from the average indicator). **Research results.** In the course of research, statistically significant sex-determined differences in the value components of the structure of motivation for recreational physical activity among middle-aged individuals during martial law were found between representatives of both sexes. The existence of a relationship between the age range of mature men (up to 40 years and over 41 years) and women (up to 35 years, 36-40 years, and over 41 years) and the value components of their motivation structure for health and recreational physical activity during martial law was established, depending on age. Motivations that shape the desire to engage in various types of physical education and health activities during martial law were identified. **Conclusions.** It has been established that the overwhelming majority of adults experience a significant lack of physical activity during the state of war. This indicates an unsatisfactory level of situational motivation for engaging in various types of health and recreational physical activity. The improvement in well-being, mood, a stable desire to exercise, and the disappearance of fatigue indicate a high level of stable motives for engaging in physical activities.

Keywords: respondents, consistency, women, men, rating, health, motivation

Вступ. Науковці [1, 2] наголошують, що військові дії в Україні негативно впливають як на психічне, так і на фізичне здоров'я населення. Це призводить до значного навантаження на системи охорони здоров'я країни. Найпоширеніші – це серцево-судинні захворювання (65% усіх летальних наслідків), цукровий діабет (7,1%). Україна має один з найвищих рівнів ВІЛ та туберкульозу серед інфекційних захворювань у Європі. Результати досліджень вказують, що 27,5% дорослих та

81% підлітків не виконують необхідну кількість аеробних вправ, зазначених у відповідних світових рекомендаціях з питань рухової активності для здоров'я [3]. Сучасна ситуація в Україні, пов'язана з воєнною агресією Росії проти неї, вимагає вирішення актуальних питань залучення населення нашої держави до оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою не тільки поліпшення стану здоров'я, а й подолання воєнного стресу та травматичних ситуацій [4]. З цього приводу до-

слідники О. Скалій, К. Мулик вказують, що основні фактори, що впливають на мотивацію до фізкультурно-оздоровчої активності, включають обізнаність населення про користь фізичних вправ, доступність інфраструктури, соціальну підтримку, а також особисті цінності та ставлення до власного здоров'я [5].

Питання поліпшення стану здоров'я, у тому числі, ментального були предметом досліджень певної когорти вчених [1, 6]. Науковці [7, 8] наголошують, що в

нинішніх умовах, коли ситуація залишається динамічною та нестабільною, питання фізичної активності та якості життя населення набувають особливої актуальності, оскільки фізична активність є важливим компонентом здорового способу життя, який сприяє покращенню фізичного здоров'я, психологічного благополуччя та загального добробуту.

Пошуку ефективних засобів дозволяв людям зрілого віку, які об'єднують аспекти оздоровлення, отримання задоволення від рухової активності в природному середовищі присвятили своє дослідження Л. Єракова, В. Примасюк, К. Левінська [9]. Теоретичні засади оздоровчо рекреаційної рухової активності різних груп населення докладно розкриті у дослідженнях О. Андрєєвої, М. Дутчака, О. Благій [10]. Науковці вказують, що переосмислення суті оздоровчо-рекреаційної рухової активності дозволяє конкретизувати концептуальні парадигми означеної проблеми, намітити шляхи її практичного впровадження в Україні. Формуванню мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності присвячена дисертаційна робота О.Б. Іванік [11].

В умовах воєнного стану здебільшого увага науковців була здебільшого прикута до залучення дітей, підлітків, а також студентської молоді до різних видів рухової активності [12, 13, 14]. У цій царині наукові напрацювання належать [11, 13, 15]. Так О.В. Андрєєва, А.В. Гакман, А.О. Волосюк, А.В. Кошура [15] вивчали психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку, Л.М. Карамушка [13] – психічне здоров'я особистості. М.І. Матвієнко, В.А. Дідковський, Д.В. Троценко [12] – особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану.

Проте жодне з доступних нам наукових досліджень не стосувалось особливостей мотивів та ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Вважалося, про проведені дослідження дасть можливість дослідити особливості мотивів та ціннісних орієнтацій осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що дасть можливість визначити спрямованість занять фізичним вихованням з даним контингентом під час воєнного стану.

Мета дослідження – дослідити мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для визначення спрямованості занять фізичним вихованням під час воєнного стану.

Матеріал і методи дослідження

Учасники: особи зрілого віку, загальною кількістю 98 чоловік, серед них 43 чоловіки (середній вік – 37,11 років $\pm 4,16$) та 55 жінок (середній вік – 36,67 років $\pm 12,96$). Вибірка чоловіків виглядала наступним чином: 30-35 років – 20 осіб, 36-40 років – 12, 41-44 роки – 8 та 45-50 років – 3 особи. Статистичний аналіз вибірки дозволив узагальнити вікові групи чоловіків: 30-40 років – 32 особи та 41 рік та старше – 11 осіб ($\chi^2=10,26$; $df=1$; $p=0,0013$). Вибірка жінок була наступна: 25-29 років – 12 осіб, 30-35 років – 18, 36-40 років – 9, 41 і старше – 10 та 46-50 років – 6 осіб. Статистичний аналіз дозволив також узагальнити вікові градації жінок: до 35 років ($n=30$), 36-40 років ($n=9$) та 41-50 років ($n=16$), ($\chi^2=12,47$; $df=2$; $p=0,002$).

Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у цьому дослідженні.

Процедура: дослідження проводилось протягом 2024-2025 років. Учасникам дослідження було запропоновано анкету. Анкета налічувала 32 запитання, які були поділені на 4 блока. У даній стат-

ті наводяться результати третього блоку анкети – відносно мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Процедура проведення дослідження відповідає Гельсінкській декларації 2008 року.

Побудова запитань анкети була різною, залежно від їх змісту: у більшості використовувалися напівзакрита форма запитань з варіантами відповідей, а також з варіантом «інше»; було декілька дихотомічних запитань, які передбачали вибір із двох варіантів відповідей, типу «так» або «ні»; на деякі запитання анкети респонденти мали можливість обрати декілька відповідей.

Статистичний аналіз: результати, отримані у ході анкетування, було оброблено методами математичної статистики із використанням персонального комп'ютера, зокрема програм «Excel-2021» в операційній системі «Windows».

Дані, отримані в результаті анкетування, обробляли статистичним методом з визначенням показників відносної частки. Цей метод передбачав проведення аналізу результатів дослідження з метою визначення процентного співвідношення між частинами і цілим. Для виявлення вірогідності розбіжностей думок респондентів від середньостатистичного показника було застосовано розрахунок χ^2 . За допомогою зазначеного критерію перевірялась гіпотеза про рівномірність спостережуваного розподілу частот у відповідях респондентів. У разі коли вірогідність розподілу частот (p -value) була більшою ніж 0,05, надавали її значення, у інших випадках вказували, що p -value < 0,05 або 0,001. При оцінці статистичної значущості критерію узгодженості χ^2 враховували ступені вільності df – добуток числа градацій у таблиці спряженості, зменшених на одиницю. Внутрішню узгодженість розробленої анкети оцінювали за

допомогою підрахунку коефіцієнта альфа Кронбаха.

Результати

У таблиці 1 наведено ціннісні компоненти у структурі мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану.

Визначення ціннісних компонентів у структурі мотивації осіб

зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану довело наявність статеві детермінованих статистично достовірних відмінностей (табл. 2, 3).

Встановлено статистично достовірні відмінності ціннісних компонентів у структурі мотивації чоловіків залежно від віку. З'ясо-

вано, що 90,63% чоловіків до 40 років займаються з метою покращення стану здоров'я; 65,23% – для отримання задоволення від рухової активності; 59,38% – для підтримання наявного рівня фізичної підготовленості; 56,25% – з метою нормалізації маси тіла; 53,13% – для досягнення належного стану власної тілобудови та

Таблиця 1

Ціннісні компоненти у структурі мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану (n=98)

Ціннісні компоненти	Рейтинг, %			
	Чоловіки		Жінки	
Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	3	69,77	3	60,00
Отримання задоволення від рухової активності	2	72,09	1	83,64
Підготовка до участі у спортивних змаганнях	14-16	25,58	13	21,82
Покращення стану здоров'я	1	88,37	2	67,27
Уповільнення перебігу вікових змін	6-7	51,16	8	41,82
Підвищення особистісного статусу	18-19	20,93	18	9,09
Досягнення належного стану власної тілобудови	5	53,49	11-12	29,09
Нормалізація маси тіла	4	62,79	11-12	29,09
Підвищення власної самооцінки (самоствердження)	18-19	20,93	14	20,00
Підготовка до професійної діяльності	17	23,26	–	–
Раціональна організація дозвілля	11	34,88	16	14,55
Покращення ментального здоров'я	6-7	51,16	5-6	47,27
Відволіктись від буденних справ	9-10	39,53	4	49,09
Відволіктись від сучасних реалій воєнного стану	9-10	39,53	9-10	32,73
Спілкування з друзями	14-16	25,58	15	16,36
Спілкування з однодумцями	13	30,23	9-10	32,73
Відповідність сучасним модним тенденціям	22-23	2,33	20	5,45
Підвищення власної самооцінки	20-21	6,98	19	7,27
Я побоююся, що з віком буду втрачати фізичні сили	14-16	25,58	21	3,64
Мені подобається освоювати нові напрямки рухової активності	12	32,56	7	45,45
Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	8	46,51	5-6	47,27
Дотримання рекомендацій лікаря	20-21	6,98	17	12,73

Таблиця 2

Ціннісні компоненти у структурі мотивації чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану залежно від віку (n=43)

Місце в рейтингу	Ціннісні компоненти	Вікова категорія				χ^2	p-value
		30-40 років		Понад 41 рік			
		осіб	% *	осіб	% *		
1	Покращення стану здоров'я	29	90,63	9	81,82	10,52	0,001
2	Отримання задоволення від рухової активності	21	65,23	10	90,91	3,90	0,048
3	Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	19	59,38	11	100,00	2,13	0,144
4	Нормалізація маси тіла	18	56,25	9	81,82	3,00	0,083
5	Досягнення належного стану власної тілобудови	17	53,13	6	54,55	5,26	0,022
6-7	Уповільнення перебігу вікових змін	13	40,63	9	81,82	0,73	0,394
	Покращення ментального здоров'я	16	50,00	6	54,55	4,55	0,033
8	Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	13	40,63	7	63,64	1,80	0,118
9-10	Відволіктись від буденних справ	14	43,75	3	27,27	7,12	0,008
	Відволіктись від сучасних реалій воєнного стану	13	40,63	4	9,09	4,77	0,029

Примітка. * – відсоток від загальної кількості осіб даного віку

50% – для покращення ментального здоров'я. 100% чоловіків у віці понад 41 рік долучаються до оздоровчо-рекреаційної рухової активності з метою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості. З метою отримання задоволення від рухової активності під час воєнного стану займаються 90,91%; для покращення стану здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін – 81,82%; зняття стресу, втоми, активізації розумової працездатності – 63,64%; для досягнення належного стану власної тілобудови – 54,55%.

Переважає більшість жінок до 35 років (83,33%) займаються з метою отримання задоволення від рухової активності; 70,00% – для покращення стану здоров'я; 66,67% – для підтримання наявного рівня фізичної підготовленості; 63,33% – для покращення ментального здоров'я та тому, що їм подобається освоювати нові напрямки рухової активності; 56,67% – задля зняття стресу, втоми, активізації розумової працездатності (таблиця 3).

Ціннісні компоненти у структурі мотивації жінок 36-40 років наступні: 77,78% жінок займаються з метою отримання задо-

волення від рухової активності, покращення стану здоров'я та відволікання від буденних справ. З метою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості відвідують заняття – 66,67% жінок.

Найбільший відсоток жінок (87,50%) вікової категорії понад 41 рік під час воєнного стану займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю з метою отримання задоволення від рухової активності. Крім того, більше половини жінок (56,25%) відвідують заняття з метою покращення стану здоров'я та уповільнення перебігу вікових змін.

Внутрішня узгодженість відповідей респондентів на дане питання анкети відповідала високому рівню як у чоловіків ($\alpha = 0,958$), так і у жінок ($\alpha = 0,956$).

На рис. 1 наведено відповіді респондентів щодо ситуативних мотивів, які формують бажання займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. На це питання респонденти мали змогу вказати декілька варіантів відповідей.

Нами виявлено статистично достовірні відмінності у ситуативних мотивах чоловіків, які

формують бажання займатись різними видами фізкультурно-оздоровчих занять під час воєнного стану ($\chi^2=55,78$; $df=8$; $p<0,05$). Встановлено, що для 62,79% чоловіків провідним мотивом є абстрагування від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану. Статистично достовірної залежності від віку респондентів не виявлено ($\chi^2=3,00$; $df=1$; $p=0,083$). 58,14% зауважили, що рушієм мотивом регулярного відвідування занять є бажання позбутися негативних емоцій та стресу. Статистично достовірної залежності від віку респондентів також відсутня ($\chi^2=3,24$; $df=1$; $p=0,072$). Також 51,16% чоловіків вказали на мотив – позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності. Статистично достовірної залежності від віку респондентів також відсутня ($\chi^2=2,91$; $df=1$; $p=0,088$).

У вибірці жінок отримано три інші головних ситуативні мотиви, які формують бажання займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Так, 54,55% жінок мають намір позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності. Цим переймаються здебільшого жінки у віці до 35 та

Таблиця 3

Ціннісні компоненти у структурі мотивації жінок зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану залежно від віку (n=55)

Місце в рейтингу	Ціннісні компоненти	Вікова категорія						χ^2	p-value
		До 35 років		36-40 років		Понад 41 рік			
		осіб	% *	осіб	% *	осіб	% *		
1	Отримання задоволення від рухової активності	25	83,33	7	77,78	14	87,50	10,74	0,05
2	Покращення стану здоров'я	21	70,00	7	77,78	9	56,25	9,30	0,010
3	Підтримання наявного рівня фізичної підготовленості	20	66,67	6	66,67	7	43,75	11,09	0,004
4	Відволіктись від буденних справ	15	50,00	7	77,78	5	31,25	6,22	0,045
5-6	Покращення ментального здоров'я	19	63,33	1	11,11	6	37,50	19,92	<0,05
	Зняття стресу, втоми, активізація розумової працездатності	17	56,67	3	33,33	6	37,50	12,54	0,002
7	Мені подобається освоювати нові напрямки рухової активності	19	63,33	–	–	6	37,50	6,76	0,009
8	Уповільнення перебігу вікових змін	11	36,67	3	33,33	9	56,25	4,52	0,104
9-10	Відволіктись від сучасних реалій воєнного стану	11	36,67	3	33,33	4	25,00	6,33	0,042
	Спілкування з однодумцями	13	43,33	2	22,22	3	18,75	12,33	0,002

Примітка. * – відсоток від загальної кількості осіб даного віку

понад 41 рік, що підтверджує статистично достовірну залежність від віку респондентів ($\chi^2=10,40$; $df=2$; $p=0,006$). На другій щабліні мотивів у 50,91% жінок – отримання задоволення від улюбленого виду фізкультурно-оздоровчих занять. Як і у передньому мотиві він є провідним для жінок до 35 та понад 41 рік ($\chi^2=9,50$; $df=2$; $p=0,009$). 49,09% опитаних жінок зауважили, що заняття допомагають, позбутися негативних емоцій та стресу ($\chi^2=10,89$; $df=2$; $p=0,004$), а також обрали за мотив «Покращення стану здоров'я». Такі жінки намагаються займатись регулярно і допускають пропуски занять лише в самих кри-

тичних випадках ($\chi^2=4,57$; $df=2$; $p=0,102$).

Критерії позитивних змін, які відчують у своєму організмі особи зрілого віку, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану, наведено на рис. 2.

З'ясовано, що 95,35% чоловіків та 94,55% жінок зауважили на покращення самопочуття, настрою, нормалізацію сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зникнення втомлюваності ($\chi^2=1,301$; $df=1$; $p=0,254$); 69,77% чоловіків та 56,36% жінок – на покращення рівня фізичної підготовленості ($\chi^2=0,016$; $df=1$; $p=0,898$); 69,77% чоловіків

та 60,00% жінок – на поліпшення фізичного стану ($\chi^2=0,143$; $df=1$; $p=0,705$); 46,51% чоловіків – на нормалізацію чи зменшення маси тіла. На інші критерії позитивних змін вказало менш ніж 39,53% чоловіків та 30,91% жінок.

Внутрішня узгодженість відповідей на дане питання відповідала дуже доброму рівню як у чоловіків ($\alpha = 0,945$), так і у жінок ($\alpha = 0,977$).

На рис. 3 наведено постійні мотиви, які особи зрілого віку мають змогу відчувати протягом довгого періоду часу або всього життя та, які спонукають їх займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

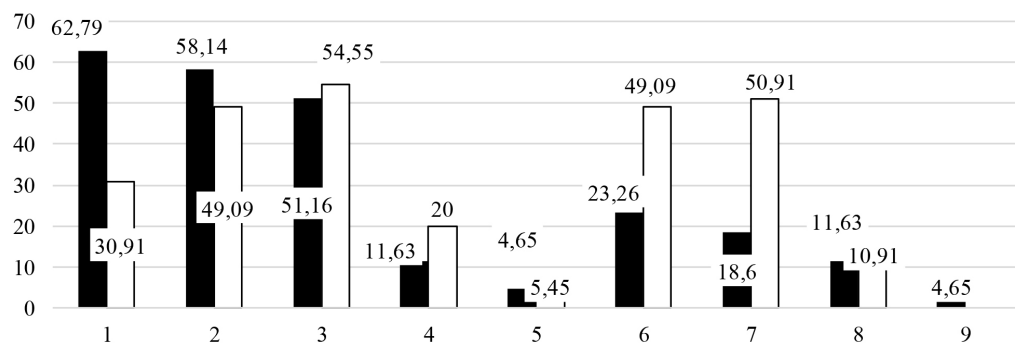


Рис. 1. Ситуативні мотиви, які формують бажання в осіб зрілого віку займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – абстрагування від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану; 2 – позбутися негативних емоцій та стресу; 3 – позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності; 4 – позитивний настрій після занять; 5 – приємний досуг із друзями; 6 – покращення стану здоров'я; 7 – отримання задоволення від улюбленого виду фізкультурно-оздоровчих занять; 8 – уповільнення перебігу вікових змін; 9 – інше.

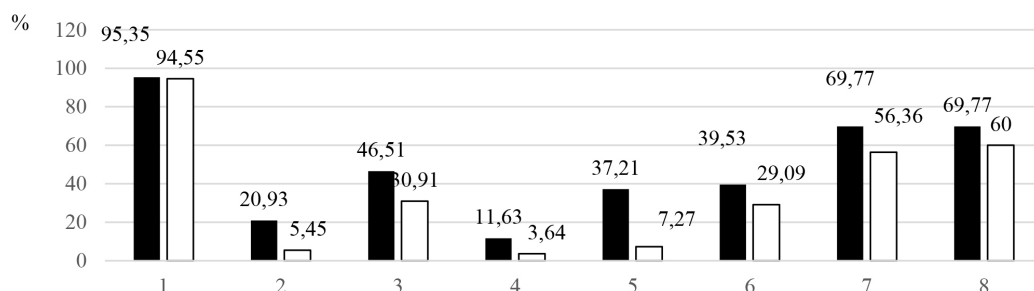


Рис. 2. Критерії позитивних змін, що відчують у своєму організмі особи зрілого віку, які займаються оздоровчо-рекреаційною руховою активністю під час воєнного стану (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – покращення самопочуття, настрою, нормалізація сну, стійке бажання займатися фізичними вправами, зникнення втомлюваності; 2 – зменшення кількості листків непрацездатності, кількості захворювань; 3 – нормалізація чи зменшення маси тіла; 4 – нормалізація артеріального тиску; 5 – відмова від шкідливих звичок; 6 – зникнення напруженого нервового стану у стані спокою і після сну; 7 – покращення рівня фізичної підготовленості; 8 – підвищення загального рівня фізичного стану.

З'ясовано, що 65,12% чоловіків та 83,64% жінок завдяки регулярним заняттям різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності відчують покращення фізичної підготовленості. 53,49% чоловіків та 52,73% жінок зауважили, що систематичні заняття дисциплінують їх. Крім того, 53,49% чоловіків завдяки регулярним заняттям відчують задоволення потреби у руховій активності.

Внутрішня узгодженість відповідей на дане питання відповідала доброму рівню у чоловіків ($\alpha = 0,841$) та дуже доброму у жінок ($\alpha = 0,963$).

Відтерміновані мотиви до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової актив-

ності, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації представлено на рис. 4.

Відтерміновані мотивами до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації для 62,79% чоловіків та 80% – жінок, є поліпшення фізичного стану. Мотив «Збереження молодості та здоров'я» виокремили 48,84% чоловіків та 52,73% жінок. Мотив «Досконале освоєння нових для себе рухових навичок» – 52,73% жінок та лише 37,21% чоловіків. Інші мотиви як пріоритетні виділили менш ніж по 30% представників обох статей. Таким чином, виявлено статистично достовірні відмінності у відтермінованих мо-

тивах у осіб зрілого віку наполегливо займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності від віку як у чоловіків ($\chi^2=75,15$; $df=5$; $p<0,05$), так і у жінок ($\chi^2=40,36$; $df=6$; $p<0,05$).

У таблиці 4 наведені провідні позиції означених вище мотивів залежно від віку та статі респондентів.

З'ясовано, що мотив «Поліпшення фізичного стану» не залежить від віку в осіб обох статей. Натомість проблемою збереження молодості та здоров'я здебільшого переймаються чоловіки у віці понад 41 рік та жінки до 40 років. Мотив «Досконале освоєння нових для себе рухових навичок» виокремили жінки до 35 та понад 41 рік. Статистично достовірної

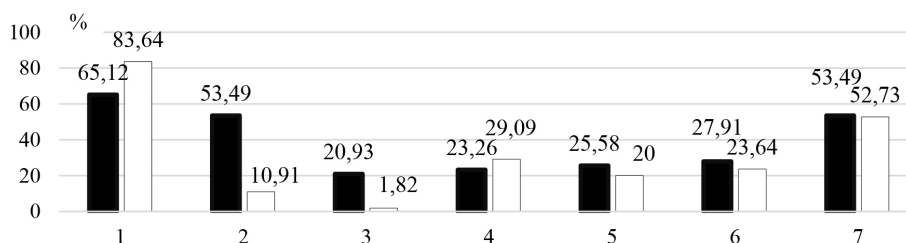


Рис. 3. Постійні мотиви, які особи зрілого віку мають змогу відчувати протягом довгого періоду часу або всього життя, а також, які спонукають їх займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – покращення фізичної підготовленості; 2 – задоволення потреби у руховій активності; 3 – відновлення після травм або захворювань опорно-рухового апарату; 4 – задоволення своїх інтересів і розвиток здібностей; 5 – стресове розслаблення; 6 – збереження ментального здоров'я; 7 – дисциплінованість.

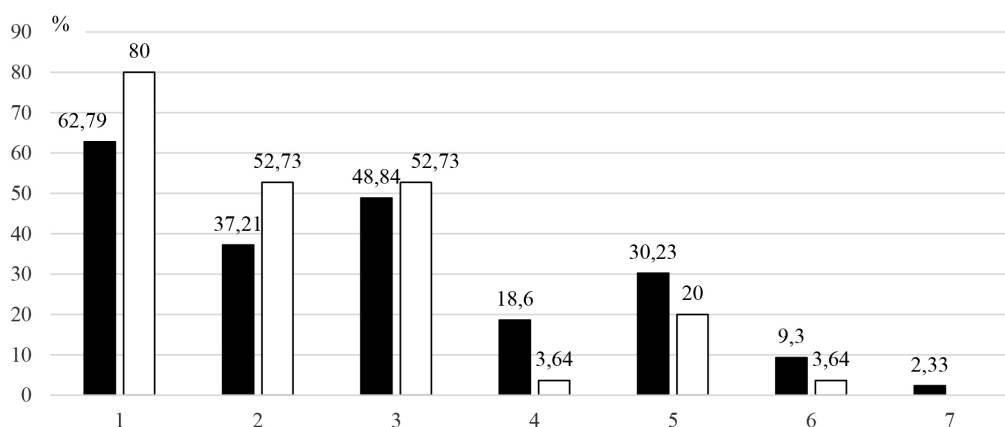


Рис. 4. Відтерміновані мотиви до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які передбачають існування деякого проміжку часу до їх реалізації (n=98), %.

Примітки:

■ – чоловіки; □ – жінки; 1 – поліпшення фізичного стану; 2 – досконале освоєння нових для себе рухових навичок; 3 – збереження молодості та здоров'я; 4 – професійне кар'єрне зростання; 5 – позитивний приклад для моїх нащадків; 6 – перспективні знайомства; 7 – інше.

залежності від віку чоловіків за жодним з мотивів не виявлено. Проте спостерігається статистично достовірна залежність провідних мотивів від віку жінок.

Внутрішня узгодженість відповідей на дане питання відповідала дуже доброму рівню як у чоловіків ($\alpha = 0,921$), так і у жінок ($\alpha = 0,971$).

Дискусія

Питання мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності залишаються актуальною проблемою сьогодення через проблему погіршення їх фізичного та емоційного стану [11]. Дослідженнями науковців, які було проведено ще до запровадження воєнного стану в Україні, з'ясовано, що головними мотивами до оздоровчо-рекреаційних занять були збереження здоров'я, емоційне задоволення від занять [11, 20, 21], нормалізація маси тіла та належного стану власної тілобудови [23, 24, 25]. Це свідчить про відповідальність за власне здоров'я, активну життєву позицію щодо здорового способу життя, розуміння значення фізичної культури в житті людини та внутрішнє отримання психоемоційного задоволення від рухової активності.

Проведене нами дослідження дозволило з'ясувати, що під час воєнного стану для осіб зрілого віку обох статей провідними мо-

тивами залишаються покращення стану здоров'я (77,82%) та отримання задоволення від рухової активності (77,87%). Ці мотиви не залежать від віку респондентів, що корелює з дослідженнями інших науковців [11, 21].

Проте після запровадження воєнного стану чоловіки зрілого віку стали більше перейматися проблемою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (69,77%), нормалізації маси тіла (62,79%) та належного стану власної тілобудови (53,49%). У цьому наші дослідження узгоджуються з висновками І.Г. Григуса [22]. Натомість для жінок зрілого віку мотиви відносно нормалізації маси тіла та підтримання належного стану власної тілобудови вже не є списку 10 щаблів рейтингу ціннісних складових їх структури мотивації.

Нами вперше встановлена залежність вікового діапазону осіб зрілого віку та ціннісних компонентів їх структури мотивації до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Так більша половина чоловіків у віці до 40 років під час воєнного стану займаються з метою покращення стану здоров'я (90,63%), отримання задоволення від рухової активності (65,23%), підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (59,38%), нормалізації маси тіла (56,25%) та досягнення належного стану власної ті-

лобудови (53,13%). У віці понад 41 рік 100% чоловіків переймаються проблемою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості та займаються з метою отримання задоволення від рухової активності (90,91%). Чоловіки з-поміж іншого вже здебільшого прагнуть уповільнити перебіг вікових змін і нормалізувати масу тіла (81,82%), також вони займаються з метою зняття стресу, втоми, активізації розумової працездатності (63,64%).

Наші дослідження довели, що для жінок до 40 років провідними мотивами до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану залишилися отримання задоволення від рухової активності (80,56%), покращення стану здоров'я (73,89%), підтримання наявного рівня фізичної підготовленості (66,67%), відволікання від буденних справ (63,89%); для жінок у віці понад 41 рік, окрім отримання задоволення від рухової активності (87,50%) водночас із покращенням стану здоров'я нагальною стала проблема уповільнення перебігу вікових змін (56,25%). Крім того, 63,33% жінок до 35 років займаються тому, що їм подобається освоювати нові напрямки рухової активності, а 56,67% відвідують заняття з метою зняття стресу, втоми, активізації розумової працездатності.

Проблема покращення ментального здоров'я під час воєнного

Таблиця 4

Відтерміновані мотиви до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що передбачають існування проміжку часу до їх реалізації залежно від статі та віку (n=98)

Чоловіки								
№	Відтерміновані мотиви	30-40 років		Понад 41 рік		χ^2	p-value	
		осіб	% *	осіб	%			
1	Поліпшення фізичного стану	18	56,25	9	81,82	3,00	0,083	
2	Збереження молодості та здоров'я	11	36,67	10	90,91	0,05	0,827	
Жінки								
№	Відтерміновані мотиви	До 35 років		36-40 років		Понад 41 рік		χ^2
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	
1	Поліпшення фізичного стану	24	75,00	9	100	11	68,75	9,05
2-3	Досконале освоєння нових для себе рухових навичок	20	66,67	1	11,11	8	50,00	19,10
	Збереження молодості та здоров'я	18	60,00	6	66,67	5	31,25	10,83

Примітка. * – відсоток від кількості осіб даної вікової категорії

стану турбує 50,00% чоловіків до 40 років і 54,55% – понад 41 рік, а також 63,33% жінок до 35 років.

Таким чином проведене дослідження підтвердило висновки О.Б. Іванік [11], Є.В. Імаса зі співавторами [20] про існування статево детермінованих статистично достовірних відмінностей ціннісних складових структури мотивації осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності як у чоловіків ($\chi^2=126,75$; $df=22$; $p<0,05$), так і у жінок ($\chi^2=163,02$; $df=19$; $p<0,05$).

Нами встановлені постійні мотиви, які особи зрілого віку мають змогу відчувати протягом довгого періоду часу або всього життя та, які спонукають їх займатись різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. У 62,79% чоловіків – це абстрагування від буденних справ та сучасних реалій воєнного стану. Мотив 54,55% жінок – позбутися відчуття фактичної нестачі рухової активності, узгоджується із висновками Є.В. Імаса зі співавторами [20] про низький ступінь вмотивованості до занять. Крім того, 65,12% чоловіків та 83,64% жінок завдяки регулярним заняттям відчують покращення фізичної підготовленості, що узгоджується з їх ситуативною мотивацією.

Доповнено дані щодо мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності осіб зрілого віку [5, 16, 17, 18, 25]; фізичної активності населення України в умовах воєнного стану та відчуття задоволеності від занять руховою активністю [19, 22].

Розширено дані про те, що серед осіб зрілого віку існує розуміння необхідності регулярних занять руховою активністю з метою покращення стану здоров'я [20].

Висновки

З'ясовано, що під час воєнного стану для осіб зрілого віку обох статей провідними ситуативними мотивами до занять різними видами фізкультурно-оздоровчих занять залишаються покращення стану здоров'я (77,82%) та отримання задоволення від рухової активності (77,87%). Так, 90% чоловіків у віці до 40 років переважно займаються з метою покращення стану здоров'я. У той же час, 100% чоловіків понад 41 рік переймаються підтриманням наявного рівня фізичної підготовленості, а 90% з них прагнуть отримати задоволення від рухової активності.

Для жінок зрілого віку мотиви нормалізація маси тіла та підтримання належного стану власної тілобудови вже не є пріоритетними у рейтингу ціннісних компонентів їх структури мотивації. Ціннісні компоненти «Отримання задоволення від рухової активності» та «Покращення стану здоров'я» у жінок не мають залежності від віку. Натомість проблемою підтримання наявного рівня фізичної підготовленості переймаються 66,67% жінок до 35 років. Ситуативний мотив «Відволіктись від сучасних реалій воєнного стану» займає 9-10 сходинку у рейтингу пріоритетів як для чоловіків, так і для жінок.

Переважає більшість осіб зрілого віку під час воєнного стану відчують фактичну нестачу

рухової активності. Це свідчить про не задовільний рівень ситуативної вмотивованості до занять різними видами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У той же час показник покращення самопочуття, настрою, стійкого бажання займатись фізичними вправами та зникнення втомлюваності свідчать про високий показник стійких мотивів до занять. Проте інші його показники є наднизькими.

Постійними мотивами до занять у 65,12% чоловіків та 83,64% жінок є прагнення покращити фізичну підготовленість.

Щодо відтермінованих мотивів, то тут провідним є поліпшення фізичного стану. Показник збереження молодості та здоров'я виокремлюють тільки половина опитаних респондентів.

Таким чином, **перспективами подальших досліджень** є розробка організаційно-методичних умов формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану, які будуть формувати три групи мотивів: ситуативні, які формуватимуть бажання у на даний момент часу, постійні, що формуватимуть бажання, які людина буде мати змогу відчувати протягом довгого періоду часу або всього життя та відтерміновані, які будуть формувати бажання, що передбачатимуть існування деякого проміжку часу до їх реалізації.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів

Література

1. Vorobiova AV, Vasylenko MM, Schilling R. Здоров'я та рухова активність українців під час повномасштабної війни з росією. *Rehabilitation and Recreation*. 2024 [цитовано 14 липня 2025];18(3):153–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.14>
2. Карамушка ЛМ. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати:

References

1. Vorobiova AV, Vasylenko MM, Schilling R. Zdorovia ta rukhova aktyvnist ukrainsiv pid chas povnomasshtabnoi viiny z rosiieiu. *Rehabilitation and Recreation*. 2024 [tsytovano 14 lypnia 2025];18(3):153–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2024.18.3.14>
2. Karamushka LM. Psykhykhe z dorovia osobystosti pid chas viiny: yak yoho zberehty ta pidtrymaty:

- Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України; 2022. 52 с.
3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput J-P, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, ... Willumsen JF World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*; 2020 [цитовано 14 липня 2025];54(24):1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
 4. Пристинський ВМ, Пристинська ТМ, редактор. Рухова активність і здоров'язбереження людини. Слов'янськ : ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет", 2024. 680 с.
 5. Скалій О, Мулик К. Використання мобільних додатків для підвищення мотивації до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю осіб зрілого віку. *Освіта. Інноватика. Практика*; 2024 [цитовано 16 липня 2025];12(10):43-48. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i10-006>
 6. Гозак СВ, Єлізарова ОТ, Станкевич ТВ, Чорна ВВ, Товкун ЛП, Лебединець НВ, Парац АМ, Бондар ОЮ, Хмель ЛЛ. Особливості ментального здоров'я та способу життя студентів під час війни. *Вісник Вінницького національного медичного університету*; 2023 [цитовано 15 липня 2025];27(4):628-634
 7. Norström F., Waenerlund, A.K., Lindholm, L. et al. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? *BMC Public Health*; 2019;19:457. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y>
 8. Voßemer J, Gebel M, Täht K et al. The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. *Soc Indic Res*; 2018;138:1229-1257. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y>
 9. Єракова Л, Примасюк В, Левінська К. Сучасні підходи до організації занять out door activity з особами зрілого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023 [цитовано 16 липня 2025];2:48-52 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.48-52>
 10. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020;2:59-66 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
 11. Іванік ОБ Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності: дис.. докт. філос.: 017. Київ, 2023 [цитовано 16 липня 2025]. 219 с.
 12. Матвієнко МІ, Дідковський ВА, Троценко ДВ. Особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами студентів за
 - Metod. rekomendatsii. Kyiv: Instytut psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy; 2022. 52 s.
 3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput J-P, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, ... Willumsen JF World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*; 2020 [цитовано 14 липня 2025];54(24):1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
 4. Prystynskyi VM, Prystynska TM, redaktor. Rukhova aktyvnist i zdoroviazberezhennia liudyny. Sloviansk: DVNZ «Donbaskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet», 2024. 680 s.
 5. Skalii O, Mulyk K. Vykorystannia mobilnykh dodatkov dlia pidvyshchennia motyvatsii do zaniat fizkulturno-ozdorovchoiu dialnistiu osib zriloho viku. *Osvita. Innovatyka. Praktyka*; 2024 [tsytovano 16 lypnia 2025];12(10):43-48. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i10-006>
 6. Hozak SV, Yelizarova OT, Stankevych TV, Chorna VV, Tovkun LP, Lebedynets NV, Parats AM, Bondar OYu, Khmel LL. Osoblyvosti mentalnoho zdorovia ta sposobu zhyttia studentiv pid chas viiny. *Visnyk Vinnytskoho natsionalnoho medychnoho universytetu*; 2023 [tsytovano 15 lypnia 2025];27(4):628-634
 7. Norström F., Waenerlund, A.K., Lindholm, L. et al. (2019). Does unemployment contribute to poorer health-related quality of life among Swedish adults? *BMC Public Health*; 2019;19:457. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6825-y>
 8. Voßemer J, Gebel M, Täht K et al. The Effects of Unemployment and Insecure Jobs on Well-Being and Health: The Moderating Role of Labor Market Policies. *Soc Indic Res*; 2018;138:1229-1257. <https://doi.org/10.1007/s11205-017-1697-y>
 9. Yerakova L, Prymasiuk V, Levinska K. Suchasni pidkhody do orhanizatsii zaniat out door activity z osobamy zriloho viku. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2023 [tsytovano 16 lypnia 2025];2:48-52 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.48-52>
 10. Andrieieva O, Dutchak M, Blahii O. Teoretychni zasady ozdorovcho rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naseleennia. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2020;2:59-66 <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
 11. Ivanik OB Formuvannia motyvatsiino-tsinnisnykh priorytetiv osib zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti: dys.. dokt. filos.: 017. Kyiv, 2023 [tsytovano 16 lypnia 2025]. 219 s.
 12. Matviienko MI, Didkovskyi VA, Trotsenko DV. Osoblyvosti vplyvu na motyvatsiini kharakterystyky zaniat fizychnymy vpravamy studentiv zakladiv vyshchoi osvity v ekstremalnykh umovakh viis-

- кладів вищої освіти в екстремальних умовах військового стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. Київ; 2023 [цитовано 15 липня 2025];7(167):122–125.
13. Марченко О, Се Чжімін, Лі Чжолін, Лі Шуїнг, Лі Люсінь. Теоретичний огляд сучасного стану досліджень мотивації студентської молоді КНР до занять руховою активністю в процесі фізичного виховання. *Спортивний вісник придніпров'я*. 2025 [цитовано 16 липня 2025];1:99–108 <https://doi.org/10.32540/2071147620251099>
14. Бойко ГЛ, Козлова ТГ, Шарафутдінова СУ. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ; 2022 [цитовано 16 липня 2025]:17–1920
15. Андрєєва ОВ, Гакман АВ, Волосюк АО, Кошура АВ. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023Березень29 [цитовано 15 липня 2025]; 40: 3-8
16. Індика С. Фізична активність та якість життя безробітного населення в умовах воєнного стану. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*; 2025[цитовано 16 липня 2025];(30(1):40–46. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).40-46](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).40-46)
17. Індика СЯ, Белікова НО. Фізична активність та соціально-демографічні характеристики безробітних в умовах воєнного стану в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025.Серія 15. 3К(188). 141-148. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).30)
18. Микитчик О, Цуканов О. Гендерні особливості залученості осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*; 2024 [цитовано 16 липня 2025];9(182):170–175. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).30)
19. Волошин О, Ілляшенко В, Летечевський Т. Оцінка рівня задоволеності мешканців територіальних громад від занять фізичними вправами. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*; 2025 [цитовано 16 липня 2025];6(193):30–33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).05)
20. kovoho stanu. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*: zb. nauk. prats. Kyiv; 2023 [tsytovano 15 lypnia 2025];7(167):122–125.
13. Marchenko O, Se Chzhimin, Li Chzholin, Li Shuinh, Li Liusin. Teoretychnyi ohliad suchasnoho stanu doslidzhen motyvatsii studentskoi molodi knr do zaniat rukhovoiou aktyvnistiu v protsesi fizychnoho vykhovannia. *Sportyvnyi visnyk prydniprovia*. 2025 [tsytovano 16 lypnia 2025];1:99–108 <https://doi.org/10.32540/2071147620251099>
14. Boiko HL, Kozlova TH, Sharafutdinova SU. Dosi-ahnennia efektu dotrymannia norm rukhovoio aktyvnosti ta formuvannia stresostiikosti u zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh rosiisko-ukrainskoi viiny. *Fizychno vykhovannia v konteksti suchasnoi osvity: tezy dopovidei XVII Mizhnarodnoi nauko-vo-metodychnoi konferentsii*. Natsionalnyi aviatsiinyi universytet. Kyiv; 2022 [tsytovano 16 lypnia 2025]:17–1920
15. Andrieieva OV, Hakman AV, Volosiuk AO, Koshura AV. Psykhofizychnyi stan vnutrishno peremishchenykh zhynok zriloho viku. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriiia: Fizychna kultura*. 2023Berezen29 [tsytovano 15 lypnia 2025]; 40: 3-8
16. Indyka S. Fizychna aktyvnist ta yakist zhyttia bezrobitnoho naselennia v umovakh voiennoho stanu. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*; 2025[tsytovano 16 lypnia 2025];(30(1):40–46. [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).40-46](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).40-46)
17. Indyka SIa, Bielikova NO. Fizychna aktyvnist ta sotsialno-demohrafichni kharakterystyky bezrobitnykh v umovakh voiennoho stanu v Ukraini. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*. 2025.Seriia 15. 3K(188). 141-148. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).30)
18. Mykytchik O, Tsukanov O. Henderni osoblyvosti zaluchenosti osib zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoio aktyvnosti pid chas voiennoho stanu. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova*; 2024 [tsytovano 16 lypnia 2025];9(182):170–175. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).30](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).30)
19. Voloshyn O, Illiashenko V, Letechevskiy T. Ot-sinka rivnia zadovolenosti meshkantsiv terytori-alnykh hromad vid zaniat fizychnymy vpravamy. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*; 2025 [tsytovano 16 lypnia 2025];6(193):30–33. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06\(193\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).05)

20. Імас ЄВ, Андрєєва ОВ, Кенсицька ІЛ, Хрипко ІВ. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації; 2019 [цитовано 16 липня 2025];7(26):64–73.
21. Ковтун АО. Особливості мотивації осіб першого періоду зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні 2021 рік: матеріали IV Всеукр. ел. конф. COLOR OF SCIENCE 29 січ. 2021 р. Вінниця : Вінницький держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинсько-го; 2021:62–66.
22. Григус ІМ, Долішній МВ, Ребров ВВ. Вивчення мотивації чоловіків першого періоду зрілого віку до занять оздоровчим фітнесом. Olympicus; 2024 [цитовано 18 липня 2025];3:35-44 [10.24195/olympicus/2024-3.6](https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.6)
23. Pirohova, K., Mykytchuk, O., Afanasiev, S., Omelchenko, O., Sydorchuk, T., Stepanova, I., & Kosheleva, O. (2021). Dynamics of Body Type Indicators of Adult Women Under the Influence of Aqua Fitness. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 129-135. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.05>
24. Вербовий ВП, Равлюк ІІ, Смучок ВС, Калинчук Л.М. Пріоритетні мотиви жінок першого періоду зрілого віку у процесі занять оздоровчою руховою активністю (на прикладі bellydance-фітнесу). Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15; 2021 [цитовано 18 липня 2025];(2(130):42–45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).09)
25. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybul'ska V, Osadchenko T, Savchuk S, Kovalchuk V, Filak Y. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.
20. Imas YeV, Andrieieva OV, Kensytska IL, Khrypko IV. Formuvannia motyvatsii osib zriloho viku do zaniat ozdorovcho-rekreatsiinoiu rukhovoiou aktyvnistiu. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*; 2019 [tsytovano 16 lypnia 2025];7(26):64–73.
21. Kovtun AO. Osoblyvosti motyvatsii osib pershoho periodu zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsiinoi diialnosti. *Perspektyvy, problemy ta naiavni zdobutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini 2021 rik: materialy IV Vseukr. el. konf. COLOR OF SCIENCE 29 sich. 2021 r. Vinnytsia : Vinnytskyi derzh. ped. un-t im. M. Kotsiubynskoho*; 2021:62–66.
22. Hryhus IM, Dolishnii MV, Rebrov VV. Vyvchennia motyvatsii cholovikiv pershoho periodu zriloho viku do zaniat ozdorovchym fitnesom. *Olympicus*; 2024 [tsytovano 18 lypnia 2025];3:35-44 [10.24195/olympicus/2024-3.6](https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-3.6)
23. Pirohova, K., Mykytchuk, O., Afanasiev, S., Omelchenko, O., Sydorchuk, T., Stepanova, I., & Kosheleva, O. (2021). Dynamics of Body Type Indicators of Adult Women Under the Influence of Aqua Fitness. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 129-135. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2021.2.05>
24. Verbovyi VP, Ravliuk II, Smuchok VІe, Kalynchuk L.M. Priorytetni motyvy zhinok pershoho periodu zriloho viku u protsesi zaniat ozdorovchoiu rukhovoiou aktyvnistiu (na prykladi bellydance-fitnessu). *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*; 2021 [tsytovano 18 lypnia 2025];(2(130):42–45. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2\(130\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.2(130).09)
25. Hakman A, Andrieieva O, Bezverkhnia H, Moskalenko N, Tsybul'ska V, Osadchenko T, Savchuk S, Kovalchuk V, Filak Y. Dynamics of the Physical Fitness and Circumference Sizes of Body Parts as a Motivation for Self-Improvement and Self-Control in Students. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2020. Vol. 20 (1). P. 116-122.

Отримано/Received: 30.05.2025

Прорецензовано/Reviewed: 04.08.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Микитчик О, Цуканов О. Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):40-51. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-040>

Mykytchuk O, Tsukanov O. Motivational-valuable priorities of mature individuals towards health-recreational physical activity during martial law. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025 Sep 30;(2):40-51. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-040>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-052>

УДК 796.85.035:616-089.873

АДАПТИВНИЙ РУКОПАШНИЙ БІЙ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ У ОСІБ З АМПУТАЦІЙНИМИ ДЕФЕКТАМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК

Радченко Ю.А.^{1ABCD}, Радченко А.А.^{2ABCD}, Носова Н.Л.^{1ADE}, Лабінська Г.Б.^{1CDE}, Жирнов О. В.^{1CDE}

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, ²Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Радченко Юрій Анатолійович

Radchenko Yuri

Національний університет фізичного виховання і спорту України вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

e-mail: yuri_radchenko@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8819-3104>

Радченко Андрій Анатолійович

Radchenko Andriy

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

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Vinnitsia, st. Ostrozkogo, 32, 21001, Ukraine

e-mail: frb@frb.org.ua

<https://orcid.org/0009-0008-7276-5332>

Носова Наталія Леонідівна

Nosova Nataliia

Національний університет фізичного виховання і спорту України вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна.

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

e-mail: nnosova@uni-sport.edu.ua

<https://orcid.org/0009-0007-2262-4964>

Лабінська Галина Богданівна

Labinska Galyna

Національний університет фізичного виховання і спорту України вул. Фізкультури, 1, Київ, 03150, Україна

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine

e-mail: gallabinska@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-5743-9266>

Жирнов Олександр Валерійович

Zhirnov Oleksandr

Національний університет фізичного виховання і спорту України, 01027, м. Київ, вул. Фізкультури, 1

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkul'tury str. 1, Kyiv, 03150, Ukraine

e-mail: zhirnovs@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-3454-1342>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection



Анотація

Вступ. Щороку у світі реєструється один мільйон ампутацій кінцівок. Сьогодні зазначена проблематика набуває актуальності в Україні. За останні роки кількість людей із ампутацією нижніх кінцівок постійно зростає внаслідок відмінностей ведення військових дій в Україні. За різними оцінками кількість ампутацій в Україні коливається від 50 до 200 тисяч. Фізкультурно-спортивна реабілітація займає вагомe місце у процесі відновлення людей з інвалідністю. Одним із видів фізкультурно-спортивної реабілітації є адаптивний спорт. Це вид адаптивної фізичної культури, що має на меті задовольнити потреби людини з інвалідністю у самоствердженні, соціалізації та комунікації. **Мета дослідження** полягає у визначенні особливостей адаптивного рукопашного бою, як інструменту відновлення рухових функцій у людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. **Матеріали і методи дослідження.** У роботі використано теоретичний аналіз й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури щодо особливостей розвитку адаптивного спорту, педагогічні спостереження, бесіди, анкетування, узагальнення передового досвіду фахівців. **Результати.** Заняття різними видами спорту – це один із головних та дієвих засобів відновлення рухових функцій людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. У той же час, цей вид діяльності потребує наявності значного обсягу рухових дій та видів змагальної діяльності для розробки індивідуальних програм відновлення на різних етапах реабілітації, враховуючи особливості нозології та біомеханіки людей з різним рівнем ампутації нижньої кінцівки. Рукопашний бій завдяки своєму різноманіттю засобів підготовки та змагальної діяльності, широкому спектру методів та інструментів може посідати вагомe місце у комплексному відновленні рухових функцій людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. Але, попри на різноманітні види тренувальної та змагальної діяльності, для адаптивного рукопашного бою оптимально підходить лише дисципліна «Демонстрація техніки». Структура системи підготовки в адаптивному спорті за основним складовими має багато спільного із загальною системою підготовки спортсменів, але повинна обов'язково враховувати нозологічну детермінованість структури й змісту системи підготовки та необхідність реабілітаційної і соціально-адаптаційної спрямованості тренувальної та змагальної діяльності. Змагальна діяльність є важливою складовою процесу спортивної підготовки – загалом та адаптивному рукопашному бою – зокрема, але науковці звертають увагу на те, що у спорті вищих досягнень результат найчастіше залежить від здібностей спортсмена, а в адаптивному спорті результат залежить від збереження рухових можливостей. **Висновки.** Ефективність застосування адаптивного рукопашного бою як інструменту відновлення рухових функцій та функціонального стану людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок залежить від довжини кукси, функціональності протезу і дотримання визначеного алгоритму та розроблених методичних рекомендацій щодо організації тренувального та змагального процесів.

Ключові слова: адаптивний спорт, ампутація, єдиноборства, рукопашний бій, відновлення, рухові здібності.

ADAPTIVE HAND-TO-HAND COMBAT AS A MEANS OF RESTORING MOTOR FUNCTIONS IN INDIVIDUALS WITH LOWER LIMB AMPUTATION DEFECTS

Annotation

Introduction. Every year, one million limb amputations are registered in the world. Today, this issue is becoming relevant in Ukraine. In recent years, the number of people with lower limb amputations has been constantly increasing, due to the differences in the conduct of military operations in Ukraine. According to various estimates, the number of amputations in Ukraine ranges from 50 to 200 thousand. Physical education and sports rehabilitation occupies an important place in the process of recovery of people with disabilities. One of the types of physical education and sports rehabilitation is adaptive sports. This is a type of adaptive physical culture, which aims to meet the needs of a person with disabilities in self-affirmation, socialization and communication. **The purpose of the study** consists in determining the features of adaptive hand-to-hand combat as a tool for restoring motor functions in people with amputation defects of the lower extremities. **Research methods:** The work uses theoretical analysis and generalization of special scientific and methodological literature on the assessment of technical and tactical preparedness in martial arts, pedagogical observations, conversations, questionnaires, and generalization of best practices of specialists. **Results.** Engaging in various sports is one of the main and effective means of restoring motor functions in people with lower limb amputation defects. At the same time, this type of activity requires a significant amount of motor actions and types of competitive activity to develop individual recovery programs at different stages of rehabilitation, taking into account the peculiarities of the nosology and biomechanics of people with different levels of lower limb amputation. Hand-to-hand combat, thanks to its variety of training and competitive activities, a wide range of methods and tools, can occupy an important place in the comprehensive restoration of motor functions in people with lower limb amputation defects. However, despite the various types of training

and competitive activities, only the discipline «Technique Demonstration» is optimally suitable for adaptive hand-to-hand combat. The structure of the training system in adaptive sports in terms of its main components has much in common with the general system of training of athletes but must necessarily take into account the nosological determinism of the structure and content of the training system and the need for a rehabilitation and social-adaptive orientation of training and competitive activities. Competitive activity is an important component of the process of sports training in general and adaptive hand-to-hand combat in particular, but scientists, draw attention to the fact that in high-performance sports the result mostly depends on the athlete's abilities, and in adaptive sports the result depends on the preservation of motor capabilities. **Conclusions.** The effectiveness of using adaptive hand-to-hand combat as a tool for restoring motor functions and the functional state of people with lower limb amputation defects depends on the length of the stump, the functionality of the prosthesis, and adherence to a specific algorithm and developed methodological recommendations for organizing training and competition processes.

Keywords: adaptive sports, amputation, martial arts, hand-to-hand combat, restoration of motor abilities.

Вступ. Актуальність дослідження обумовлена масштабною збройною агресією росії проти України, унаслідок якої значна кількість людей зазнали поранень, набули інвалідності та інших порушень функціонування організму в результаті участі в бойових діях. За даними ряду авторів [1, 2], значно зросла в сучасних бойових умовах кількість травматичних ампутацій кінцівок, більшість з яких є наслідком мінно-вибухових поранень і тяжких уламкових травм. За різними оцінками, кількість ампутацій в Україні коливається від 50 до 200 тисяч [3].

Ампутація кінцівки – серйозне хірургічне втручання, що змінює життя. Втрата нижньої кінцівки має серйозні наслідки для рухливості та виконання повсякденних обов'язків постраждалої людини. Це негативно впливає на її здатність до участі у суспільному житті та інтеграції [4].

Поява нових та інноваційних технологій, засобів і методів реабілітації забезпечує більш ефективне відновлення людей, які втратили різні частини тіла. Аналіз науково-методичної літератури [3, 4, 5, 6] доводить, що фізкультурно-спортивна реабілітація посідає вагомe місце у процесі відновлення людей з інвалідністю.

Ще у 2020 р указом Президента України № 342 «Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни» було затверджено

Національну стратегію розвитку системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни [7]. Основною метою цієї стратегії є створення умов для формування й розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни і членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни. В подальшому постановою Кабінету Міністрів України від 17 листопада 2021 р. № 1188 було затверджено Державний соціальний стандарт фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни [7]. В той же час держава здійснює заходи з розвитку адаптивного спорту – важливими кроками успішного його використання є розвиток спорту ветеранів війни. У 2022 році внесені відповідні зміни до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», де визначено, що «спорт ветеранів війни – це напрям спорту, що забезпечує залучення ветеранів війни та членів їх сімей до занять спортом з метою їх психологічної та соціальної адаптації, участь і підготовку спортивних команд ветеранів війни у всеукраїнських та міжнародних спортивних заходах». Останній рік ключовим напрямом роботи Міністерства молоді та спорту України для розвитку адаптивного спорту є створення розгалуженої мережі адаптивних клубів та забезпечення умов для занять тим чи іншим

видом спорту ветеранами війни, особами з інвалідністю, особами з обмеженнями повсякденного функціонування в залежності від інтересів та вподобань. Все вищеперераховане стало підґрунтям останнього внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту, які були підписані президентом України 17 квітня 2025 року. Згідно змін «адаптивний спорт – діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на залучення осіб з інвалідністю та/або осіб з обмеженням повсякденного функціонування до занять фізичною культурою з метою сприяння відновленню для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, соціально-трудової адаптації та інтеграції в суспільство, сприяння фізичній, психологічній реабілітації, забезпечення можливості ведення самостійного способу життя та залученості до місцевої спільноти» [9].

Фахівці [10, 11] зазначають, що поліпшити функціональні можливості організму людини після ампутації нижньої кінцівки – у цілому та «запустити» процес створення нових рухових відчуттів можна за рахунок виконання доступних рухів, притаманних певним видам спорту, створення відповідного емоційного середовища та застосування різних фізичних чинників.

Варто також зауважити, що одним із видів адаптивного спорту є рукопашний бій, який включає у себе потужний руховий потенціал.

До загальних завдань адаптивного рукопашного бою відносять мобілізацію духу; виявлення і стимулювання резервних можливостей організму; формування мотивів і усвідомленого ставлення до виконання фізичних вправ; поліпшення емоційної стійкості до стресових умов життя й опірності організму до факторів зовнішнього середовища; відновлення моторики, формування свідомого ставлення до реальності та власних можливостей. Психологічний аспект заняттям адаптивним рукопашним боєм людьми з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок не оцінюється.

Включення адаптивного рукопашного бою до програми реабілітації військовослужбовців є не таким частим явищем та потребує сьогодні розробки комплексної програми, визначення обсягу фізичних навантажень і здатності їх витримувати, підбору засобів, методів відновлення рухових функцій, впровадження нових систем контролю та оцінювання підготовленості і функціонального стану. Також нема настанов, які б регламентували обсяг адаптивного рукопашного бою як частини індивідуальної програми відновлення на різних етапах реабілітації. Враховуючи це, тематика є актуальною та потребує подальших досліджень.

Гіпотеза. Передбачалося, що визначення особливостей адаптивного рукопашного бою як інструменту відновлення рухових функцій у людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок, підвищить ефективність реабілітації військовослужбовців на різних її етапах.

Мета дослідження. Полягає у визначенні особливостей адаптивного рукопашного бою як інструмента відновлення рухових функцій людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок.

Матеріали і методи дослідження. Дослідження було проведено на базі спортивного клубу з рукопашного бою «РУКБО». Під

нашим спостереженням знаходилося 8 військовослужбовців з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок різного ступеня складності. Всі етичні принципи для медичних досліджень було отримано згідно декларації WMA (Гельсинки, 2013 р.). Всі респонденти були сповіщені про наукове дослідження. Конфідентність інформації про респондентів було забезпечено.

У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури щодо особливостей розвитку адаптивного спорту, педагогічні спостереження, бесіди, анкетування, узагальнення передового досвіду фахівців.

Оброблення отриманих даних проводили з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури з математичної статистики й досвіду раніше проведених досліджень. Статистична обробка даних виконувалася з використанням програмного забезпечення Statistica 10.0 (StatSoft, США) та електронних таблиць Excel 2010 (Microsoft, США). Це дало можливість здійснити розрахунок основних статистичних показників, перевірити достовірність отриманих результатів та провести їх подальший аналіз.

Результати дослідження. Рукопашний бій належить до найскладніших видів єдиноборств, що зумовлено розгалуженим арсеналом технічних дій притаманним багатьом видам двобоїв, а також залученням різноманітної зброї та спеціальних засобів [12].

Ця дисципліна має широку популярність, як серед представників сектору безпеки та оборони, так і серед дітей та підлітків. Саме різноманіття засобів підготовки (рис.1), широкий спектр методів та інструментів, що використовуються для досягнення певних цілей, надають можливість розглядати цей вид спорту як один інструментів відновлення рухових функцій людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок.

Результати проведених нами досліджень і власний тренерський досвід дозволили сформулювати термін адаптивний рукопашний бій як вид фізкультурно-спортивного відновлення засобами рукопашного бою людей з обмеженими руховими функціями, який враховує індивідуальні потреби та можливості людей для впровадження тренувальної або змагальної діяльності.

Метою адаптивного рукопашного бою є залучення осіб з інвалідністю або певними обмеженнями повсякденного функціонування до фізичної активності, що сприяє їх реабілітації, інклюзії та повноцінній участі в житті суспільства.

Адаптивний рукопашний бій має на меті не лише відновлення рухових функцій, фізичний розвиток, покращення функціонального стану, але й соціально-адаптаційну спрямованість, самореалізацію людей з певними обмеженнями рухових функцій через заняття спортом спортивною діяльністю.

Фахівці [12,13] зазначають, що змагальна діяльність у руко-



Рис. 1. Засоби рукопашного бою

пашному бою дуже різноманітна рис.2.

Дисципліна «Посідинки» передбачає конфлікт та контакт з суперником, який чинить постійний опір, а для перемоги необхідно виконувати складні, з точки зору біомеханіки, рухи, з постійно швидкою зміною ланцюгів тіла та позицій. Така ситуація потребує від спортсменів виконання складних рухових дій з максимальною амплітудою, швидкістю та навантаженням, – у першу чергу, на нижні кінцівки. На думку фахівців галузі, саме цей напрямок потребує граничної мобілізації рухливих можливостей та функціонального стану людини та не може розглядатись як напрям адаптивного рукопашного бою.

У той же час, дисципліна «Демонстрація техніки» не потребує застосування значних фізичних зусиль та виконання складних рухів, а реалізація змагальних дій відбувається без опору суперника. Виконувати технічні елементи можна у відповідному (середньому або нижче середнього) темпі, підбираючи прості, можливі для виконання рухи (згідно нозології) задіючи при цьому незначні резерви організму. Враховуючи зазначене, фахівці галузі рекомендують розглядати тренувальну та змагальну діяльність з адаптивного рукопашного бою як складову дисципліни «Демонстрація техніки».

Аналіз спеціальної літератури [6,14,15] дозволяє припустити, що структура системи підготовки в адаптивному спорті за основними складовими має багато спільного із загальною системою

підготовки спортсменів і включає у себе змагання, тренування та відновлення, у процесі яких відбувається навчання, розвиток, виховання та соціальна адаптація спортсменів. Але частина дослідників [5,16] наголошують на необхідності впровадження обов'язкового до спортивного етапу – етапу корекційно-реабілітаційної підготовки. Зміст цього етапу принципово відрізняється від першого етапу багаторічної підготовки. Етап корекційно-реабілітаційної підготовки передбачає участь у тренувальних заняттях з застосуванням різних засобів підготовки, що мають різнобічний вплив на організм спортсменів. Після повного обстеження, тестування, необхідної корекційно-реабілітаційної підготовки спортсмен-інвалід переходить до систематичного тренування у конкретному виді спорту. Автори наголошують [16], що усі люди, які мають ампутації та почали займатися спортом, повинні пройти підготовку за корекційно-реабілітаційною програмою. Ця обов'язкова умова дозволяє адаптувати організм до навантажень і створити базу для формування спортивних спеціалізованих рухових навичок.

Водночас науковці [5, 14] відзначають певні особливості у системі підготовки в адаптивному спорті, а саме:

- нозологічна детермінованість структури та змісту системи підготовки;
- врахування необхідності реабілітаційної та соціально-адаптаційної спрямованості тренувальної та змагальної діяльності.

Нозологічна складова є вагомим фактором при побудові структури та змісту системи підготовки в адаптивному спорті. Фахівці зазначають [17], що наслідком будь-якої ампутації нижньої кінцівки є порушення співвідношення мас частин тіла, що, в свою чергу, призводить до зсуву центру тяжіння тіла, як результат погіршення стійкості та рівноваги. Взагалі, одним із найсуттєвіших наслідків, що виникає після ампутації нижніх кінцівок, є різке обмеження рухової активності (гіподинамія). Головним чинником, що впливає на обмеження рухової активності є рівень ампутації кінцівки [3].

За рівнем ампутації нижніх кінцівок розрізняють: ампутації стопи (включаючи різні рівні), транстібіальну (нижче коліна), дезартикуляцію колінного суглоба, трансфеморальну (вище коліна) та екзартикуляцію кульшового суглоба [1].

Згідно міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10) [18] кожен рівень ампутації має свій конкретний код табл. 1.

Аналіз науково-методичної літератури [4,10], власний практичний досвід проведення занять з адаптивного рукопашного бою, бесіди з фахівцями, спостереження за тренувальною діяльністю та дані міжнародної класифікації хвороб (МКХ) дозволили спортсменів, які мають ампутації нижніх кінцівок та займаються рукопашним боєм, розподілити на класифікаційні тренувально-змагальні групи (табл.2.) та визначити їх рухливі можливості.

Найбільша проблема для протезування та найскладніше відновлення біомеханіки рухів являють собою короткі куки гомілки та стегна, а також екзартикуляції у кульшовому суглобі. Для максимального відновлення біомеханіки руху необхідна функціональність протеза, яка обумовлюється балансом довжини та осевого положення, а також динамікою штучних з'єднань [11, 19]. Загалом, фахівці наголошують [4, 11],



Рис. 2. Напрямки змагальної діяльності у рукопашному бою

що, чим більше залишається кінцівки, тим краще для спортивних занять.

Важливе значення для занять адаптивним рукопашним боєм має мобільність, яку відповідно до класифікації функціональної активності у Міжнародній класифікації функціонування, обмежень життєдіяльності та здоров'я (МКФ), можна розділити на п'ять груп (табл. 3) [18].

У той же час, необхідно враховувати номенклатуру ортопедичних виробів і їхніх компонентів, розроблених на основі ступеня мобільності людини Міжнародним головним об'єднанням національних ортопедичних професійних об'єднань (INTERBOR) [20]. Ця номенклатура, зокрема, містить п'ять груп протезів для

нижніх кінцівок, виокремлених на підставі встановленого рівня функціональності (табл.4).

Кожний ступінь мобільності пацієнта та рівень функціональності протезів визначають його можливості щодо занять адаптивним рукопашним боєм. Треба зазначити, що тренувальну діяльність рекомендовано починати з другого ступеня, а змагальна діяльність з рукопашного бою рекомендується людям, які відповідають четвертому ступеню мобільності.

За даними фахової літератури [11], в організмі людини після ампутації відповідної кінцівки крім погіршення її статико-динамічної функції відбувається низка важливих змін, які обумовлюють ряд взаємозалежних патологічних

розладів. Тому важливе значення набувають контроль функціонального стану, визначення ступеня фізичної тренуваності особи та її здатності витримувати фізичне навантаження [21].

Реалізувати це можна за допомогою визначення відповідних тестів і простих методик оцінки стану моторики, системи органів опори та рухів осіб з інвалідністю або обмеженнями повсякденного функціонування, що за своєю суттю були доступні тренерам у практичній діяльності та не потребували складного обладнання та додаткових знань.

Фахівці галузі, які мають практичний досвід, наголошують, що заняття адаптивним рукопашним боєм можуть бути дієвим інструментом відновлення рухових

Таблиця 1

Міжнародна класифікація хвороб. Клас XIX. Травми, отруєння та деякі інші наслідки впливу зовнішніх причин

S88. Травматична ампутація гомілки	
S88.0.	Травматична ампутація на рівні колінного суглобу
S88.1	Травматична ампутація на рівні між колінним і гомілковостопним суглобами.
S88.9	Травматична ампутація гомілки на неуточненому рівні.
S78. Травматична ампутація області тазостегнового суглоба та стегна	
S78.0	Травматична ампутація на рівні кульшового суглоба
S78.1.	Травматична ампутація на рівні між тазостегновим та колінним суглобами
S78.9.	Травматична ампутація області тазостегнового суглоба та стегна на неуточненому рівні
S98. Травматична ампутація на рівні гомілковостопного суглоба та стопи	
S98.0	Травматична ампутація стопи на рівні гомілковостопного суглоба
S98.1.	Травматична ампутація одного пальця стопи
S98.2.	Травматична ампутація двох і більше пальців стопи
S98.3.	Травматична ампутація інших частин стопи
S98.4.	Травматична ампутація стопи на неуточненому рівні

Таблиця 2

Класифікаційні тренувально-змагальні групи у адаптивному рукопашному бою

Класифікаційні групи	Рівень ампутації	Рухливі можливості				
АРБ-1	Ампутації стопи (включаючи різні рівні)	Може включати ампутацію частини або всієї стопи, що може впливати на баланс та ходьбу. Залишає можливість спортивної діяльності за умови використання протеза				
	Транстібіальна ампутація на рівні гомілки (нижче коліна):	Залишає можливість використання протеза	спортивної	діяльності	за	умови
	Екзартикуляцію кульшового суглоба	Залишає можливість використання протеза	спортивної	діяльності	за	умови
АРБ-2	Трансфеморальна ампутація на рівні стегна (вище коліна)	Більш складна ампутація, яка вимагає більшої адаптації, яле залишає можливість спортивної діяльності за умови використання складнішого протеза				

Примітка: АРБ – адаптивний рукопашний бій

функцій та функціонального стану людини з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок за умови дотримання визначеного алгоритму рис. 3. А також певних методичних рекомендацій:

1. Відповідність спортивної споруди меті занять;
2. Наявність спеціальних пристроїв та обладнання (враховуючи нозологію);
3. Матеріально-технічне забезпечення повинно відповідати завданням тренувального та змагального процесів і нозологічним особливостям спортсменів;
4. Застосовування індивідуальної та групової форми навчання у тренувальному процесі;
5. Врахування важливості мотиваційної складової та пси-

хологічної підтримки осіб з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок;

6. Наявності у тренерів спеціальних знань із зазначеної проблематики;
7. Створення «мікросоціума», який об'єднував здорових спортсменів і спортсменів з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок;
8. Розробка індивідуальних програм підготовки з урахуванням нозології та рухових можливостей;
9. При відпрацюванні парних складних технічних елементів асистентами повинні бути здорові спортсмени, які мають відповідний рівень підготовки;
10. Систематичне застосування в процесі підготовки лікар-

сько-педагогічного контролю;

11. Розуміння специфічної ролі змагальної діяльності;
12. Врахування і розуміння важливості гуманістичної спрямованості тренувального та змагального процесів.

Велике значення має гуманістична спрямованість адаптивного рукопашного бою. У тренувальному та змагальному процесах успішно реалізуються основні суспільно значущі функції – виховна, гуманістична, виховна, соціалізуюча, комунікативна, інтегративна, корекційно-компенсаторна, розвивальна, рекреаційно-оздоровча, освітня.

Змагальна діяльність є важливою складовою процесу спортивної підготовки загалом та адаптив-

Таблиця 3

Ступінь мобільності пацієнта відповідно до МКФ

Ступень мобільності	Здатність пацієнта-ампутанта	Види реабілітації
0	Нездатність до самостійного пересування; 96-100% втраченої функціональної активності	Фізкультурно-оздоровча
1	Здатність пересуватися у приміщеннях; 50-95% втраченої функціональної активності	Фізкультурно-оздоровча
2	Обмежена здатність ходьби поза приміщенням, 25-49% втраченої функціональної активності	Фізкультурно-спортивна
3	Необмежена здатність ходьби поза приміщенням, 5-24% втраченої функціональної активності	Спортивна (тренувальна діяльність)
4	Необмежена здатність ходьби поза приміщенням із особливо високими вимогами, 0-4% втраченої функціональної активності	Спортивна (тренувальна та змагальна діяльність)

Таблиця 4

Рівні функціональності протезів нижніх кінцівок в залежності від ступеня мобільності пацієнта

Ступні мобільності пацієнта	Рівні функціональності протезів нижніх кінцівок
0 – Пацієнт не має можливості чи потенціалу стояти, переносити тіло та не може ходити	0 – Косметичне протезування для відновлення відповідного зовнішнього вигляду
1 – Пацієнт має здатність або потенціал до користування протезом для перенесення тіла, забезпечення положення стоянки та дуже обмеженої ходьби по горизонтальних поверхнях у постійному рівні	1 – Протез дозволяє обмежену ходьбу у приміщенні. Тривалість та відстань пересування суворо обмежені станом пацієнта
2 – Пацієнт має обмежену здатність або потенціал для користування протезом для ходьби з подолання незначних перешкод, таких як: бордюри, сходи або нерівні поверхні	2 – Протез дозволяє необмежену ходьбу у приміщенні та обмежену ходьбу поза приміщенням. Швидкість та відстань обмежуються станом пацієнта
3 – Пацієнт має необмежену здатність або потенціал до користування протезом для ходьби пересіченою місцевістю з подоланням більшості бар'єрів	3 – Протез дозволяє необмежену ходьбу поза приміщенням, заняття професійною чи іншою діяльністю, що потребує більш складних функцій протезу, а не просто пересування
4 – Пацієнт має необмежену здатність або потенціал для користування протезом для ходьби, супроводжується високим навантаженням або підвищеним рівнем витрат енергії.	4 – Протез дозволяє виконувати високоактивні функції (заняття спортом, фізична робота). Швидкість та відстань руху не обмежені

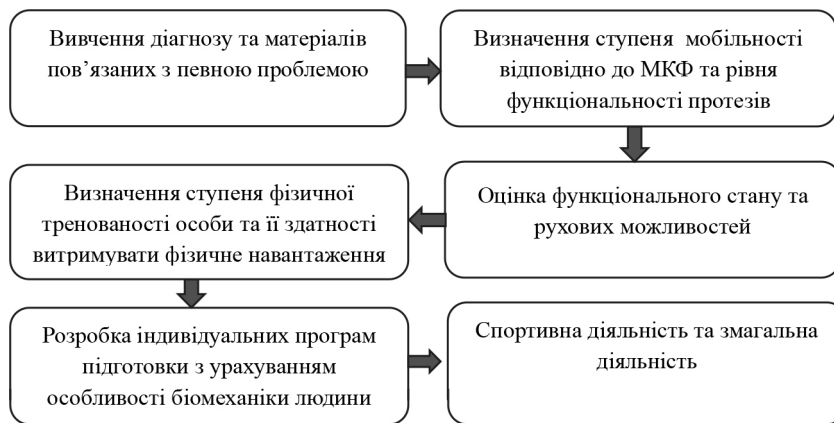


Рис. 3. Алгоритм упровадження адаптивного рукопашного бою як інструмента відновлення рухових функцій людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок

ному рукопашному бою – зокрема. Але, науковці [15, 16] звертають увагу на те, що у спорті вищих досягнень результат у більшості залежить від здібностей спортсмена, а в адаптивному спорті, результат залежить від збереження рухових функцій людини. Врахування цієї обставини та створення рівних умов для всіх учасників змагань з адаптивного рукопашного бою є важливою складовою успішної змагальної діяльності.

Дискусія. На думку науковців [10, 23, 24], характерні морфологічні та функціональні зміни в організмі людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок потребують підвищених фізичних навантажень. Регулярні фізичні навантаження допомагають нормалізувати обмінні процеси, розвинути моторику та підвищити функціональні можливості.

Автори зазначають [15, 19], що заняття різними видами спорту – це один із головних та дієвих засобів програми відновлення людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. У науковій літературі зазначено [10, 15, 16], що регулярні тренування сприяють запобіганню атрофії м'язів, покращенню ходи, зменшенню дефіциту двосторонньої витривалості, збільшенню компоненту балансу та розвитку сили м'язів.

У той же час, фахівці [10] наголошують на тому, що досягати

максимально можливого ефекту від занять адаптивним спортом можна лише за умов дотримання індивідуального підходу до кожної людини, яка має ампутаційні дефекти нижніх кінцівок, обов'язково враховуючи її індивідуальні особливості та нозологію.

Аналіз фахових науково-методичних джерел [3, 4, 15] демонструє, що у сучасній українській спортивній галузі наразі дуже активно розробляється система правил для впровадження адаптивного спорту. Але достатньо інформації лише щодо організації цього процесу. Водночас відсутній доказовий підхід, що дозволяє розробку індивідуальних програм відновлення рухових функцій з урахування нозології людей та особливостей тренувальної та змагальної діяльності у визначеному виді спорту на основі експериментальних досліджень.

Висновки. Рукопашний бій завдяки своєму різноманіттю засобів підготовки та змагальної діяльності, широкому спектру методів та інструментів може займати вагоме місце у комплексному відновленні рухових функцій людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок.

Структура системи підготовки в адаптивному спорті за основними складовими має багато спільного зі загальною системою підготовки спортсменів, але по-

требує додаткового впровадження обов'язкового доспортивного етапу – етапу корекційно-реабілітаційної підготовки.

Враховуючи особливості рукопашного бою тренувальна та змагальна діяльність повинна розглядатись як складова дисципліни «Демонстрація техніки» та її розділів. Тренувальна діяльність з адаптивного рукопашного бою може починатись з другого ступеня, а змагальна діяльність рекомендується спортсменам, які відповідають четвертому ступеню мобільності відповідно до МКФ.

Ефективність застосування адаптивного рукопашного бою як інструменту відновлення рухових функцій та функціонального стану людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок залежить від довжини кукси, функціональності протезу та дотримання визначеного алгоритму й розроблених методичних рекомендацій щодо організації тренувального та змагального процесів.

Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з розробкою комплексної програми, визначенням обсягу фізичних навантажень і здатності їх витримувати, підбору засобів, методів відновлення рухових функцій, впровадження нових систем контролю та оцінювання підготовленості і функціонального стану людей з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок засобами рукопашного бою.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування, виконана у відповідності з планом науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 роки за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту», номер державної реєстрації 0121U108940; за темою «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті,

реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (№ державної реєстрації 0121U107944).

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівництву ГО СК «РУКБО» за можливість проведення дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність будь-якого конфлікту інтересу.

Література

1. Гур'єв СО, Лисун ДМ, Кушнір ВА, Сазик СП, Кураченко ІП. Ампутації нижніх кінцівок унаслідок сучасних бойових дій (клініко-анатомічний аспект). Травма. 2018; 9(4): 5-8. DOI: [10.22141/1608-1706.4.19.2018.142099](https://doi.org/10.22141/1608-1706.4.19.2018.142099)
2. Мелешчук Н, Кашуба В, Носова Н, Верзлова К, Лабінська Г. Програма фізкультурно-спортивної реабілітації з елементами йоги для військовослужбовців та ветеранів, які брали участь у відборі до української національної збірної Invictus Games – 2025 у Ванкувері-Вістлері (Канада). Збірник наукових праць. Фізична культура, спорт та здоров'я нації Збірник наукових праць. Том 19№(38). Вінниця, 2025:298-307. DOI:[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-298-307](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-298-307)
3. Юшковська ОГ, Кіціс АГ. Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінцівок. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024; (1): 234-241. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.234-241>
4. Пілашевич АА. Фізична реабілітація при ампутації нижніх кінцівок. Київ. 2006:81.
5. Гончаренко ОС. Адаптивний спорт. Навчально-методичний комплекс з дисципліни. Краматорськ. 2020;137.
6. Ali S, Fatima Haider SK. Psychological Adjustment To Amputation: Variations On The Bases Of Sex, Age And Cause Of Limb Loss. J Ayub Med Coll Abbottabad. 2017;29:303-7.
7. Указ Президента України. (2020). Питання розвитку національної системи фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та членів їх сімей, сімей загиблих (померлих) ветеранів війни: Указ від 23.08.2020 р. № 342/2020. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text>
8. Кабінет Міністрів України (2021). Постанова Про затвердження Державного соціального стандарту фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни, членів їх сімей та сімей загиблих (померлих) ветеранів війни від 17.11.2021 р. №1188. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-%D0%BF#Text>
9. Закон України Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» щодо адаптивного спорту. Закон від 17.04.2025 р. № 4370-IX. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>
10. Герасименко ОС. Вплив фізичної реабілітації на якість життя осіб з наслідками ампутації ниж-

References

1. Hur'iev SO, Lysun DM, Kushnir VA, Satsyk SP, Kurachenko IP. Amputatsii nyzhnikh kintsivok unaslidok suchasnykh boiovykh dii (kliniko-anatomichniy aspekt). Travma.2018; 9(4): 5-8. DOI: [10.22141/1608-1706.4.19.2018.142099](https://doi.org/10.22141/1608-1706.4.19.2018.142099)
2. Meleshchuk N, Kashuba V, Nosova N, Verzlova K, Labinska H. Prohrama fizkulturno-sportyvnoi rehabilitatsii z elementamy yohy dlia viiskovosluzhbovtziv ta veteraniv, yaki braly uchast u vidbori do ukrainskoi natsionalnoi zbirnoi Invictus Games – 2025 u Vankevpi-Vistleri (Kanada). Zbirnyk naukovykh prats. Fizychna kultura, sport ta zdorov'ia natsii. Tom 19№(38). Vinnytsia,2025:298-307. DOI:[https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19\(38\)-298-307](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2025-19(38)-298-307)
3. Юшковська ОГ, Кіціс АГ. Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінцівок. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024; (1): 234-241. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.234-241>
4. Pilashevych AA. Fizychna rehabilitatsiia pry amputatsii nyzhnikh kintsivok. Kyiv. 2006:81.
5. Honcharenko OS. Adaptivnyi sport. Navchalno-metodychnyi kompleks z dystsypliny. Kramatorsk. 2020;137.
6. Ali S, Fatima Haider SK. Psychological Adjustment To Amputation: Variations On The Bases Of Sex, Age And Cause Of Limb Loss. J Ayub Med Coll Abbottabad. 2017;29:303-7.
7. Ukaz Prezydenta Ukrainy. (2020). Pytannia rozvytku natsionalnoi systemy fizkulturno-sportyvnoi rehabilitatsii veteraniv viiny ta chleniv yikh simei, simei zahyblykh (pomerlykh) veteraniv viiny: Ukaz vid 23.08.2020 p. № 342/2020. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/342/2020#Text>
8. Kabinet Ministriv Ukrainy (2021). Postanova Pro zatverdzhennia Derzhavnoho sotsialnoho standartu fizkulturno-sportyvnoi rehabilitatsii veteraniv viiny, chleniv yikh simei ta simei zahyblykh (pomerlykh) veteraniv viiny vid 17.11.2021 p. №1188. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1188-2021-%D0%B-F#Text>
9. Zakon Ukrainy Pro vnesennia zmin do Zakonu Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» shcho do adaptivnoho sportu. Zakon vid 17.04.2025 p. № 4370-IX. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>
10. Herasymenko OS. Vplyv fizychnoi rehabilitatsii na yakist zhyttia osib z naslidkamy amputatsii nyzhnoi

- ньої кінцівки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;5(113):26-30.
11. Интелегатор Д, Худецкий И, Антонова-Рафи Ю. Вплив реабілітаційних заходів на якість та повноцінність життя пацієнтів із протезами нижніх кінцівок. Ukrainian scientific medical youth journal. 2021;3(125):44-51.
12. Радченко ЮА, Нікітенко ОВ. Обґрунтування рукопашного бою – службово-прикладного виду спорту, як елемента спеціальної фізичної підготовки співробітників правоохоронних органів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2021;(6):316–325. DOI: 10.26693/jmbs06.06.316. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316>.
13. Радченко ЮА, Радченко АА. Еволюція правил спортивних змагань з рукопашного бою. Rehabilitation Recreation. 2023;(16):138–154. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.17>.
14. Передерій АВ, Розторгуй МС. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; (1): 91-97.
15. Бріскін ЮА, Передерій АВ. Вступ до теорії спорту інвалідів: навчальний посібник. Л.: «Апріорі». 2008:70.
16. Розторгуй МС, Передерій АВ. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно- реабілітаційної підготовки в силових видах спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. уклад. А. В. Цюс, С. Я. Індіка. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2018;(41):61-66.
17. Москаленко НВ, Ковтун АО, Альфьоров ОА, Кравченко ОІ, Малойян ЯВ. Загальні основи адаптивного фізичного виховання. Навчальний посібник. 2013: 137.
18. Міжнародна класифікація функціонування, обмеження життєдіяльності та здоров'я [електронний ресурс]. – Режим доступу: http://moz.gov.ua/uploads/2/11374-9898_dn_20181221_2449.pdf
19. Герцик А. Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату: монографія. Львів: ЛДУФК. 2018;388.
20. Critchton N. Visual analogue scale (vas). J Clin Nurs. 2001;10.5:706.
21. Taylor AM, Phillips K, Patel KV, et al. Assessment of physical function and participation in chronic pain clinical trials: IMMPACT/OMERACT recommendations. PAIN 2016;157:1836–50.
22. Бріскін ЮА, Передерій АВ. Класифікаційні стратегії Паралімпійського спорту. Оздоровча і спортивна робота з неповносправними. Видавець Тарас Сорока. 2004:22-29.
23. Беспаленко АА, Щеглюк ОІ, Кіх АЮ, Бур'янов ОА, Волянський ОМ, Корченко ВВ, Михайловська ММ. Алгоритм реабілітації військовиків. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2019;5(113):26-30.
11. Intelehator D, Khudetskiy I, Antonova-Rafi Yu. Vplyv rehabilitatsiinykh zakhodiv na yakist ta povnotsinnist zhyttia patsientiv iz protezamy nyzhnikh kintsivok. Ukrainian scientific medical youth journal. 2021;3(125):44-51.
12. Radchenko YuA, Nikitenko OV. Obgruntuvannia rukopashnoho boiu – sluzhbovo-prykladnoho vydu sportu, yak elementa spetsialnoi fizychnoi pidhotovky spivrobitnykiv pravookhoronnykh orhaniv. 2021;(6):316–325. DOI: 10.26693/jmbs06.06.316. <https://doi.org/10.26693/jmbs06.06.316>.
13. Radchenko YuA, Radchenko AA. Evoliutsiia pravyl sportyvnykh zmahan z rukopashnoho boiu. Rehabilitation Recreation. 2023;(16):138–154. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.16.17>.
14. Perederii AV, Roztorhui MS. Teoretyko-metodychni pidkhody do periodyzatsii bahatorichnoi pidhotovky sportsmeniv u adaptivnomu sporti. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2016; (1): 91-97.
15. Briskin YuA, Perederii AV. Vstup do teorii sportu invalidiv: navchalnyi posibnyk. L.: «Apriori». 2008:70.
16. Roztorhui MS, Perederii AV. Pidhotovka sportsmeniv z invalidnistiu na etapi sportyvno- rehabilitatsiinoi pidhotovky v sylovykh vydakh sportu. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia usuchasnomu suspilstvi. uklad. A. V. Tsos, S. Ya. Indyka. – Lutsk: Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. 2018;(41):61-66.
17. Moskalenko NV, Kovtun AO, Alforov OA, Kravchenko OI, Maloian YaV. Zahalni osnovy adaptivnoho fizychnoho vykhovannia. Navchalnyi posibnyk. 2013: 137.
18. Mizhnarodna klasyfikatsiia funktsionuvannia, обмеження зhyttiediialnosti ta zdorov'ia [elektro-nyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://moz.gov.ua/uploads/2/11374-9898_dn_20181221_2449.pdf
19. Hertsyk A. Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoi rehabilitatsii fizychnoi terapii pry porushenniakh diialnosti oporno-rukhovero aparatu: monohrafiia. Lviv:ЛДУФК. 2018;388.
20. Critchton N. Visual analogue scale (vas). J Clin Nurs. 2001;10.5:706.
21. Taylor AM, Phillips K, Patel KV, et al. Assessment of physical function and participation in chronic pain clinical trials: IMMPACT/OMERACT recommendations. PAIN 2016;157:1836–50.
22. Briskin YuA, Perederii AV. Klasyfikatsiini stratehii Paralimpiiskoho sportu. Ozdorovcha i sportyvna robota z nepovnospravnymy. Vydavets Taras Soroka. 2004:22-29.
23. Беспаленко АА, Шчегилюк ОІ, Кіх АЮ, Бур'янов ОА, Волянський ОМ, Корченко ВВ, Михайловська ММ. Алгоритм реабілітації військовиків.

- вослужбовців з ампутацією кінцівок на основі мультипрофесійного та індивідуального підходу. Український журнал військової медицини. 2020;1:64-72.
24. Ніканоров ОК, Крикунов ОО. Особливості фізичної терапії військовослужбовців з ампутацією нижніх кінцівок. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023; (2): 84-87. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.84-87>
- z amputatsiieiu kintsivok na osnovi multyprofesiino-ho ta indyvidualnoho pidkhodu. Ukrainskyi zhurnal viiskovoi medytsyny. 2020;1:64-72.
24. Nikanorov OK, Krykunov OO. Osoblyvosti fizychnoi terapii viiskovosluzhbovtiv z amputatsiieiu nyzhnikh kintsivok. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. 2023; (2): 84-87. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.84-87>

Отримано/Received: 31.05.2025

Прорецензовано/Reviewed: 20.08.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Радченко Ю, Радченко А, Носова Н, Лабінська Г, Жирнов О. Адаптивний рукопашний бій як засіб відновлення рухових функцій у осіб з ампутаційними дефектами нижніх кінцівок. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):52-62. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-052>

Radchenko Yu, Radchenko A, Nosova N, Labinska G, Zhirnov O. Adaptive hand-to-hand combat as a means of restoring motor functions in individuals with lower limb amputation defects. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):52-62. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-052>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-063>

УДК 796.035(510)

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ В КИТАЙСЬКІЙ НАРОДНІЙ РЕСПУБЛІЦІ

Сергєєв С.Ю.^{ABDE}, Москаленко Н.В.^{ADE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Сергєєв Сергій Юрійович

Sergeev Sergey

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: uhkbu3utop@me.com

<https://orcid.org/0009-0005-6785-446X>

Москаленко Наталія Василівна

Moskalenko Nataliya

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: moskalenkonatali2016@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. З огляду на зростаючі темпи урбанізації та технологічного прогресу, люди в різних країнах все частіше потерпають від малорухливого способу життя. Аналіз розвитку фізичної рекреації – важливого інструменту підтримки фізичного та психічного здоров'я в Китаї, який є одним з найбільших виробників товарів для фізичної активності, дозволяє виявити унікальні підходи та моделі, які можуть бути корисними для інших країн. Також це сприяє обміну досвідом та інтеграції Китаю у світовий рекреаційний простір. **Мета дослідження** – вивчення досвіду Китайської Народної Республіки в сфері сприяння розвитку фізичної рекреації та фізичної активності. **Матеріал і методи дослідження.** Дослідження проводилось у Навчально-науковому інституті «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій. Використані загальнонаукові принципи: історизму, аналізу, синтезу, узагальнення та індукції, методи: порівняльний, формально-логічний, діяльнісний, соціокультурний та ін. **Результати.** Китайська Народна Республіка є прикладом держави, де розвиток фізичної рекреації інтегрується у національну політику здоров'я, соціального розвитку та культурної спадщини. Після реформ і відкритості Китаю позиціонування китайського спорту трансформувалося зі «спорту, що рятує країну» на «спортивну силу». Уряд Китаю приділяє значну увагу масовій фізичній культурі, розглядаючи її як інструмент національного оздоровлення. Рекреація інтегрується з традиційною китайською культурою (ци-

гун, тайцзицюань), що сприяє формуванню гармонійного способу життя. Особливою ознакою китайської моделі рекреації є поєднання традиційних практик оздоровлення з інноваційними підходами (онлайн-фітнес, додатки для активності), а також масовий характер рекреаційної діяльності та технологічна інтеграція (використання фітнес-браслетів, мобільних застосунків, платформ для колективних тренувань). **Висновки.** Серед перспективних напрямів розвитку фізичної рекреації можна виділити, зокрема такі: розвиток державно-приватного партнерства; подальша цифровізація сфери фізичної активності; популяризація китайських оздоровчих практик за межами Китаю. Фізична рекреація в Китаї є важливою складовою соціального розвитку та охорони здоров'я. Комплексний підхід, що включає державну підтримку, культурні традиції й інноваційні технології, сприяє формуванню рекреаційної культури в суспільстві. Досвід Китаю може бути корисним для країн, які прагнуть сформувати ефективну систему масової фізичної активності.

Ключові слова: фізична рекреація, фізична активність, Китайська Народна Республіка, здоровий спосіб життя.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL RECREATION IN THE PEOPLE'S REPUBLIC OF CHINA

Annotation

Introduction. Given the increasing pace of urbanization and technological progress, people in different countries are increasingly faced with a sedentary lifestyle. Analysis of the development of physical recreation – an important tool for supporting physical and mental health – in China, which is one of the largest manufacturers of goods for physical activity, allows us to identify unique approaches and models that may be useful for other countries. It also contributes to the exchange of experience and the integration of China into the global recreational space. **The purpose of the study** is to study the experience of the People's Republic of China in promoting the development of physical recreation and physical activity. **Material and research methods.** The research was conducted at the Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies. General scientific principles and methods were used: historicism, analysis, synthesis, generalization and induction, methods: comparative, formal-logical, activity, socio-cultural, etc. **Results.** The People's Republic of China is an example of a state where the development of physical recreation is integrated into the national health policy, social development and cultural heritage. After the reforms and opening up of China, the positioning of Chinese sports was transformed from «sports that save the country» to «sports power». The Chinese government pays significant attention to mass physical culture, considering it as a tool for national recovery. Recreation is integrated with traditional Chinese culture (qigong, taijiquan), which contributes to the formation of a harmonious lifestyle. A special feature of the Chinese recreation model is the combination of traditional health practices with innovative approaches (online fitness, activity apps), as well as the mass nature of recreational activities and technological integration (the use of fitness bracelets, mobile applications, platforms for collective training). **Conclusions.** Among the promising areas of development of physical recreation, one can single out, in particular, the development of public-private partnerships; further digitalization of the sphere of physical activity; popularization of Chinese health practices outside China. Physical recreation in China is an important component of social development and health care. An integrated approach, including state support, cultural traditions and innovative technologies, contributes to the formation of a recreational culture in society. China's experience can be useful for countries that seek to form an effective system of mass physical activity.

Keywords: physical recreation, physical activity, People's Republic of China, healthy lifestyle.

Вступ. З огляду на зростаючі темпи урбанізації та технологічного прогресу, люди в різних країнах все частіше стикаються з малорухливим способом життя. Фізична рекреація – важливий інструмент підтримки фізичного та психічного здоров'я. Вивчення її розвитку допомагає розробляти ефективні стратегії популяризації активного способу життя серед різних вікових груп. Аналіз розвитку фізичної рекреації в Китаї,

який є одним з найбільших виробників товарів для фізичної активності, дозволяє виявити унікальні підходи та моделі, які можуть бути корисними для інших країн. Також це сприяє обміну досвідом та інтеграції Китаю у світовий рекреаційний простір.

Рекреаційна діяльність сприяє соціалізації, міжособистісному спілкуванню та формуванню громадянської свідомості. У багатонаціональному та соціально

різноманітному Китаї розвиток фізичної рекреації слугує засобом зміцнення соціальної єдності та стабільності, що наразі є дуже актуальним й для нашої країни.

Індустрія рекреації в Китаї має великий економічний потенціал. Розвиток спортивного туризму, будівництво спортивно-оздоровчих комплексів, організація масових заходів – усе це створює нові робочі місця та сприяє економічному зростанню.

Китай активно реалізує національні програми, спрямовані на підтримку здоров'я населення, включаючи ініціативу «Здоровий Китай 2030». Фізична рекреація є важливою складовою цієї стратегії, тому її наукове дослідження має велике значення.

Світовий досвід фізичної рекреації досліджується в роботах О.В. Андрєєвої [1], А.С. Близнюка [2], Н.В. Москаленко [3] та інших вітчизняних дослідників.

Після оприлюднення у 2010 р. Рекомендацій Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я [4] у багатьох країнах розробляються аналогічні настанови. Розробка рекомендацій щодо фізичної активності, заснованих на концепції життєвого циклу (під життєвим циклом розуміється життя від початку зв'язування репродуктивних клітин до смерті, включаючи різні етапи, і це поняття в даний час використовується в багатьох сферах досліджень [5]), сприяє прискоренню реалізації мети «всебічного, повного циклу підтримки та захисту для значного покращення здоров'я людей» у Стратегічному плані «Здоровий Китай до 2030 року», заснованого на таких принципах: зміцнення секторальної співпраці та створення системи політичних інструментів; підвищення публічності та наукової обізнаності щодо фізичної активності та фізичних вправ; зосередження на розвитку талантів і вдосконалення керівних принципів досліджень і розробок; та мобілізація влади всіх секторів для сприяння впровадженню керівних принципів фізичної активності [6].

Застосування Китаєм життєвого циклу в охороні здоров'я почалося через документ, оприлюднений Державною радою в 2013 році, а саме: «Кілька висновків Державної ради щодо сприяння розвитку галузі охорони здоров'я» [7]. Концепція життєвого циклу все частіше використовується в охороні здоров'я в Ки-

таї. Китайський вчений Чжан розділив життєвий цикл на п'ять стадій: внутрішньоутробний, дитячий, підлітковий, дорослий і старший [8]. Він зазначив, що незважаючи на те, що в Китаї було опубліковано кілька планів і політик щодо фізичної активності, оскільки це відносно нова сфера, – зріла система та рекомендації для деяких етапів життєвого циклу ще не розроблені. Також немає керівництва, що підтверджує етапи життєвого циклу.

Це актуалізує необхідність дослідження позитивного досвіду КНР в сфері сприяння розвитку фізичної рекреації та фізичної активності.

Мета дослідження – вивчення досвіду КНР у сфері сприяння розвитку фізичної рекреації та фізичної активності.

Матеріал і методи дослідження

Дослідження проводилось у Навчально-науковому інституті «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій. Використані загальнонаукові принципи: історизму, аналізу, синтезу, узагальнення та індукції; методи: порівняльний, формально-логічний, діяльнісний, соціокультурний та ін.

Результати

Після заснування Китайської Народної Республіки – 1 жовтня 1949 року уряд спеціально запропонував впровадити стратегію «цілої національної системи», зосередившись на вдосконаленні всебічної сили змагальних видів спорту. У сучасному світі фізична рекреація набуває особливого значення як чинник збереження та зміцнення здоров'я, підвищення якості життя населення, формування активної життєвої позиції. Китайська Народна Республіка є прикладом держави, де розвиток фізичної рекреації інтегрується у національну політику здоров'я, соціального розвитку та культурної спадщини.

Розвиток фізичної рекреації в Китаї проходив кілька етапів:

- 1950–1980 роки – домінування трудової гімнастики, фізичної культури на підприємствах і в навчальних закладах. Рекреація розглядалася як частина колективної праці й ідеологічного виховання;
- 1980–2000 роки – зростання ролі особистісно-орієнтованого підходу у період реформ. З'явилися фітнес-програми, секції з оздоровчих видів спорту, спортивний туризм;
- з 2000 року до сьогодні – швидкий розвиток інфраструктури фізичної активності: облаштування міських парків, побудова спортивних майданчиків, поширення цифрових технологій у сфері рекреації.

Після реформ і відкритості Китаю позиціонування китайського спорту трансформувалося зі «спорту, що рятує країну» на «спортивну силу». Після Олімпійських ігор 2008 року в Пекіні позиціонування «спортивної сили» почало поступово переходити в поняття «спортивний гігант». У 2019 році Китай офіційно оприлюднив політику «Нарису побудови провідної спортивної нації». Уряд Китаю приділяє значну увагу масовій фізичній культурі, розглядаючи її як інструмент національного оздоровлення:

- програма «Фітнес для всіх» передбачає розширення доступу до занять спортом для людей різного віку.
- проєкт «Здорова нація» стимулює розвиток рекреаційних просторів, фізичної активності в школах та університетах.

Рекреація інтегрується з традиційною китайською культурою (цигун, тайцзицюань), що сприяє формуванню гармонійного способу життя.

Тим часом, обізнаність населення про фізичну рекреацію також стає все більш глибокою. Згідно з опитуванням National Fitness Bulletin 2020 року, хоча частка

людей, які займаються фізичною активністю в Китаї, продовжує зростати, у Китаї бракує рекомендацій щодо фізичної рекреації, що призвело до відсутності ефективних настанов для людей брати участь у цій діяльності [9].

Особливою ознакою китайської моделі рекреації є поєднання традиційних практик оздоровлення з інноваційними підходами (онлайн-фітнес, додатки для активності), а також масовий характер рекреаційної діяльності (участь у рекреаційній діяльності є соціальною нормою, підтримується як у містах, так і в сільській місцевості) та технологічна інтеграція (використання фітнес-браслетів, мобільних застосунків, платформ для колективних тренувань).

Концепція життєвого циклу привертає увагу до необхідності залучення до фізичної рекреації різних соціально-демографічних груп, починаючи з вагітних жінок. Поширені традиційні уявлення до XXI століття в Китаї не сприяли залученню вагітних жінок до фізичної активності [10]. Наразі, під впливом прогресивного світового досвіду, китайські вчені все частіше демонструють важливість фізичної рекреації під час вагітності, особливо через поширення ожиріння, гіпертонії та діабету серед цієї групи людей [11]. Однак жодних національних рекомендацій не розроблено, а документи Національного фітнес-плану не включають фізичну рекреацію та активність для вагітних.

Китай також перетворився на старіюче суспільство, що створює унікальні проблеми. За результатами сьомого перепису населення кількість людей у віці 60 років і старше в Китаї становить 264 млн, що становить 18,70% населення [12]. Залучення людей похилого віку до фізичної рекреації шляхом розвитку здорового способу життя та здорового старіння є поточним фокусом уваги китайського уряду [13]. Уряд також оприлюднив низку політик, спрямованих

на зміцнення здоров'я людей похилого віку. Попри те, що це виявилось ефективним, адже згідно результатів соціологічних опитувань, кількість фізично активних людей похилого віку в Китаї, зростає [14], – показник відповідності фізичній підготовці значно не покращився або не продемонстрував тенденцію до зниження. Це є підтвердженням думки, що наразі бракує настанов щодо фізичної активності для літніх людей та інших особливих груп, таких як вагітні, діти тощо [15].

Китай надає великого значення здоровому розвитку дітей і підлітків і розробив ряд політик і правил. З моменту реформування та відкриття, хоча деякі показники здоров'я (наприклад, зріст та фізична підготовка) у дітей та підлітків значно покращилися, ще залишаються проблеми із серцево-легеневою функцією, якістю витривалості, зниженням середнього зору та зростанням рівня ожиріння [16]. У 2018 році були опубліковані Рекомендації щодо фізичної активності для дітей та підлітків у Китаї з чіткими правилами щодо інтенсивності, часу та типу фізичної активності. Однак рекомендації не містять конкретних обмежень щодо часу сидячого способу життя та сну та не наголошують на побудові мережі сприяння фізичній активності для дітей та підлітків за принципом «школа–сім'я–громада». На початку 2011 року було опубліковано пробне видання Рекомендацій щодо фізичної активності для дорослих китайців. Однак не вистачало інформаційної кампанії та реклами, що обмежувало ефект. Крім того, подібно до Національного фітнес-плану та плану програми «Здоровий Китай до 2030 року», зміст не був конкретним і включав загальні стратегії та плани [17]. Тому стан здоров'я дорослого населення в Китаї істотно не покращився, особливо у жінок і сільських і малозабезпечених людей.

За визнанням китайських науковців, реалізації Програм фі-

зичної активності та фізичної рекреації не вистачає кластерних рекомендацій за цільовими групами, які б відповідали всім етапам життєвого циклу: для вагітних, для дітей, для молоді, для дорослих та для людей похилого віку. Можливо також охоплення рекреаційною діяльністю груп соціальної інклюзії [17, 18].

Стадія старшого дорослого віку є останньою стадією життєвого циклу. Зі старінням організму найбільш очевидним проявом є поступове зниження різних функцій організму людини, таких як рухові здібності, м'язова сила та серцево-судинна функція. Люди похилого віку, які виконують відповідні фізичні навантаження, можуть відстрочити зниження фізичних функцій, а також запобігти та лікувати різні хронічні захворювання [19].

Крім того, рекомендації повинні бути зосереджені на розвитку та підтримці м'язової сили та рівноваги у людей похилого віку [20]. Рекомендовані фізичні вправи включають тайцзицюань, танці на площі та інші види спорту, відповідно до традиційної культури Китаю та способу життя людей похилого віку. Нарешті, дослідники продемонстрували, що малорухлива поведінка стала новим фактором ризику, пов'язаним з ожирінням, діабетом і серцево-судинними захворюваннями, особливо у старших популяціях [21]. Оскільки люди похилого віку мають нижчу серцево-легеневу витривалість і більш сприйнятливі до сидячої поведінки, також слід зробити акцент на обмеженні їхнього сидячого часу.

На сьогодні Китай випустив Керівництво з фізичних вправ для дітей дошкільного віку (3-6 років) (Expert Consensus Edition) і Керівництво по фізичній активності для китайських дітей і підлітків, які містять попередні рекомендації щодо фізичної активності для дітей і підлітків. Однак основні рамки для 24-годинного керівництва, що включають фізичну ак-

тивність, фізичну рекреацію, сидячий час і сон, ще не встановлені [22]. Рекомендації щодо фізичної активності для дітей та підлітків в економічно розвинених країнах повинні використовуватися як довідкові з відповідними коригуваннями. По-перше, уряд повинен розуміти загальні фізичні умови та різні вимоги до рівня здоров'я відповідно до результатів фізичного моніторингу дітей та підлітків у Китаї та рекомендувати необхідний час та інтенсивність фізичної активності, конкретні часові обмеження сидячого способу життя та відповідний час сну. Відповідно до історичної культури, географічного середовища та інших характеристик Китаю, слід включати рекреаційні заходи, які стимулюють інтерес дітей та молоді до спорту. Крім того, слід визначити місця для фізичної рекреації та активності та встановити ефект зв'язку «школа–сім'я–громада». Нарешті, це слід доповнити ризиками фізичної активності та інформацією про управління ризиками.

Що стосується фізичної активності дорослих, Китай оприлюднив Рекомендації щодо фізичної активності для дорослих китайців (Trial Edition) у 2011 році [17], але як рекламні зусилля, так і практичність контенту потребують вдосконалення, зокрема уточнення умов забезпечення відповідного рекреаційного середовища та покращенні умов для виконання дорослими фізичних навантажень.

Більшість поточних рекомендацій Китаю щодо фізичної рекреації є макроорієнтованими. Як зазначалося вище, надані інструменти політики надають інформаційні, консультаційні та освітні послуги на різних етапах життєвого циклу, такі як рекомендації щодо фізичної активності та брошури, які мотивують людей займатися фізичною активністю [23]. Інструменти політики попиту посиляються на документи, оприлюднені урядом для заохо-

чення людей проявляти ініціативу щодо занять фізичною рекреацією, і обидва містять конкретні та ефективні вказівки щодо фізичної активності. Таким чином, система інструментів політики має бути вдосконалена, а для досягнення балансу необхідно розробити відповідні інструменти політики попиту та пропозиції. Наприклад, Китай може вчитися на рекомендаціях інших країн щодо рівнів фізичної активності на всіх етапах життєвого циклу та вносити корективи на основі даних китайського звіту про фізичні випробування. При цьому зміст кожного етапу має бути максимально конкретним. Також можуть бути запропоновані конкретні програми фізичної рекреації відповідно до культурних особливостей Китаю, такі як тайцзицюань, танці на площі тощо.

Брак недостатньої фізичної активності та необхідність щоденної фізичної рекреації слід наголошувати людям всіх зазначених груп різними каналами. Слід зробити акцент на концепції «профілактика краще, ніж лікування, підтримка краще, ніж профілактика», що буде просувати концепцію «фізичні вправи – це ліки». Створення загального середовища для національного фітнесу також створить міцну соціальну основу для формулювання та впровадження рекомендацій щодо фізичної активності, заснованих на концепції життєвого циклу.

Розробка рекомендацій та становлення щодо фізичної рекреації та активності – це процес участі та досягнення консенсусу між професіоналами з різних дисциплін. Посилюючи підготовку резервних талантів у різних професійних дисциплінах, необхідно також приділяти особливу увагу підготовці міждисциплінарних талантів. Це має бути зроблено шляхом забезпечення відповідних міждисциплінарних курсів у медичних школах або коледжах фізичного виховання для підготовки міждисциплінарних студентів зі

спорту та медицини, які займаються підготовкою рекомендацій з фізичної активності та рекреації на теоретичному та операційному рівнях.

Мобілізуючи зусилля всіх верств суспільства, уряд повинен надавати політичну та фінансову підтримку на макrorівні, фахівці з медичного сектору повинні надавати теоретичну підтримку, інструктори зі спорту та фітнесу зі спортивного сектору повинні забезпечувати технічне керівництво, а сектор міського будівництва повинен розширювати майданчики, необхідні жителям для фізичної рекреації. Крім того, організації з усіх рівнів суспільства повинні співпрацювати для створення системи обслуговування точок, ліній та поверхонь для охоплення всіх мешканців у тривимірному просторі та ефективного сприяння впровадженню рекомендацій щодо фізичної рекреації.

Дискусія

Розвиток фізичної рекреації в Китайській Народній Республіці демонструє поєднання традиційних культурних підходів із сучасними управлінськими, технологічними та політичними стратегіями. Комплексність і масштабність впроваджених ініціатив дозволяють розглядати Китай як приклад держави, яка на інституційному рівні розуміє важливість фізичної активності для забезпечення суспільного добробуту та соціальної стабільності.

Одним із ключових аспектів китайського досвіду є системне бачення фізичної рекреації як складової національної стратегії «Здоровий Китай – 2030». Це дозволяє не лише інтегрувати фізичну активність у сферу охорони здоров'я, освіти, урбаністики та соціального забезпечення, а й розробляти довгострокові підходи, орієнтовані на все населення – від дітей до людей похилого віку. При цьому особлива увага звертається на концепцію життєвого циклу, що сприяє персоналізації підходів до різних вікових та соціальних груп.

Водночас дослідження виявило низку проблем, які стримують реалізацію потенціалу фізичної рекреації в Китаї. Серед них – відсутність уніфікованих рекомендацій, орієнтованих на всі етапи життєвого циклу, недостатня увага до окремих категорій населення (зокрема, вагітних жінок, людей з хронічними захворюваннями, сільського населення), а також недостатня конкретизація політик, що обмежує їхню ефективність на практиці. Попри широку популяризацію фізичної активності, все ще бракує ефективних комунікаційних стратегій та міжвідомчої взаємодії, які б сприяли практичному впровадженню усіх ініціатив на всіх рівнях.

Особливістю китайського підходу є масштабне використання цифрових технологій, таких як мобільні додатки, онлайн-платформи для тренувань, фітнес-браслети, що значно підвищують доступність фізичної рекреації. Поеднання таких інновацій із традиційними видами фізичної активності (цигун, тайцзицюань) формує унікальну модель, що забезпечує культурну тяглість і водночас, відповідає вимогам сучасного способу життя.

Не менш важливою є роль держави як координатора та основного інвестора в розвиток рекреаційної інфраструктури. Програми масового фітнесу, будівництво

рекреаційних просторів у містах і селах, а також активна участь у міжнародному рекреаційному дискурсі свідчать про стратегічну орієнтацію Китаю на формування рекреаційної культури. Така політика дозволяє не лише покращити фізичне здоров'я населення, а й сприяє соціальній інтеграції, культурному збагаченню та економічному розвитку.

Ураховуючи демографічні зміни, зокрема старіння населення, підвищення рівня урбанізації та поширення малорухливого способу життя, Китай стикається з тими самими викликами, що й більшість країн світу. Однак його підхід до розв'язання цих проблем через рекреаційні програми, культурну інтеграцію та державне планування дає підстави вважати цей досвід цінним для адаптації в інших країнах, включно з Україною.

Висновки

Світовий досвід формує тренд створення ефективної системи політичних інструментів для заохочення національної фізичної активності. Серед них співвідношення між фізичною активністю та здоров'ям «доза-ефект», ідея «фізичні вправи – це ліки», концепція здорового способу життя «24 години» стали основною теоретичною базою для розробки рекомендацій з фізичної активності та рекреації. Відсутність щоденної фізичної активності в Китаї

стала популярною тенденцією, а фітнес став національною стратегією для прискорення реалізації стратегічної мети «Здоровий Китай 2030», яка була розроблена для сприяння, підтримки та захисту здоров'я людей та підвищення рівня здоров'я. Розробка та популяризація рекомендацій щодо фізичної активності, які б охоплювали всі етапи життєвого циклу, є важливим завданням і частиною цієї ініціативи.

Попри позитивну динаміку, існують певні виклики: нерівномірний доступ до рекреаційної інфраструктури між регіонами; зростання сидячого способу життя, особливо серед молоді.

Серед перспективних напрямів розвитку фізичної рекреації можна виділити, зокрема, розвиток державно-приватного партнерства; подальша цифровізація сфери фізичної активності; популяризація китайських оздоровчих практик за межами Китаю.

Фізична рекреація в Китаї є важливою складовою соціального розвитку та охорони здоров'я. Комплексний підхід, що включає державну підтримку, культурні традиції й інноваційні технології, сприяє формуванню рекреаційної культури в суспільстві. Досвід Китаю може бути корисним для країн, які прагнуть сформувати ефективну систему масової фізичної активності.

Література

1. Андреева ОВ. Физическая рекреация разных групп населения: [монография]. К. ТОВ «НВП Поліграфсервіс». 2014. 280 с.
2. Близнюк АС. Світовий досвід функціонування державних механізмів регулювання розвитку рекреаційної сфери. Інвестиції: практика та досвід. 2018. № 17. С.72-76. http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2018/15.pdf
3. Москаленко Н. Тенденції та закономірності становлення фізичної рекреації на різних історичних етапах. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки: Фізичне виховання і спорт. 2013. Вип. 11. С. 7-11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_2.18.

References

1. Andriieva O V. Fizychna rekreatsiia riznykh hrup naselennia: [monohrafiia]. K. TOV «NVP Polihrafservis». 2014. 280 s.
2. Blyzniuk AS. Svitovyi dosvid funktsionuvannia derzhavnykh mekhanizmv rehuliuвання rozvytku rekreatsiinoi sfery. Investytsii: praktyka ta dosvid. 2018. № 17. S.72-76. http://www.investplan.com.ua/pdf/17_2018/15.pdf
3. Moskalenko N. Tendentsii ta zakonomirnosti stanovlennia fizychnoi rekreatsii na riznykh istorychnykh etapakh. Molodizhnyi naukovi visnyk Shkhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky: Fizychnye vykhovannia i sport. 2013.Vyp. 11. S. 7-11. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2013_11_2.

4. Рекомендації Всесвітньої Організації охорони здоров'я щодо фізичної активності для здоров'я (2010 рік). <https://clinic.gov.ua/rekomendatsii-vsesvitnoi-orhanizatsii-okhorony-zdorovia-shchodo-fizychnoi-aktyvnosti-dlia-zdorovia/>
5. Zang, S.M. Development of mass health care concepts and enrichment of the connotation of health care management. *Scientific Research and Aging* 2016,4, 3–8.
6. Здоровий Китай 2030 (від бачення до дій). <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china>
7. State Council. State Council on Several Opinions on the Promotion of Medical Services. *International Business News*. http://www.gov.cn/zwggk/2013-10/14/content_2506399.htm
8. Zhang, J.; Wang, H. Z. Study of the complex development of sport in the full life cycle. *J. Beijing Sports University*. 2020,43, 1–10.
9. Wang, J., Li, F., Wu, L., Wang, Z., Xie, T., Ruan, L., Yan, S., & Su, Y. (2022). Developing Physical Activity Guidelines for a Healthy China Using a Life Cycle Concept: A Five-Country Policy Tool Perspective. *Sustainability* 14 (19), 11956. <https://doi.org/10.3390/su141911956>
10. Huang, J.; Yang, H. Prevalence, prevention, and lifestyle changes in gestational diabetes mellitus in China. *In-t J. Healthcare* 2020,17, 9517.
11. Yu, Y.; Xie, R.; Shen, K.; Shu, L. Effects of exercise during pregnancy on the prevention of gestational diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *G. Maternal fetus. Neonatal medicine*. 2018,12, 1632–1637.
12. Council of State. Basic data from the press release of the Seventh National Population Census. http://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content_5606149.htm.
13. Zhang, P.; Ma, XX; Li, S. Migration, population aging, and income inequality in China. *Zh. Asian Econ*. 2021,76, 101351.
14. Feng, J. H.; Yang, G.; Cao, L. Evaluation and improvement of physical fitness monitoring in sports for the elderly. *J. Anhui Sports Sciences*. 2020,41, 71–74+86.
15. Zhao, WH; Li, KJ; Wang, YY; Wang, JJ; Liu, AL; Chen, XR; Xu, JF; Yang, P.; Ding, CC; Wang, M. Physical Activity Guidelines for Chinese (2021). *Chin. J. Public Health* 2022,38, 129–130.
16. Chen, P.; Wang, D.; Shen, H.; Yu, L.; Gao, Q.; Mao, L.; Jiang, F.; Luo, Y.; Xie, M.; Zhang, Y.; Etc. Physical Activity and Health of Chinese Children and Adolescents: An Expert Statement. *PC*. 2020,54, 1321–1331.
17. Liu, K.M.; Li, W.K. Comparison of Chinese and U.S. Physical Activity Recommendations. *Zhejiang Sports Science*. 2015,37, 14–20.
18. DiPietro, L.; Evenson, K.R.; Bloodgood, B.; Sprow, C.; Troiano, R.P.; Percy, K.L.; Vaux-Bjerke, A.
4. Rekomendatsii Vsesvitnoi Orhanizatsii okhorony zdorovia shchodo fizychnoi aktyvnosti dlia zdorovia (2010 rik). <https://clinic.gov.ua/rekomendatsii-vsesvitnoi-orhanizatsii-okhorony-zdorovia-shchodo-fizychnoi-aktyvnosti-dlia-zdorovia/>
5. Zang, S.M. Development of mass health care concepts and enrichment of the connotation of health care management. *Scientific Research and Aging* 2016,4, 3–8.
6. Zdorovyi Kytai 2030 (vid bachennia do dii). <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/ninth-global-conference/healthy-china>
7. State Council. State Council on Several Opinions on the Promotion of Medical Services. *International Business News*. http://www.gov.cn/zwggk/2013-10/14/content_2506399.htm
8. Zhang, J.; Wang, H. Z. Study of the complex development of sport in the full life cycle. *J. Beijing Sports University*. 2020,43, 1–10.
9. Wang, J., Li, F., Wu, L., Wang, Z., Xie, T., Ruan, L., Yan, S., & Su, Y. (2022). Developing Physical Activity Guidelines for a Healthy China Using a Life Cycle Concept: A Five-Country Policy Tool Perspective. *Sustainability* 14 (19), 11956. <https://doi.org/10.3390/su141911956>
10. Huang, J.; Yang, H. Prevalence, prevention, and lifestyle changes in gestational diabetes mellitus in China. *In-t J. Healthcare* 2020,17, 9517.
11. Yu, Y.; Xie, R.; Shen, K.; Shu, L. Effects of exercise during pregnancy on the prevention of gestational diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis. *G. Maternal fetus. Neonatal medicine*. 2018,12, 1632–1637.
12. Council of State. Basic data from the press release of the Seventh National Population Census. http://www.gov.cn/guoqing/2021-05/13/content_5606149.htm.
13. Zhang, P.; Ma, XX; Li, S. Migration, population aging, and income inequality in China. *Zh. Asian Econ*. 2021,76, 101351.
14. Feng, J. H.; Yang, G.; Cao, L. Evaluation and improvement of physical fitness monitoring in sports for the elderly. *J. Anhui Sports Sciences*. 2020,41, 71–74+86.
15. Zhao, WH; Li, KJ; Wang, YY; Wang, JJ; Liu, AL; Chen, XR; Xu, JF; Yang, P.; Ding, CC; Wang, M. Physical Activity Guidelines for Chinese (2021). *Chin. J. Public Health* 2022,38, 129–130.
16. Chen, P.; Wang, D.; Shen, H.; Yu, L.; Gao, Q.; Mao, L.; Jiang, F.; Luo, Y.; Xie, M.; Zhang, Y.; Etc. Physical Activity and Health of Chinese Children and Adolescents: An Expert Statement. *PC*. 2020,54, 1321–1331.
17. Liu, K.M.; Li, W.K. Comparison of Chinese and U.S. Physical Activity Recommendations. *Zhejiang Sports Science*. 2015,37, 14–20.
18. DiPietro, L.; Evenson, K.R.; Bloodgood, B.; Sprow, C.; Troiano, R.P.; Percy, K.L.; Vaux-Bjerke, A.

- Powell, K.E. Benefits of physical activity during pregnancy and after childbirth: a review review. Medical Sciences. Sports Exercises.2019,51, 1292–1302.
19. Mora, J. C.; Valencia, W. M. Physical exercise and the elderly. Wedge. Geriatric. Med.2018,34, 145–162.
20. Izquierdo, M.; Duque, G.; Morley, J. E. Physical Activity Recommendations for the Elderly: Knowledge Gaps and Future Directions. Lancet healthy Longev.2021,2, 380–383.
21. De Rezende, L.F.; Rey-López, J.P.; Matsudo, W.K.; to Carmo Luis, O. Sedentary behavior and health status in the elderly: a systematic review. BMC Public Health2014,14, 333.
22. Ning, K.; Wang, T.Z.; Hu, B.S. Formulation and preliminary interpretation of the International 24-Hour Early Childhood Movement Manual. Chinese Health Education.2020,36, 747–750.
23. Zhang, B.; Wang, K. Z. Analysis of Physical Activity Policy for the Elderly and Its Characteristics from the Perspective of Policy Instruments. Chinese Sports Sciences.2017,37, 28–36+56.
- Powell, K.E. Benefits of physical activity during pregnancy and after childbirth: a review review. Medical Sciences. Sports Exercises.2019,51, 1292–1302.
19. Mora, J. C.; Valencia, W. M. Physical exercise and the elderly. Wedge. Geriatric. Med.2018,34, 145–162.
20. Izquierdo, M.; Duque, G.; Morley, J. E. Physical Activity Recommendations for the Elderly: Knowledge Gaps and Future Directions. Lancet healthy Longev.2021,2, 380–383.
21. De Rezende, L.F.; Rey-López, J.P.; Matsudo, W.K.; to Carmo Luis, O. Sedentary behavior and health status in the elderly: a systematic review. BMC Public Health2014,14, 333.
22. Ning, K.; Wang, T.Z.; Hu, B.S. Formulation and preliminary interpretation of the International 24-Hour Early Childhood Movement Manual. Chinese Health Education.2020,36, 747–750.
23. Zhang, B.; Wang, K. Z. Analysis of Physical Activity Policy for the Elderly and Its Characteristics from the Perspective of Policy Instruments. Chinese Sports Sciences.2017,37, 28–36+56.

Отримано/Received: 05.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 04.07.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Сергеев С, Москаленко Н. Розвиток фізичної рекреації в Китайській Народній Республіці. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):63-70. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-063>

Sergeev S, Moskalenko N. Development of physical recreation in the People's Republic of China. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):63-70. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-063>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-071>

УДК 766.035:159.9-057.36

ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ ПІД ДІЄЮ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ

Шинкарук О.А.^{ABCDE}, Яковенко О.О.^{ABCDE}, Бишевец Н.Г.^{ABCDE}, Андрєєва О.В.^{ABCDE}, Дутчак М.В.^{ABCDE}
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Шинкарук Оксана Анатоліївна
Shynkaruk Oksana

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ, вул. Фізкультури 1, 03150, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury St, 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

e-mail: shi-oksana@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>

Яковенко Олена Олегівна
Iakovenko Olena

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ, вул. Фізкультури 1, 03150, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury St, 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

e-mail: elena1988.ia@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7165-5229>

Бишевец Наталія Григорівна
Byshevets Nataliia

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ, вул. Фізкультури 1, 03150, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury St, 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

e-mail: bishevets@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6118-6580>

Андрєєва Олена Валеріївна
Andrieieva Olena

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ, вул. Фізкультури 1, 03150, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury St, 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

e-mail: olena.andreeva@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Дутчак Мирослав Васильович
Dutchak Myroslav

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м.Київ, вул. Фізкультури 1, 03150, Україна
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury St, 1, Kyiv, 03150, Ukraine.

e-mail: mvd21@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6823-272X>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

Authors' Contribution: А – Study design; В – Data collection; С – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; Е – Funds Collection

Анотація

Вступ. В умовах тривалого воєнного конфлікту в Україні особливої актуальності набуває пошук ефективних, недорогих та безмедикаментозних засобів профілактики та зниження стрес-асоційованих ризиків у військовослужбовців. З огляду на високий рівень психоемоційного навантаження та обмежений доступ до медичної допомоги в зоні бойових дій, впровадження програм немедикаментозної підтримки психофізіологічного стану є стратегічно важливим. **Мета дослідження** – оцінити ефективність програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) у зменшенні рівня стресу, тривожності, покращенні якості сну та відновленні вегетативної регуляції у військовослужбовців ЗСУ. **Матеріали і методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців віком $32,5 \pm 4,1$ років, з яких 15 особи мали досвід бойової ротації, а 15 перебували у резерві. Методологія включала мультидисциплінарний підхід, що базувався на біопсихосоціальної моделі здоров'я та концепції нейропластичності. Для оцінювання використовували стандартизовані психометричні шкали PSS-10, STAI, PSQI, показники варіабельності серцевого ритму (HRV – RMSSD, SDNN), а також статистичний аналіз за критеріями Ст'юдента та Вілкоксона. Протягом 6 тижнів учасники виконували програму, що включала аеробні навантаження, релаксаційну гімнастику, дихальні медитативні техніки та соціальні ігрові сесії. **Результати дослідження.** Результати свідчать про достовірне зниження рівня стресу (PSS-10 зменшився в середньому на 28,4 %), зниження показників особистісної та ситуативної тривожності за STAI (на 22,7 % і 19,3 % відповідно), покращення якості сну (PSQI знизився з $9,1 \pm 2,3$ до $5,6 \pm 1,8$ бала, $p < 0,01$) та зростання HRV (RMSSD збільшився на 31,2 %, SDNN – на 27,5 %). Особливо виражені позитивні зрушення спостерігались у резервістів, проте й у військових після ротації динаміка була клінічно значущою. Статистично підтверджено, що вплив програми був більш виражений у групі з нижчими початковими показниками психофізіологічного стану. **Висновки.** Програма ОРПА є ефективним і доступним інструментом зниження стрес-навантаження та покращення психофізіологічного стану військовослужбовців, і може бути рекомендована для впровадження в підрозділах ЗСУ з адаптацією тривалості залежно від досвіду бойового стресу.

Ключові слова: військовослужбовці, стрес, рекреаційна активність, фізична реабілітація, HRV, тривожність, PSS-10, STAI, PSQI.

HEALTH AND RECREATIONAL PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF PREVENTING STRESS-ASSOCIATED CONDITIONS IN MILITARY PERSONNEL EXPOSED TO STRESSOGENIC FACTORS.

Annotation

Introduction. In the context of the ongoing armed conflict in Ukraine, the search for effective, low-cost, and non-pharmacological means of preventing and reducing stress-associated risks in military personnel has become particularly relevant. Given the high level of psycho-emotional strain and limited access to medical care in combat zones, the implementation of non-pharmacological programs to support psychophysiological health is strategically important. **Purpose of the study** – to evaluate the effectiveness of a health-recreational physical activity (HRPA) program in reducing stress and anxiety levels, improving sleep quality, and restoring autonomic regulation in Armed Forces of Ukraine (AFU) service members. **Methods.** The study involved 30 service members aged 32.5 ± 4.1 years, of whom 15 had combat rotation experience and 15 were in reserve. The methodology applied a multidisciplinary approach based on the biopsychosocial model of health and the concept of neuroplasticity. Standardized psychometric scales (PSS-10, STAI, PSQI), heart rate variability (HRV) indicators (RMSSD, SDNN), and statistical analysis using Student's t-test and Wilcoxon test were used for assessment. Over six weeks, participants performed a program including aerobic exercise, relaxation gymnastics, breathing meditation techniques, and social gaming sessions. **Results.** The findings indicate a significant decrease in stress levels (PSS-10 decreased by an average of 28.4%), a reduction in both trait and state anxiety as measured by STAI (by 22.7% and 19.3%, respectively), improved sleep quality (PSQI decreased from 9.1 ± 2.3 to 5.6 ± 1.8 points, $p < 0.01$), and increased HRV (RMSSD increased by 31.2%, SDNN by 27.5%). The most pronounced positive changes were observed in the reserve group, although clinically significant improvements were also recorded in post-rotation personnel. Statistical analysis confirmed that the program's effect was more pronounced in participants with lower initial psychophysiological indicators. **Conclusions.** The HRPA program is an effective and accessible tool for reducing stress load and improving the psychophysiological condition of military personnel, and can be recommended for implementation in AFU units with duration adjustments based on combat stress experience.

Keywords: military personnel, stress, recreational activity, physical rehabilitation, HRV, anxiety, PSS-10, STAI, PSQI.

Вступ. В умовах повномасштабної війни в Україні, військовослужбовці постійно перебувають під впливом стресогенних чинників високої інтенсивності, зокрема – тривале перебування в бойових умовах, втрата побратимів, фізичні травми, соціальна ізоляція та емоційне вигорання [2, 12, 18]. Наслідком є зростання частоти психоемоційних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні стани, депресія, порушення сну, а також психосоматичні прояви, включаючи гіпертензію, аритмію, зниження імунного статусу [8, 15, 18].

За даними Міністерства охорони здоров'я України (2023), понад 30% військовослужбовців, які повертаються з передової, мають клінічно виражені ознаки стрес-асоційованих розладів [2, 12]. Традиційні методи реабілітації, як-от: медикаментозне лікування та психотерапія, часто виявляються недостатніми або недоступними через ресурсні обмеження та стигматизацію психічних проблем серед військових [14, 20]. У цьому контексті оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРПА) виступає перспективним, безпечним і немедикаментозним засобом стабілізації психоемоційного стану, який може застосовуватись на етапах реадaptaції, відновлення та профілактики [11, 14, 20]. Її цінність підтверджена численними міждисциплінарними дослідженнями, що свідчать про позитивний вплив фізичної активності на регуляцію нейротрансмітерів (серотонін, дофамін, ГАМК), гормонів стресу (кортизол, адреналін) та варіабельності серцевого ритму, яка є маркером адаптації нервової системи до навантажень [13, 19, 225].

Водночас, актуальність подальших досліджень обумовлена потребою в науково обґрунтованих підходах до впровадження ОРПА в систему підтримки військовослужбовців, які перебувають під впливом бойового стресу, з урахуванням індивідуальних

психофізіологічних особливостей, рівня адаптації, функціонального стану та мотиваційної готовності [7, 17, 26]. Розробка структурованих програм та практичних рекомендацій дозволить не лише оптимізувати процеси реадaptaції, але й створити основу для інтеграції немедикаментозних засобів у національну систему реабілітаційної допомоги [17, 26].

Попри достатню доказову базу щодо впливу фізичної активності на психічне здоров'я, в українському науковому та практичному полі відсутні адаптовані протоколи рухової активності, спрямовані на зниження стрес-асоційованих станів у військових [1, 7, 23]. Особливо це стосується військовослужбовців з фізичними обмеженнями, ампутаціями, пораненнями або сенсорними дефіцитами, для яких традиційні методики фізичної терапії є малопридатними [3, 4, 7]. Також спостерігається відсутність систематизованих підходів до визначення інтенсивності, тривалості та змістового наповнення оздоровчої рухової активності, з урахуванням індивідуального психофізіологічного стану військового [9, 10, 11]. Як наслідок, потенціал ОРПА у військовій системі реабілітації залишається недореалізованим, а відсутність чітких методичних рекомендацій обмежує можливість масштабування таких програм на рівні підрозділів ЗСУ, МВС та ветеранських центрів [1, 5, 6].

У публікаціях науковців розглядалася роль рухових програм помірної інтенсивності (скандинавська хода, дихальна гімнастика) у зниженні вегетативного напруження та тривожності у ветеранів, однак автори вказують на відсутність довгострокових ефектів без системної участі та групової підтримки [2]. WHO-керівництво підтверджує, що регулярна фізична активність 150–300 хв/тиждень помірної інтенсивності знижує ризики тривожних і депресивних розладів на суттєві величини;

найефективніші – аеробні/циклічні види, що нормалізують сон, настрій і гормональний баланс [11]. Gamification-підходи підсилюють мотивацію до руху, зменшують бар'єри залучення і підтримують емоційне включення, що критично для військових із симптомами ізоляції або апатії [6, 23, 24]. Систематичні огляди показують, що у більшості рандомізованих досліджень програми фізичної активності зменшують симптоми ПТСР, особливо у поєднанні з дихальними практиками та психотерапією [17, 21]. Українські публікації демонструють ефективність адаптованих кіберспортивних активностей як компонента ОРПА для ветеранів з інвалідністю – із позитивним впливом на самооцінку, рівень тривоги і мотиваційний стан через соціальну згуртованість та стрес-менеджмент [1, 5, 6].

Гіпотеза – передбачається, що впровадження програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності сприятиме достовірному зниженню рівня стресу та тривожності, покращенню якості сну й відновленню вегетативної регуляції у військовослужбовців ЗСУ незалежно від досвіду бойового стресу.

Мета дослідження – оцінити вплив програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) для зниження стрес-асоційованих ризиків і профілактики стрес-асоційованих станів військовослужбовців, що перебувають під дією стресогенних чинників.

Матеріал і методи дослідження.

Учасники. У дослідженні взяли участь 30 військовослужбовців Збройних сил України (чоловіки віком від 25 до 40 років; середній вік $32,5 \pm 4,1$ року). До вибірки були включені: 15 військовослужбовців, які нещодавно повернулися з ротації в зонах бойових дій; 15 військових резерву, які перебували на пункті постійної дислокації, але мали досвід бойових чергувань у минулому.

Критеріями включення були: задовільний фізичний стан, відсутність гострих соматичних захворювань, попередній діагностований підвищений рівень психоемоційного напруження ($PSS-10 > 17$ балів).

Процедура. У дослідженні реалізовано мультидисциплінарний підхід, зокрема біопсихосоціальна модель здоров'я (Engel, 1977) – покладена в основу інтегративної оцінки стану військовослужбовця як системи, що реагує на комбінацію біологічних, психологічних і соціальних факторів.

Концепція нейропластичності – обґрунтовує можливість відновлення регуляторної функції ЦНС під впливом фізичної активності та сенсомоторного збагачення.

Модель стресу за Гансом Сельє – використана для пояснення фаз реакції організму на хронічний стрес та пошуку способів відновлення гомеостазу через немедикаментозні впливи.

У рамках реалізації дослідження також застосовано системно-діяльнісний підхід, який дозволив структурувати втручання відповідно до етапів:

діагностика → інтервенція → моніторинг → корекція → оцінка результатів.

Для оцінки ефективності програми було застосовано валідовані психофізіологічні та клінічні методики: PSS-10 (Perceived Stress Scale) для визначення суб'єктивного рівня стресового навантаження; опросник Спілбергера-Ханіна для оцінки реактивної та особистісної тривожності; варіабельність серцевого ритму (HRV) – як індекс вегета-

тивної регуляції (з використанням пристрою Polar H10, аналіз параметрів RMSSD, SDNN); індекс якості сну (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) для суб'єктивної оцінки порушень сну, латентності, фрагментованості та денного самопочуття.

Тривалість оздоровчо-рекреаційної програми склала 6 тижнів (табл.1).

Програма розроблена з урахуванням доступності ресурсів, безпечності, мотиваційної залученості та можливості масштабування в умовах військових підрозділів, госпіталів, ветеранських центрів та реабілітаційних хабів.

Статистичний аналіз. Для аналізу ефективності програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) було застосовано кількісні методи математичної статистики з використанням програмного забезпечення SPSS Statistics v.26 та Jamovi v.2.4.6. Статистична обробка проводилася у декілька етапів: перевірка нормальності розподілу, описова статистика (розраховано середні значення (M), стандартні відхилення (SD), медіану (Me), мінімальні та максимальні значення (min–max); порівняння до і після застосування програми: для оцінки внутрішньогрупових змін (pre/post): при нормальному розподілі – t-тест для залежних вибірок; при ненормальному – тест Вілкоксона. Для міжгрупових порівнянь (бойова ротація / резерв): t-тест для незалежних вибірок або тест Манна-Уїтні (залежно від розподілу).

Розраховано розмір ефекту (Cohen's d) для визначення клінічно значущої різниці між показниками до та після програми.

Критерії: $d = 0.2$ – малий ефект; $d = 0.5$ – середній; $d \geq 0.8$ – сильний.

Для виявлення взаємозв'язків між змінами у психофізіологічних показниках (напр., між PSS-10 і RMSSD) застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона (при нормальному розподілі); коефіцієнт Спірмена (за ненормального розподілу). Усі гіпотези перевірялися при рівні значущості $p < 0.05$.

Результати

Після реалізації програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) у військовослужбовців було зафіксовано значне зниження рівня суб'єктивного сприйняття стресу за шкалою PSS-10. Учасники дослідження, які перебували у резерві, демонстрували середній бал $15,0 \pm 2,8$, у той час як ті, хто повернувся з ротації у зонах бойових дій, мали дещо вищий показник – $17,2 \pm 3,0$. Незважаючи на те, що обидві групи мали позитивну динаміку у порівнянні з вихідними даними ($\sim 23,4$ балів), результати свідчать про помітний вплив бойового досвіду на глибину відновлення нервово-психічної стабільності (рис.1).

Зменшення рівня стресу пов'язане з кількома факторами, серед яких ключовими є регулярна аеробна активність (зокрема, ходьба і плавання), дихальні практики, що активізують парасимпатичну регуляцію, а також соціальні інтерактивні сесії, які створювали емоційно безпечне середовище. Сумарний ефект полягав у зниженні рівня кортизолу, покращенні нейровегетативного балансу і формуванні відчуття контролю

Таблиця 1.

Структура оздоровчо-рекреаційної програми

Компонент	Частота / тривалість	Мета
Релаксаційна гімнастика	3 рази/тиждень по 45 хв	Розслаблення м'язів, зниження м'язового тону
Аеробні вправи	2 рази/тиждень по 60 хв	Підвищення серцево-судинної витривалості
Медитативні техніки дихання	Щодня по 15 хв	Регуляція дихання, зниження рівня тривожності
Соціально-ігрові заняття	1 раз/тиждень (в т.ч. кіберспорт)	Підвищення соціальної взаємодії, емоційна підтримка

над власним тілом. Програма виявилася дієвою навіть для учасників із високим стартовим рівнем стресу, що підтверджує доцільність її подальшого впровадження в підрозділах ЗСУ. Водночас для осіб із досвідом ротації доцільно продовжити тривалість втручання до 8-10 тижнів.

Оцінка тривожності за допомогою шкали Спілбергера (STAI) також продемонструвала суттєве покращення. У групі резервістів середній рівень тривожності після програми становив 35,0 балів, тоді як у військовослужбовців після ротації – 38,3 балів. Обидва показники є нижчими за клінічно значущі пороги, що свідчить про ефективне зниження як ситуативної, так і особистісної тривожності. Водночас, різниця між групами є статистично значущою, що

зумовлено більш глибоким психо-емоційним виснаженням у бійців, які перебували в умовах бойового стресу (рис.2).

Механізм позитивної динаміки у показниках тривожності пояснюється комбінацією фізичних та психо-релаксаційних практик, які стимулюють синтез нейромедіаторів (зокрема, серотоніну та дофаміну), а також сприяють пригніченню гіперактивації лімбічної системи. Соціальні ігрові заняття, зокрема ті, що включали елементи ігор (наприклад, кіберспортивні змагання), виступали додатковим буфером проти емоційного вигорання. Завдяки залученню до позитивної соціальної взаємодії, знижувалась ізоляція, а зростання відчуття приналежності до групи додатково зменшувало рівень тривожності.

З практичної точки зору, результати STAI свідчать про доцільність регулярного скринінгу цього показника після ротації для прийняття рішення щодо подальшої реабілітації, а також для формування психоадаптаційних маршрутів з урахуванням індивідуального психоемоційного профілю військовослужбовця.

Аналіз змін якості сну за шкалою PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) показав загальне покращення сну в обох досліджуваних групах після завершення шести-тижневої програми OPRA. Середні значення PSQI у резервістів склали 6,7 балів, тоді як у військовослужбовців після ротації – 7,8 балів. Хоча різниця між групами не досягла статистичної значущості, динаміка в обох випадках є позитивною та клінічно важли-

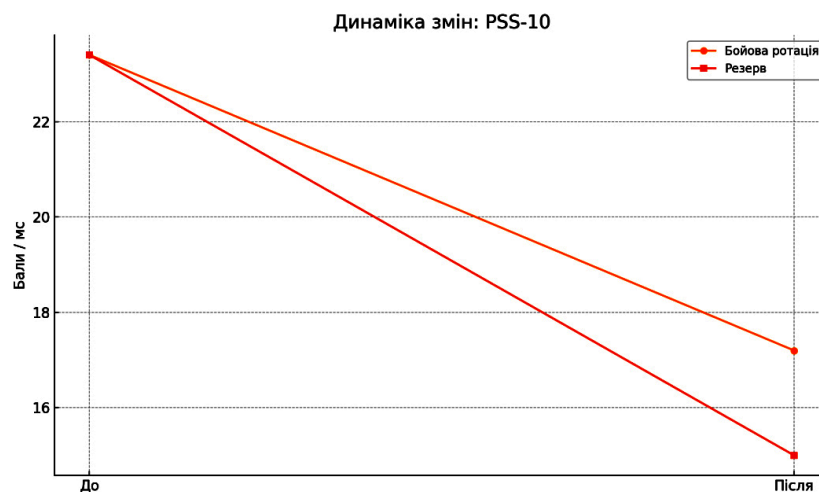


Рис. 1. Динаміка змін стану військових за тестом PSS-10

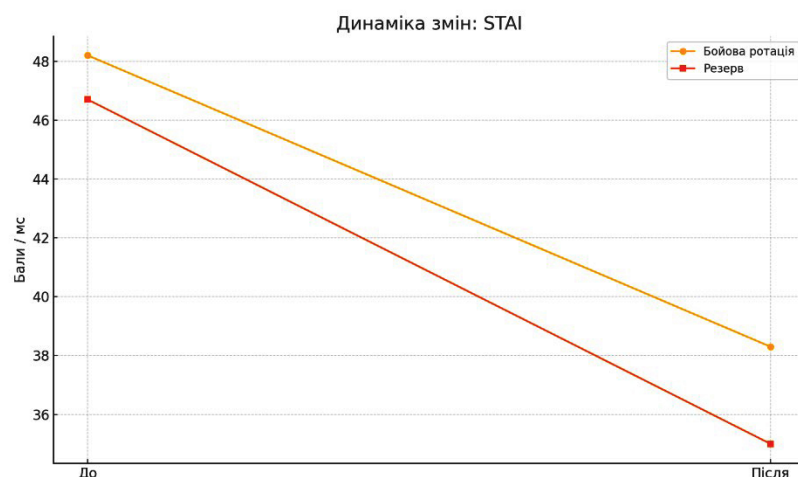


Рис. 2. Динаміка змін тривожності військових за тестом STAI

вою, оскільки початкові значення відповідали рівню поганої якості сну (вище 9 балів) (рис.3).

Покращення сну пов'язане насамперед із впливом релаксаційної гімнастики та щоденних дихальних практик, які стабілізували циркадні ритми, знижували гіперзбудження центральної нервової системи та сприяли швидшому засинанню. Відомо, що порушення сну є одним із перших маркерів посттравматичних та тривожних розладів у військовослужбовців, і навіть незначне поліпшення його якості сприяє зниженню тривожності, покращенню пам'яті, уваги та настрою.

Результати підтверджують дані попередніх досліджень, зокрема роботи Sporrel et al. (2021), у яких доведено ефективність помірної фізичної активності (ходьба, плавання) та медитативних технік у відновленні сну в умовах хронічного стресу.

Також варто зазначити, що у програмі активно застосовувалися методи, які задіють парасимпатичну нервову систему – наприклад, техніки повільного дихання на видиху, що прямо асоціюються з подовженням фази глибокого сну.

У контексті військової служби поліпшення сну є критично важливим фактором у підвищенні оперативної готовності особового складу, оскільки відновлений сон забезпечує не лише фізичну

регенерацію, а й когнітивну стабільність. Отже, включення дихальних практик і гімнастики до розпорядку дня особового складу може бути ефективним і недорогим способом профілактики стресових порушень.

Показники варіабельності серцевого ритму (HRV) – RMSSD (корінь середньоквадратичний від відхилень між послідовними інтервалами RR) та SDNN (стандартне відхилення NN-інтервалів) – продемонстрували достовірні позитивні зміни після завершення програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У військовослужбовців резерву середнє значення RMSSD складало 40,2 мс, у той час як у групі після бойової ротації – 36,5 мс. Показник SDNN був відповідно 59,4 мс проти 52,1 мс. Усі значення залишались у межах фізіологічної норми, проте відзначалась статистично значуща різниця між групами ($p < 0.05$), що вказує на кращу адаптацію вегетативної нервової системи у резервістів (рис. 4).

Збільшення значень RMSSD та SDNN свідчить про посилення парасимпатичної активності, відновлення серцево-судинного балансу та зменшення хронічного симпатичного перенавантаження, притаманного стресовому стану. Учасники програми демонстрували покращення стану навіть без фармакологічного втручання,

що підкреслює ефективність саме регулярної фізичної активності в комбінації з дихальними практиками.

У резервістів вищі показники HRV можна пояснити тим, що їх організм не зазнав тривалого бойового стресу, а отже, мав вищий резерв адаптаційної відповіді. У групі ротації початковий рівень HRV був значно нижчим, що свідчить про виснаження адаптивних механізмів. Проте, навіть у цій групі динаміка вказує на поступове відновлення вегетативної регуляції.

Варіабельність серцевого ритму, на відміну від анкетних опитувальників, є об'єктивним фізіологічним індикатором, що дозволяє у режимі реального часу оцінювати рівень стресу, втому, функціональний стан серцево-судинної системи. Саме тому впровадження моніторингу HRV у підрозділах ЗСУ після бойових ротацій може стати ефективним інструментом діагностики прихованих порушень адаптації, а також індикатором ефективності заходів реабілітації.

Таким чином, отримані результати підтверджують доцільність використання показників RMSSD та SDNN для комплексної оцінки ефективності програм ОППА, а також для індивідуалізації навантаження в процесі фізичної та психоемоційної реабілітації військовослужбовців.

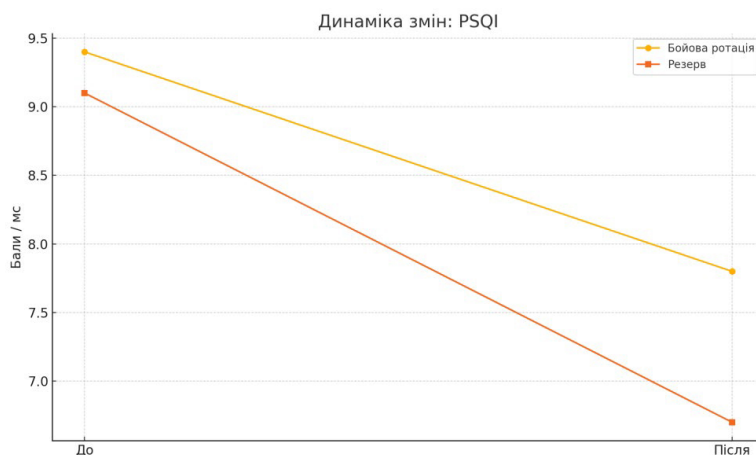
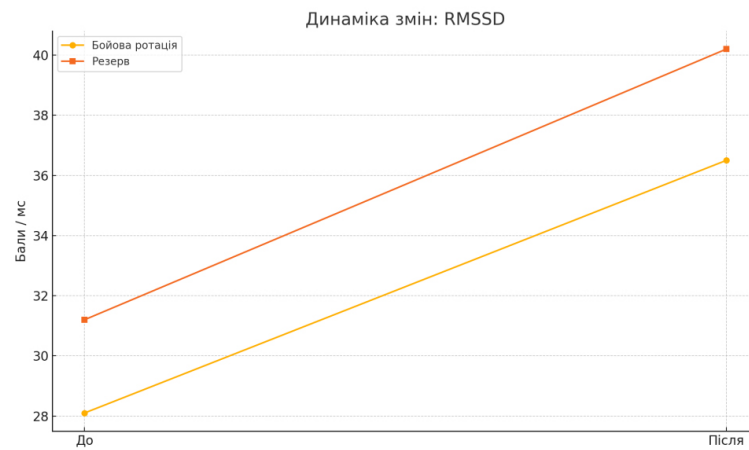
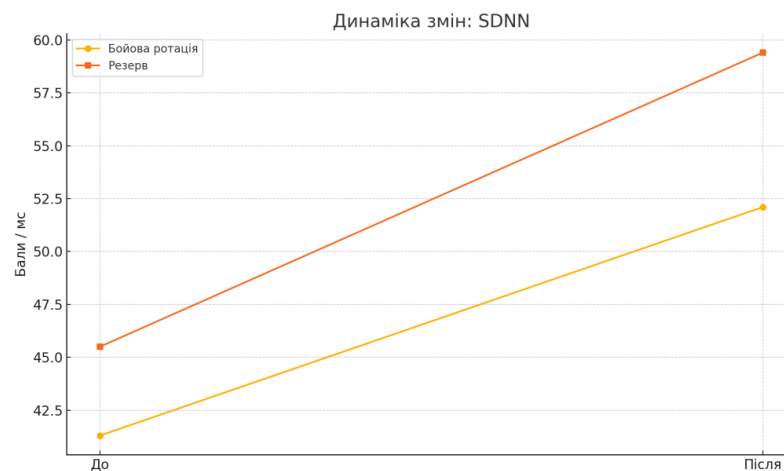


Рис. 3. Динаміка змін тривожності військових за якості сну за шкалою PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)



А) RMSSD



Б) SDNN

Рис. 4. Динаміка змін показників варіабельності серцевого ритму

Порівняння показників між військовослужбовцями бойової ротації та резерву виявило статистично значущі відмінності у більшості ключових показників психофізіологічного стану (табл.2).

Кореляційний аналіз показав взаємозв'язки між фізіологічними та психологічними показниками у групі резерву (рис. 5). Найсильніші кореляції виявлені між PSS-10 та STAI, що підтверджує взає-

мозв'язок між суб'єктивним рівнем стресу і тривожністю. Також простежується зв'язок між HRV і якістю сну.

Дискусія

Результати проведеного дослідження узгоджуються з попередніми міжнародними науковими даними, які підтверджують позитивний вплив фізичної активності [11, 17,] і дихальних практик на психофізі-

ологічний стан осіб, які перебувають у стресогенному середовищі [14, 20, 21]. Як було продемонстровано, вже за 6 тижнів реалізації програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА) вдалося досягти суттєвого зниження рівня суб'єктивного стресу, тривожності, покращення якості сну та вегетативної регуляції серцевої діяльності у військовослужбовців ЗСУ [3, 9, 10]. Ці результати пере-гуковуються з мета-аналізом, що показав значне зниження симптомів ПТСР після фізичної активності, а також із дослідженням, де дихальні медитативні практики знизили симптоми ПТСР у ветеранів США [17, 21].

Отримані нами показники рівня стресу за шкалою PSS-10 після інтервенції узгоджуються

Таблиця 2.

Порівняння досліджуваних показників в групах військових

Методика	Група 1 з ротації	Група 2 резерв	р-значення (міжгрупове)
PSS-10	17,2	15,0	$p < 0.05$
STAI	38,3	35,0	$p < 0.05$
PSQI	7,8	6,7	$p = 0,213$
(HRV) RMSSD	36,5	40,2	$p < 0.05$
(HRV) SDNN	52,1	59,4	$p < 0.05$



Рис. 5. Кореляційна матриця показників

з висновками досліджень про те, що регулярна фізична активність суттєво знижує рівень тривожності і депресії [8, 11, 16, 26].

Позитивна динаміка тривожності (STAI) свідчить не лише про зниження емоційної реактивності, а й про відновлення загального емоційного самопочуття. Ці дані є особливо важливими з огляду на те, що тривожні розлади часто лишаються не діагностованими у військових, а саме тривожність є однією з головних причин психоемоційного зриву [8, 26]. У нашому дослідженні також простежується тенденція до кращої відповіді на програму у резервістів, що підтверджує гіпотезу про адаптаційне виснаження після бойового навантаження [24].

Особливо варто відзначити показники HRV як об'єктивні маркери адаптації: як RMSSD, так і SDNN зросли в обох групах, що вказує на відновлення балансу вегетативної регуляції [13, 22]. Подібні висновки демонструють огляди та дослідження у тактичних/польових контингентах і серед рятувальників, де HRV показала високу чутливість до змін стану та ефективності відновних програм [19, 25]. Варіабельність серцевого ритму є чутливою до будь-яких змін у психоемоційному стані, а отже, може бути використана як біомаркер ефективності програми

OPPA у військовому середовищі [22, 25].

Попри те, що показники сну (PSQI) залишалися вищими за норму в частини учасників, тенденція до покращення є стабільною та важливою. На відміну від фармакологічних засобів, які часто використовуються при порушеннях сну, програма OPRA не має побічних ефектів та потенціалу до залежності [20, 21, 26]. Це особливо важливо в умовах військової служби, де підтримка когнітивної ясності та швидкості реакції є критичною [11].

Таким чином, інтеграція системи OPRA до структур реабілітації військовослужбовців після ротацій, а також для профілактики стрес-асоційованих станів у резервістів, є науково та практично обґрунтованою. Отримані результати дозволяють рекомендувати розроблену програму як ефективний, малозатратний та адаптивний інструмент підтримки бойового складу, який може бути масштабований у рамках комплексної системи психофізіологічного супроводу Збройних Сил України.

Висновки

Отримані результати дослідження підтверджують, що застосування програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності

тривалістю шість тижнів є ефективним засобом зниження рівня суб'єктивного стресу, зменшення тривожності та покращення якості сну у військовослужбовців Збройних Сил України – незалежно від бойового досвіду. У резервістів позитивні зміни були більш вираженими, у військовослужбовців після бойових ротацій зафіксована статистично значуща динаміка покращення психофізіологічного стану. Об'єктивні показники вегетативної регуляції, RMSSD і SDNN, засвідчили зменшення хронічного симпатичного перенавантаження та активацію парасимпатичної регуляції, що відображає відновлення нейровегетативного балансу та зниження фізіологічного впливу стресу. Комплекс дихальних технік, аеробних вправ, соціально-ігрової активності та релаксаційної гімнастики, інтегрований у систему OPRA, продемонстрував взаємодоповнювальний вплив на різні складові психофізіологічного функціонування, створюючи синергійний ефект, який перевищує ефективність ізольованого використання окремих методів. Програма відповідає принципам біопсихосоціальної моделі здоров'я, не потребує значних фінансових витрат або спеціалізованого обладнання, може бути адаптована до індивідуальних можливостей військово-

вослужбовців, включно з особами з фізичними обмеженнями. Це відкриває перспективи її широкого впровадження у військових частинах, реабілітаційних центрах та шпиталях як частини системи профілактики та відновлення бойової ефективності, зниження ризику розвитку посттравматичного

стресового розладу, тривожних і депресивних станів, а також підвищення загальної стресостійкості особового складу. **Подальші дослідження** будуть спрямовані на оцінку довготривалої ефективності програми, визначення оптимальної тривалості для військовослужбовців після бойових ротацій та

розробку алгоритмів персоналізації втручання на основі показників варіабельності серцевого ритму, психоемоційного профілю та рівня мотиваційної готовності до участі у руховій активності.

Конфлікт інтересів.

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Шинкарук О, Давидов Д, Дутчак М, Яковенко О. Проблема стрес-асоційованих станів у військовослужбовців та обґрунтування шляхів їх вирішення засобами кіберспорту. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024;(1):3–8. doi:10.32652/spmed.2024.1.221-233.
2. Шинкарук О, Бишевец Н, Дутчак М, Андреева О, Яковенко О. Психічне здоров'я та посттравматичний синдром у військових залежно від участі в активних бойових діях. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2024;2(66):39–51. doi:10.29038/2220-7481-2024-02-39-51.
3. Шинкарук О, Бишевец Н, Дутчак М, Андреева О, Яковенко О, Давидов Д. 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. 2024;3:102–111. doi:10.32540/2071-1476-2024-3-102.
4. Шинкарук О, Бишевец Н, Дутчак М, Андреева О, Яковенко О, Давидов Д. Самооцінка показників професійно-прикладної підготовленості військовослужбовців у воєнний період. Sport Science Spectrum. 2024;2:121–129. doi:10.32782/spectrum/2024-2-16.
5. Шинкарук О, Давидов Д. Сучасні засоби удосконалення спеціальних здібностей військових на прикладі застосування кіберспорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024;2:123–133. doi:10.32540/2071-1476-2024-2-123.
6. Яковенко О, Шинкарук О, Бишевец Н, Строганов С. Кіберспорт як інструмент реабілітації для військовослужбовців: подолання стресу та стрес-асоційованих станів. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024;12(185):207–212. doi:10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).43.
7. Ярмач О, Черналівська О, Шевченко І, Андреева О. Аналіз розвитку основних рухових якостей жінок-військовослужбовців в період правового режиму воєнного стану. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету

References

1. Shynkaruk O, Davydov D, Dutchak M, Yakovenko O. Problema stres-asotsiiovanykh staniv u viiskovosluzhbovtiv ta obgruntuvannia shliakhiv yikh vyrishennia zasobamy kiberportu. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. 2024;(1):3-8. doi:10.32652/spmed.2024.1.221-233.
2. Shynkaruk O, Byshevets N, Dutchak M, Andriieva O, Yakovenko O. Psykhichne zdorovia ta posttravmatychnyi syndrom u viiskovykh zalezno vid uchasti v aktyvnykh boiovykh diiakh. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2024;2(66):39-51. doi:10.29038/2220-7481-2024-02-39-51.
3. Shynkaruk O, Byshevets N, Dutchak M, Andriieva O, Yakovenko O, Davydov D. Vzaïmozv'iazok stati ta viku z pokaznykamy profesiino-prykladnoi pidhotovlenosti viiskovykh yak peredumova profilaktyky stres-asotsiiovanykh ryzykiv zasobamy ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoï aktyvnosti. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2024;3:102-111. doi:10.32540/2071-1476-2024-3-102.
4. Shynkaruk O, Byshevets N, Dutchak M, Andriieva O, Yakovenko O, Davydov D. Samootsinka pokaznykiv profesiino-prykladnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv u voïennyi period. Sport Science Spectrum. 2024;2:121-129. doi:10.32782/spectrum/2024-2-16.
5. Shynkaruk O, Davydov D. Suchasni zasoby udoskonalennia spetsialnykh zdibnostei viiskovykh na prykladi zastosuvannia kiberportu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2024;2:123-133. doi:10.32540/2071-1476-2024-2-123.
6. Yakovenko O, Shynkaruk O, Byshevets N, Strohanov S. Kiberport yak instrument rehabilitatsii dlia viiskovosluzhbovtiv: podolannia stresu ta stres-asotsiiovanykh staniv. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2024;12(185):207-212. doi:10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).43.
7. Yarmak O, Chernalivska O, Shevchenko I, Andriieva O. Analiz rozvytku osnovnykh rukhovykh yakostei zhinok-viiskovosluzhbovtiv v period pravovoho rezhymu voïennnoho stanu. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana

- імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2024;29(1):51–58. <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/303483>
8. Anderson E, Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Front Psychiatry*. 2013;4:27. doi:10.3389/fpsy.2013.00027.
 9. Byshevets N, Andrieieva O, Dutchak M, Shynkaruk O, Dmytriv R, Zakharina I, Serhiienko K, Hres M. The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024;24(2):245–253. doi:10.17309/tmf.2024.2.08.
 10. Byshevets N, Andrieieva O, Goncharova N, Shynkaruk O, Hakman A, Usuchenko V, Synihovets I. General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. *J Phys Educ Sport*. 2024;24(9):1147–1158. doi:10.7752/jpes.2024.09239.
 11. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.
 12. Charlson F, et al. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings. *Lancet Psychiatry*. 2019;6(11):902–914. doi:10.1016/S2215-0366(19)30203-6.
 13. Corrigan SL, Painter K, Tunnel C, Hunter E, McQuillan R, Mitchell J. Monitoring stress and allostatic load in first responders using heart rate variability: a systematic review. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1979. doi:10.1186/s12889-021-11595-x.
 14. Czosnek L, Lederman O, Cormie P, Zopf EM, Stubbs B, Rosenbaum S. Health benefits, safety and cost of physical activity interventions for mental health conditions: A meta-review to inform translation efforts. *Ment Health Phys Act*. 2019;16:140–151. doi:10.1016/j.mhpa.2018.11.001.
 15. Greenberg N, et al. Do military personnel who deploy to Iraq and Afghanistan return with increased risk of mental health problems? *Lancet*. 2010;375(9728):1783–1797. doi:10.1016/S0140-6736(10)40320-6.
 16. Griffin MG, Resick PA, Galovski TE. Mechanisms of change in cognitive processing therapy and prolonged exposure therapy for PTSD in female assault survivors. *Behav Ther*. 2019;50(6):1049–1062. doi:10.1016/j.beth.2018.12.005.
 17. Hegberg NJ, Hayes JP, Hayes SM. Exercise intervention in PTSD: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2019;253:331–339. doi:10.1016/j.jad.2019.04.003.
 18. Hoge CW, Auchterlonie JL, Milliken CS. Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from Ohiiienka. *Fizychne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2024;29(1):51–58. Available from: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/303483>.
 8. Anderson E, Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Front Psychiatry*. 2013;4:27. doi:10.3389/fpsy.2013.00027.
 9. Byshevets N, Andrieieva O, Dutchak M, Shynkaruk O, Dmytriv R, Zakharina I, et al. The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Phys Educ Theory Methodol*. 2024;24(2):245–253. doi:10.17309/tmf.2024.2.08.
 10. Byshevets N, Andrieieva O, Goncharova N, Shynkaruk O, Hakman A, Usuchenko V, et al. General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. *J Phys Educ Sport*. 2024;24(9):1147–1158. doi:10.7752/jpes.2024.09239.
 11. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1451–1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.
 12. Charlson F, et al. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings. *Lancet Psychiatry*. 2019;6(11):902–914. doi:10.1016/S2215-0366(19)30203-6.
 13. Corrigan SL, Painter K, Tunnel C, Hunter E, McQuillan R, Mitchell J. Monitoring stress and allostatic load in first responders using heart rate variability: A systematic review. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1979. doi:10.1186/s12889-021-11595-x.
 14. Czosnek L, Lederman O, Cormie P, Zopf EM, Stubbs B, Rosenbaum S. Health benefits, safety and cost of physical activity interventions for mental health conditions: A meta-review to inform translation efforts. *Ment Health Phys Act*. 2019;16:140–151. doi:10.1016/j.mhpa.2018.11.001.
 15. Greenberg N, et al. Do military personnel who deploy to Iraq and Afghanistan return with increased risk of mental health problems? *Lancet*. 2010;375(9728):1783–1797. doi:10.1016/S0140-6736(10)40320-6.
 16. Griffin MG, Resick PA, Galovski TE. Mechanisms of change in cognitive processing therapy and prolonged exposure therapy for PTSD in female assault survivors. *Behav Ther*. 2019;50(6):1049–1062. doi:10.1016/j.beth.2018.12.005.
 17. Hegberg NJ, Hayes JP, Hayes SM. Exercise intervention in PTSD: A systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*. 2019;253:331–339. doi:10.1016/j.jad.2019.04.003.
 18. Hoge CW, Auchterlonie JL, Milliken CS. Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from

- deployment to Iraq or Afghanistan. *N Engl J Med.* 2004;351(1):13–22. doi:10.1056/NEJMoa040603.
19. Lehrer PM, Gevirtz R. Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Front Psychol.* 2014;5:756. doi:10.3389/fpsyg.2014.00756.
 20. Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V. Exercise and mental health. *Maturitas.* 2017;106:48–56. doi:10.1016/j.maturitas.2017.09.003.
 21. Seppälä EM, Nash WP, Brown AD, Jalal TJ, Pearce BD, Salazar LF, et al. Breathing-based meditation decreases posttraumatic stress disorder symptoms in US military veterans: A randomized controlled longitudinal study. *J Trauma Stress.* 2014;27(4):397–405. doi:10.1002/jts.21936.
 22. Shaffer F, Ginsberg JP. An overview of heart rate variability metrics and norms. *Front Public Health.* 2017;5:258. doi:10.3389/fpubh.2017.00258.
 23. Shynkaruk OA, Davydov D. Organization of esports competitions for military personnel and veterans with disability or functional limitations. *Sports Medicine, Physical Therapy and Ergotherapy.* 2024;2:243–254. doi:10.32652/spmed.2024.2.243-254.
 24. Sporrel MN, de Boer J, Noordegraaf J, Vollenbroek-Hutten MMR. Behavior change strategies in mobile physical activity apps: A content analysis. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2021;9(6):e20520. doi:10.2196/20520.
 25. Tomes C, Callister R, Orchard P, Monkhouse L, Condon K. Heart rate variability is an effective fitness and performance indicator in tactical work settings: A systematic review. *Front Public Health.* 2020;8:583336. doi:10.3389/fpubh.2020.583336.
 26. Young-McCaughan S, Knapik JJ, Steel S. Effects of aerobic exercise on insomnia and PTSD symptoms in active-duty military personnel: A randomized trial. *Front Psychol.* 2023;14:1249543. doi:10.3389/fpsyg.2023.1249543.

Отримано/Received: 04.07.2025

Прорецензовано/Reviewed: 01.08.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Шинкарук О, Яковенко О, Бишевець Н, Андрєєва О, Дутчак М. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як засіб профілактики стрес-асоційованих станів у військовослужбовців, які перебувають під дією стресогенних чинників. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2025 Вер 30;(2):71-81. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-071>

Shynkaruk O, Iakovenko O, Byshevets N, Andrieieva O, Dutchak M. Health and Recreational Physical Activity as a Means of Preventing Stress-Associated Conditions in Military Personnel Exposed to Stressogenic Factors. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia.* 2025 Sep 30;(2):71-81. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-071>



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-082>

UDC 796.011.3.001.76(477)-053.4

DIRECTIONS FOR IMPROVING THE SYSTEM OF PRESCHOOL PHYSICAL EDUCATION IN UKRAINE

Moskalenko Natalia^{1ABDE}, Matsola Ksenia^{1ABDE}, Sydoruk Tetiana^{1ABDE}, Lavrova Larisa^{2ABDE},
Savchenko Victoria^{2ABDE}

¹*Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Ukraine*

²*Communal institution of higher education «Dnipro Academy of Continuing Education» of Dnipropetrovsk regional council*

Москаленко Наталія Василівна

Moskalenko Nataliya

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: moskalenkonatali2016@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9162-5206>

Мацола Ксенія Володимирівна

Matsola Ksenia

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: kozlovska.ksusha@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8349-7064>

Сидорчук Тетяна Валеріївна

Sydorchuk Tetiana

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: sydorchuk1704@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

Лаврова Лариса Василівна

Lavrova Larisa

Комунальний заклад вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради, м. Дніпро, вул. Володимира Антоновича, 70, 49006, Україна

Communal institution of higher education «Dnipro Academy of Continuing Education» of Dnipropetrovsk regional council, Dnipro, Volodymyr Antonovych St., 70, 49006, Ukraine

e-mail: zdorovo@dano.dp.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8027-3364>

Савченко Вікторія Анатоліївна**Savchenko Victoria**

Комунальний заклад вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти» Дніпропетровської обласної ради, м. Дніпро, вул. Володимира Антоновича, 70, 49006, Україна

Communal institution of higher education «Dnipro Academy of Continuing Education» of Dnipropetrovsk regional council, Dnipro, Volodymyr Antonovych St., 70, 49006, Ukraine

e-mail: zdorovo@dano.dp.ua

<https://orcid.org/0000-0003-2551-7164>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Annotation

Introduction. The article presents ways to improve the system of preschool education and physical education based on the positive experience of European countries, comparing the features of the organization and content of physical education in different countries, highlighting common and distinctive features. The **purpose of the study** is to determine promising areas for improving the system of physical education in preschool education institutions of Ukraine based on extrapolation of foreign experience. **Methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, comparison method, system analysis method, abstraction method, descriptive method. **Results.** The study examined the issues of accessibility of preschool education in European countries, the features of the organization of the educational process and the content of physical education as an integrated component of educational systems, the features of assessing the development of preschoolers in kindergarten conditions and the professional requirements for a preschool teacher. Special attention was paid to the study of the orientation of physical education in the education system, the properties of using various tools for assessing the development of children during preschool education. The main directions of using positive foreign experience to improve the physical education system in preschool education institutions in Ukraine were identified. These included: legislative framework, material and technical conditions, integrated curricula, appropriate staffing, the use of various approaches in the professional activities of a teacher, the use of innovative methods and technologies in teaching, monitoring of child development, involving parents in various forms of organizing the educational process, psychological and pedagogical support for a child and his parents during the transition from preschool to primary education. **Conclusions.** The use of certain aspects of foreign experience in organizing preschool education and physical education will optimize the process of obtaining preschool education in Ukraine and will facilitate the mechanism of our state's entry into the European educational space.

Keywords: European countries, foreign experience, extrapolation, preschoolers, early education and care, physical education.

НАПРЯМИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УКРАЇНІ

Анотація

Вступ. У статті представлено шляхи удосконалення системи дошкільної освіти і фізичного виховання на основі врахування позитивного досвіду європейських країн, порівняння особливостей організації і змісту фізичного виховання в різних країнах, виділення спільних та відмінних рис. **Мета дослідження** – визначити перспективні напрями удосконалення системи фізичного виховання в закладах дошкільної освіти України на основі екстраполяції зарубіжного досвіду. **Матеріали і методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, метод порівняння, метод системного аналізу, метод абстракції, описовий метод. **Результати.** У ході дослідження вивчено питання доступності дошкільної освіти в країнах Європи, особливості організації освітнього процесу і зміст фізичного виховання, як інтегрованого складника освітніх систем, особливості оцінки розвитку дошкільників в умовах дитячого садка та професійні вимоги до вихователя закладу дошкільної освіти. Особлива увага приділена дослідженню спрямованості фізичного виховання в системі освіти, властивостей використання різних інструментів оцінки розвитку дітей протягом здобуття дошкільної освіти. Визначено основні напрями використання позитивного зарубіжного досвіду для удосконалення системи фізичного виховання в закладах дошкільної освіти в Україні. До них віднесено: законодавчу базу, матеріально-технічні умови, інтегровані навчальні програми, відповідне кадрове забезпечення, використання різноманітних підходів у професійній діяльності педагога, застосування інноваційних методів і технологій у викладацькій діяльності, моніторинг розвитку дитини,

залучення батьків до різних форм організації освітнього процесу, психолого-педагогічний супровід дитини та її батьків при переході з етапу дошкільної до початкової освіти. **Висновки.** Використання певних аспектів зарубіжного досвіду організації дошкільної освіти і фізичного виховання дозволить оптимізувати процес здобуття дошкільної освіти в Україні та полегшить механізм входження нашої держави в європейський освітній простір.

Ключові слова: європейські країни, зарубіжний досвід, екстраполяція, дошкільники, рання освіта та догляд, фізичне виховання.

Introduction

Preschool education in Ukraine is an important stage for the holistic development of a child. Currently, its content is organically linked to the ideas of the New Ukrainian School: it ensures continuity between preschool and primary education in the context of school reform. During preschool childhood, the foundation of health is being laid, vital motor skills and abilities are being formed, and important physical qualities are being developed. This indicates the need for proper organization of physical education, which should contribute to the health and full development of the child [1, 2].

At the same time, scientists N. Pangelova, T. Krutsevich, B. Pangelov, V. Ruban [3], N. Moskalenko et al. [4], V. Pasichnyk [5] point to a constant decline in the health of preschoolers. This indicates a crisis in the system of preschool physical education due to insufficient access of children to preschool education, limited motor activity, imperfect regulatory and legal framework, as well as inconsistency with modern requirements, requests and needs of society.

The improvement and enrichment of the domestic system of physical education of preschool children will be facilitated by the study of the features and trends in the development of physical education in preschool educational institutions abroad, in particular, in European countries, at the stage of our country's entry into the European educational space.

The organization of physical education and health work in preschool institutions in European countries was the subject of research by such foreign specialists as J.L. García, J.J. Heckman, D.E. Leaf, M.J. Pra-

dos [6], K. Hessler [7], N. Kayhan, P. Pistav Akmesė [8], M. Mavrić, M. Fetić [9], M. Moreira, G. Veiga, F. Lopes, D. Hales, C. Luz, R. Cordovil [10] B. Antala et al. [11] G.F. Zarotis [12] and others.

An important source for determining the modern strategy for the development of preschool physical education in Ukraine is the analysis of best practices in organizing the educational process, the study of patterns and trends in the development of this important component of the educational sphere in different European countries. Therefore, it is no coincidence that the issues of organization and methods of physical education of preschoolers in foreign countries interested to many modern Ukrainian specialists (L. Kozak [13], O. Kosenchuk [14], O. Krasov, M. Kusai [15], A. Yakovenko, S. Afanasiev, T. Sydorhuk [16], etc.).

The **hypothesis** of the research assumes that studying the experience of European countries in organizing and providing the system of education and physical education of preschoolers will allow to outline the most optimal ways of improving physical education in preschool educational institutions in Ukraine.

The **purpose of the study** was to identify promising areas for improving the system of physical education in preschool educational institutions in Ukraine based on extrapolation of foreign experience.

Material and methods

The study was conducted at the Pridneprovsk State Academy of Physical Culture and Sports during 2022 – 2025 years.

Theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and documentary materials became the basis

of the theoretical study. Sources that directly related to the problem were processed.

The comparison method was used to compare the structure and content of the curricula of preschool education and physical education, as an integrative component of this system. The features of assessing the development of preschoolers and the requirements for the qualification of pedagogical workers in preschool education institutions were also compared.

Using the system analysis method, the components of physical education in different countries were studied. The place of physical education in the preschool education system, the relationship between them and the factors that influence their functioning were investigated.

The abstraction method allowed us to identify elements of physical education in foreign educational models.

The descriptive method was used for the primary analysis and presentation of the material, and for the characterization of the education systems of preschool children in foreign countries.

Results

In order to find ways to improve the system of physical education in preschool education institutions in Ukraine, taking into account the positive experience of foreign countries, we conducted an analysis of preschool education systems in European countries.

The main attention was paid to studying the issues of accessibility of preschool education, organization of the educational process and content of physical education, features of assessing the development of preschoolers in kindergarten conditions

and professional requirements for a preschool teacher.

Access to preschool education in European countries is a pressing issue, as not all countries can provide children, especially early age children, with the right to free attendance at kindergarten. Only Denmark, Germany, Estonia, Latvia, Slovenia, Finland, and Norway guarantee the place in a preschool institution for every child from an early age (6–18 months). The chances of obtaining a free place in kindergarten increase significantly until the child reaches the age of three. About a third of European countries guarantee a place only for the last 1–2 years of preschool education [17].

Considerable attention in Europe is paid to the content of educational programs for preschool educational institutions. In most countries, curricula are approved at the state level. But decentralized management systems provide an opportunity to regulate the content of curricula even at the level of a separate educational institution.

Summarizing the essence of educational programs, it can be stated that they have an integrated content and are not divided into separate academic subjects. The harmonious development of the child is provided. In particular – physical, intellectual, socio-emotional, mental, speech – through the areas of physical education, mathematics, native and foreign languages, art, etc. [18, 19].

Much attention is paid to the physical education and development of children. Its content includes various aspects of motor activity, the formation of motor skills and abilities, the development of physical qualities, social and communicative skills, game activities, elements of sports traditional for different countries, the development of creative abilities, the stimulation of independent motor activity, the formation of elementary knowledge about health, movement, one's own body and its capabilities. Physical education is aimed at the formation of cross-cutting skills and competencies. Con-

siderable attention is paid to the development of skills of reflection, self-expression, self-observation [20, 21].

In different European countries, various approaches to assessing children are implemented – from unpretentious observations to issuing a certificate of completion of preschool education.

The most common types of assessment are: diagnostic, formative, summative.

In some countries, there are clear criteria for assessing the compliance of children with the planned competencies, in others – the teacher or educational institution independently decides which aspects of the child's development to assess.

In the field of motor development of a child, the degree of mastery of motor actions, involvement in motor and play activities, interest in types of motor activity, attitude to activity, health status are most often assessed.

Various methods and assessment tools are used: observations, standardized tests, portfolio, student's accompanying file, personal file, «progress map», interviews, analysis of children's works, projects, summary of the child's achievements, group diary, mutual assessment of children, etc. [17].

Analysis of the minimum qualification requirements for the staff of preschool educational institutions reveals differences between the requirements for the level of education for working with younger and older children, as well as depending on the position of the pedagogical worker – key professional or assistant.

For example, in Bulgaria, Greece, Denmark, Estonia, Lithuania, Germany, Norway, Slovenia, Finland, Croatia, Sweden, educators must have a bachelor's degree to work with children of younger and older preschool age. A master's degree is set as a requirement for educators in Portugal and Iceland. In Italy and France, requirements are set at bachelor's level for working with children under 3 years and at mas-

ter's level for working with children over 3 years. In the Czech Republic, Ireland, Latvia, Malta, Austria, Romania, Slovakia, the minimum qualification required to work as an educator throughout the entire stage of early childhood education and care is below bachelor's level [22].

European countries also regulate the continuous professional development of staff in different ways. The main difference is whether continuous professional development is considered an obligation or an additional function. In the regulatory documents of some countries, advanced training is approved at the legislative level, in others – not. Some countries regulate the amount of time for continuous professional development, in some – no limits are set. The requirements for advanced training of teaching staff are given considerable attention; some countries are implementing relevant reforms (Bulgaria, Czech Republic, Ireland, Spain, France, Italy, Austria, Finland, and Sweden).

The following forms of continuous professional development are usually considered: advanced training courses, conferences, round tables, summer school, self-education [22, 23].

In addition, the rationing of the number of children in groups regulates legislatively. Requirements for the maximum number of children of different ages per one pedagogical worker are also established. It should be noted that there are almost no common features in European countries in these indicators.

The study of foreign experience in organizing early education and care allowed us to outline the areas of improvement of physical education in preschool educational institutions of Ukraine, taking into account the peculiarities of the national educational system. They include:

- legislative framework (creation of an appropriate legislative framework, constant updating of regulatory documents in the field of preschool education according to international trends in the develop-

ment of education and physical education);

- material and technical support (adequacy the material and technical base of preschool education institutions to requirements of safety for all participants of the educational process. Providing appropriate equipment, inventory, facilities, furniture, and teaching aids to create a developmental environment for kindergarten. A safe, stimulating, interactive learning environment that meets the needs of children in physical activity; creation of preschool education centers at schools, especially in rural areas);

- curricula (the possibility of expanding and supplementing the variable component of the Basic Component of Preschool Education with various types of motor activity. Flexibility of curricula, which allows the teacher to make appropriate adjustments depending on regional characteristics, climatic conditions, individual characteristics of children's development, national values and traditions. The possibility of creating original curricula with specified content and expected results depending on the features of the organization of the educational process in a particular preschool educational institution. Clear structuring of programs depending on the age-related psychophysiological characteristics of children, educational, health-improving and educational tasks, environmental conditions, kindergarten environment. Solving the tasks of the child's holistic development by means of physical education – promoting physical, intellectual, mental, social, spiritual development. Formulation of the goals and objectives of physical education: socio-affective, intellectual, psychomotor, artistic; structuring of educational components of physical education in the program. For instance, «Natural and applied motor activity», «Sports and preparatory motor activity», «Physical abilities», «Game motor activity». Implementation of the concept of health care and a healthy lifestyle in

an educational institution. Integration of various types of activities depending on the age of children, their rhythm of life, combination of physical activity with other educational areas – development of language, mathematical skills, graphic actions, art, music, etc. Ensuring daily motor activity of children in various forms of organizing physical education and health work, formation of motor experience, social, communicative skills, elementary knowledge of physical education and a healthy lifestyle);

- staff (appropriate level of qualification of a pedagogical worker. Formation of competencies in organizing physical education with preschool children in the process of professional training of pedagogical workers of preschool educational institutions. Mastery of modern teaching and upbringing methods by educators and future teachers, skills in applying them. Continuous professional development of pedagogical workers, seminars, webinars, trainings for educators in order to acquire knowledge and skills in conducting physical education and health work with children of different ages. Formation of digital competence of pedagogical workers);

- methods and approaches (adherence to an integrated approach in organizing children's activities in various forms (frontal, group, individual), ensuring free play. A competency-based approach that is implemented in various educational areas, various forms of organizing the educational process, takes into account the children age, the pedagogical goal, the material and technical support of the educational institution. A child-centered approach that takes into account the characteristics of the pupil's personality, his interests, needs, values, attitudes. Balanced integration of time for various types of activities, the use of organized and spontaneous types of physical activity. Academic freedom in choosing forms, means, methods of learning, teaching and assessment depending on the individual char-

acteristics of children, their health status, the level of their physical and mental development, and physical fitness. Wide use of various teaching approaches – listening, management, interaction, mediation in communication, encouragement, initiation and motivation, modeling, observation of the child, interpretation of discoveries, help and support. Stimulation of children's activity through observation, measurement, testing hypotheses, generalizations, conclusions, manifestation of creative abilities, self-expression through motor activity. Pedagogical support that activates mental abilities, own experience, research potential of children's activities. Formation of reflection skills in children: observation of their own sensations during physical activity, their expression, analysis, conclusions, suggestions. Encouragement and provision of independent motor activity of children);

- innovative technologies (situated learning, project-based learning, spontaneous social learning, experiential learning, children's experimentation, learning through action, research, contact with objects, nature, territory, learning through critical and creative thinking, problem solving, practice, memorization, interactive learning. Possibilities of using alternative methods (Waldorf pedagogy, Montessori method, etc.), active learning methods focused on the child (Step by Step, Reggio Emilia method, discovery, entrepreneurship, outdoor learning);

- monitoring of child development (comprehensive assessment of indicators of physical (motor skills and abilities), cognitive (formation of knowledge), psycho-emotional (attitude, behavior) and social (interaction with the environment) development of children. Various methods and tools of assessment – diagnostic, formative, summative. Observations, standardized tests, portfolio, student's accompanying file, personal file, «progress map», interviews, analysis of children's works, projects, summary of the

child's achievements, group diary, mutual assessment of children, etc. Differentiation of teaching tools and methods based on assessment results, correction of the educational process);

- partnership with parents (involving parents in various forms of organizing the educational process, including sports festivals, competitions, contests, open classes, etc. Informing parents about the peculiarities of children's individual development, dynamics and progress. Organizing seminars, trainings on issues of upbringing, including physical and child development);

- transition to primary school (determination of the readiness (including psychological) of the child (and parents) to study at school. Development of criteria for assessing the child's development according to different areas of the personality – physical, mental, cognitive, socio-emotional. Provision of recommendations for the start of primary education, creation of a child's readiness card for school. Psychological and pedagogical support of the child and his parents during the transition from preschool to primary education. Familiarization of teachers with the final report on the child's development and the formation of his competencies for building a learning strategy, creating an individual educational trajectory. Interaction of kindergartens and schools in the direction of building educational programs that form cross-cutting skills and abilities).

Discussion

In the context of the implementation of the educational reform «New Ukrainian School», an important step is to ensure continuity between the levels of education, starting with preschool. The harmonious development of a child during preschool childhood and the beginning of school life is the basis for his further success in conditions of continuous education throughout adulthood.

Continuity between preschool and primary education is also traced through the formation of cross-cut-

ting skills that are common to preschool and primary education: to show creativity and initiative, manage emotions, express and justify one's own opinion, think critically, make decisions, solve problems and cooperate in a team.

Reforming education in general and its component – physical education, is a part of the process of updating educational systems. Such processes have been taking place in recent decades in European countries and are associated with the recognition of the importance of education of the population as a driver of social well-being and progress [20]. Therefore, the study of the experience of foreign countries is of scientific interest.

Great pedagogical potential is contained in foreign systems that have their own history and traditions. Their study can contribute to solving problems related to the organization of preschool education that arise in our country.

Problems of early education and, in particular, physical education in preschool institutions of different countries have been the subject of research by domestic and foreign scientists.

In our study, it was made an attempt to identify ideas that can be applied in the organization of preschool education system in Ukraine based on the analysis of the organization of preschool education systems abroad.

We compared and identified common features in the organization of the educational process in kindergartens of European countries, the content of physical education of preschoolers, the features of assessing the development of preschoolers in kindergarten conditions, and the professional requirements for a preschool teacher.

The data of L. Kozak [13] regarding the features of the structure of preschool education in European countries were confirmed.

It is worth noting that considerable attention in the organization of the educational process in European

countries is paid to physical education, to the creation of an integrative developmental environment in kindergarten, which will contribute to the development of various spheres of the child's personality – physical, mental, socio-emotional, cognitive, etc. These and other aspects of the organization of physical education and health work in foreign countries were revealed in their studies by O.I. Krasov, M.V. Kusai [15], I.V. Kozubovskaya, Zh.I. Mylyan [24], M. Moreira et al. [10].

Comprehensive studies on the best practices of organizing physical education of preschool children in different countries of the world are presented in the works of B. Antala et al. [11], M. Mavrić, M. Fetić [9], N. Kayhan, P. Pistav Akmeşe [8].

The data obtained during the study made it possible to outline the directions of using positive foreign experience in the practice of preschool education and physical education in Ukraine. The need to increase the efficiency of the preschool physical education system in Ukraine and bring it into line with modern requirements of the educational process is also emphasized by N. Pangelova, A. Bukhteyev [25], O.G. Kosenchuk [14], V.M. Pasichnyk [5].

Conclusions

The study analyzed the organization and content of physical education as an integrated component of preschool education in European countries. The search conducted indicates certain difficulties associated with access to free preschool education for young children. In European countries, the content of curricula is regulated at the legislative level, but in some countries there is a possibility of adapting them to the conditions of a preschool education institution.

The content of the educational programs, as a rule, is integrated, not divided into separate subjects as in school. However, the main idea is the comprehensive harmonious physical, mental, intellectual, social development of children. For this,

knowledge from various fields is used: mathematics, language, natural sciences, art, and physical education.

The content of physical education consists of various aspects of motor activity, the formation of motor skills and abilities, the development of physical qualities, social and communicative skills, game activities, elements of sports traditional for different countries, the development of creative abilities, stimulation of independent motor activity, the formation of elementary knowledge about health, movement, one's own body and its capabilities.

In the course of research, modern approaches to assessing the development of children have been identified. In different countries, the most common types of assessment are: diagnostic, formative, summative. In some countries, there are clear criteria for assessing the compliance of pupils with the planned competencies, in others, the teacher or ed-

ucational institution independently decides which aspects of the child's development to assess.

Analysis of the preparation of pedagogical personnel shows that the qualification requirements for the staff of preschool educational institutions differ depending on the position of the specialist (teacher or assistant) and the age group with which this specialist works.

The results of the research allowed us to determine the main directions of using positive foreign experience to improve the system of physical education in preschool educational institutions in Ukraine. These are: creating an appropriate legislative framework; ensuring appropriate material and technical conditions; creating flexible curricula; appropriate staff; providing the opportunity to use various approaches in the professional activity of the teacher: integrated, competency-based, child-centered, academic freedom of the teacher; the use of innovative methods and tech-

nologies in teaching; monitoring the development of the child; involving parents in various forms of organizing the educational process; psychological and pedagogical support of the child and his parents during the transition from the stage of preschool to primary education.

Prospects for further research lie in the analysis and generalization of data on the organization and functioning of physical education systems in preschool educational institutions of other foreign countries.

Acknowledgements

The study was carried out according to the thematic plan of scientific and research work of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport for 2021-2025 years on the topic «Scientific substantiation of health and recreational technologies in physical education of different population groups» (state registration number 0121U108320).

Література

1. Балуєк О, Балуєк О. Наступність дошкільної та початкової освіти у контексті Нової української школи. Дошкільна освіта в сучасному освітньому просторі: актуальні проблеми, досвід, інновації: матеріали І Всеукраїнської наук.-практ. конф., 18 квітня 2024 р., Харків / Харк. нац. пед. ун-т; [редкол.: Ю.Д. Бойчук (голов.ред.) та ін.]. Харків: ХНПУ; 2024: 10 – 11. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a4e5ad13-c519-46c1-a59b-eabe2391572f/content>
2. Волинець КІ, Волинець ЮО, Стаднік НВ. Теоретичні засади наступності дошкільної і початкової освіти як проблема сучасної освіти. Народна освіта. 2019; (2). https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5709
3. Пангелова Н, Круцевич Т, Пангелов Б, Рубан В. Особливості морфофункціонального і психофізичного стану дітей 6-річного віку як складових готовності до шкільного навчання. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2023; (1): 75 – 82. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.75-82>
4. Moskalenko N, Savchenko V, Polyakova A, Mikitchik O, Mitova O, Griukova V, Mytsak A. Physical condition of pupils of preschool educational establishments of different types. Pedagogy of

References

1. Baliuk O, Baliuk O. Nastupnist doshkilnoi ta pochatkovoї osvity u konteksti Novoi ukrainiskoi shkoly. In: Doshkilna osvita v suchasnomu osvitnomu prostori: aktualni problemy, dosvid, innovatsii: materialy I Vseukrainskoi nauk.-prakt. konf., 18 kvitnia 2024 r., Kharkiv / Khark. nats. ped. un-t; [redkol.: Yu.D. Boichuk (holov.red.) ta in.]. Kharkiv: KhNPU; 2024. S. 10 – 11. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a4e5ad13-c519-46c1-a59b-eabe2391572f/content>
2. Volynets KI, Volynets YuO, Stadnik NV. Teoretychni zasady nastupnosti doshkilnoi i pochatkovoї osvity yak problema suchasnoi osvity. Narodna osvita. 2019; (2). https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5709
3. Panhelova N, Krutsevych T, Panhelov B, Ruban V. Osoblyvosti morfofunktsionalnoho i psykhofizychnoho stanu ditei 6-richnoho viku yak skladovykh hotovnosti do shkilnoho navchannia. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia. 2023; (1): 75 – 82. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.1.75-82>
4. Moskalenko N, Savchenko V, Polyakova A, Mikitchik O, Mitova O, Griukova V, Mytsak A. Physical condition of pupils of preschool educational establishments of different types. Pedagogy of Physical

- Physical Culture and Sports. 2020; 24(2): 77–74. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0205>
5. Пасічник ВМ. Теоретико-методичні основи ігрової діяльності дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис. ...д-ра. наук з фіз. виховання і спорту / ЛДУФК імені Івана Боберського. Львів; 2023.
 6. García JL, Heckman JJ, Leaf DE, Prados M.J. The life-cycle benefits of an influential early childhood program (No. w22993). National Bureau of Economic Research, 2016. <https://doi.org/10.3386/w22993>
 7. Hessler K. Physical activity behaviors of rural preschoolers. *Pediatric nursing*. 2009; 35 (4): 246 – 253. <https://www.proquest.com/docview/199437968?sourcetype=Scholarly%20Journals>
 8. Kayhan N, Pistav Akmeşe P. Examining the preschool educational institutions in European Union Countries and in Turkey. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2012; (46): 1517 – 1521. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.332>
 9. Mavrić M, Fetić M. Preschool education in Europe. *International Journal of Early Childhood Special Education*. 2022; (14, issue 03): 1307 – 1315. https://www.researchgate.net/publication/360167485_PRECHOOL_EDUCATION_IN_EUROPE
 10. Moreira M, Veiga G, Lopes F, Hales D, Luz C, Cordovil R. Kindergarten Affordances for Physical Activity and Preschoolers' Motor and Social-Emotional Competence. *Children*. 2023; (10): 214. <https://doi.org/10.3390/children10020214>
 11. Antala B, Demirhan G, Carraro A, Oktar C, Oz H, Kaplánová A, editors. *Physical Education in Early Childhood Education and Care: Researches – Best Practices – Situation*. Bratislava: Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport and FIEP; 2019.
 12. Zarotis GF. Positive self-concept through physical-sport activity of preschool children. *Journal of Humanities and Social Sciences Research*. 2019; (3, no.2): 53–60. https://www.researchgate.net/publication/351985000_Positive_self-concept_through_physical-sport_activity_of_preschool_children
 13. Козак Л. Сучасна дошкільна освіта: європейський досвід. Освітологічний дискурс. 2017; (3-4 (18-19)): 235 – 251. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/22122/1/kozak_DO_duskys.pdf
 14. Косенчук ОГ. Світові тенденції та напрями розвитку дошкільної освіти. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2021; (31): 43 – 56. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2021-31-43-56>
 15. Красов ОІ, Кусай МВ. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном. Молодий вчений. 2019; (4.1 (68.1)): 201 – 207. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/48.pdf>
 5. Pasichnyk VM. Teoretyko-metodychni osnovy iigrovoi diialnosti ditei doshkilnoho viku v protsesi fizychnoho vykhovannia: dys. ...d-ra. nauk z fiz. vykhovannia i sportu / LDUFK imeni Ivana Boberskoho. Lviv; 2023.
 6. García JL, Heckman JJ, Leaf DE, Prados M.J. The life-cycle benefits of an influential early childhood program (No. w22993). National Bureau of Economic Research, 2016. <https://doi.org/10.3386/w22993>
 7. Hessler K. Physical activity behaviors of rural preschoolers. *Pediatric nursing*. 2009; 35 (4): 246 – 253. <https://www.proquest.com/docview/199437968?sourcetype=Scholarly%20Journals>
 8. Kayhan N, Pistav Akmeşe P. Examining the preschool educational institutions in European Union Countries and in Turkey. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012; (46): 1517 – 1521. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.332>
 9. Mavrić M, Fetić M. Preschool education in Europe. *International Journal of Early Childhood Special Education*. 2022; (14, issue 03): 1307 – 1315. https://www.researchgate.net/publication/360167485_PRECHOOL_EDUCATION_IN_EUROPE
 10. Moreira M, Veiga G, Lopes F, Hales D, Luz C, Cordovil R. Kindergarten Affordances for Physical Activity and Preschoolers' Motor and Social-Emotional Competence. *Children*. 2023; (10): 214. <https://doi.org/10.3390/children10020214>
 11. Antala B, Demirhan G, Carraro A, Oktar C, Oz H, Kaplánová A, editors. *Physical Education in Early Childhood Education and Care: Researches – Best Practices – Situation*. Bratislava: Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport and FIEP; 2019.
 12. Zarotis GF. Positive self-concept through physical-sport activity of preschool children. *Journal of Humanities and Social Sciences Research*. 2019; (3, no.2): 53–60. https://www.researchgate.net/publication/351985000_Positive_self-concept_through_physical-sport_activity_of_preschool_children
 13. Kozak L. Suchasna doshkilna osvita: yevropeiskyi dosvid. Osvitohichnyi dyskurs. 2017; (3-4 (18-19)): 235 – 251. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/22122/1/kozak_DO_duskys.pdf
 14. Kosenchuk OH. Svitovi tendentsii ta napriamy rozvytku doshkilnoi osvity. Pedahohichna osvita: teoriia i praktyka. 2021; (31): 43 – 56. <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2021-31-43-56>
 15. Krasov OI. Kusai MV. Orhanizatsiia fizkulturno-ozdorovchoi roboty z ditmy 3-6 rokiv u doshkilnykh zakladakh za kordonom. Molodyi vchenyi. 2019; (4.1 (68.1)): 201 – 207. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/48.pdf>

16. Яковенко АВ, Сидорчук ТВ, Афанасьев СМ, Микитчик ОС, Москаленко ДО, Лопуга АВ. Фізичне виховання в системі дошкільної освіти в зарубіжних країнах. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2024; (12 (185)): 212 – 215. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc-series15.2024.12\(185\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc-series15.2024.12(185).44)
17. Structural indicators for monitoring education and training systems in Europe – 2023: Early childhood education and care. Eurydice report. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2023.
18. Мацола КВ. Сучасні підходи до формування навчальних програм фізичного виховання в закладах дошкільної освіти країн Європи. У: International scientific conference “Physical culture and sports as a modern priority”: conference proceedings (October 3–4, 2024). Riga, Latvia: “Baltija publishing”; 2024: 57 – 60. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-14>
19. Мацола К. Тенденції розвитку фізичного виховання дітей дошкільного віку в європейських країнах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023; (3): 47 – 52. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-047>
20. Москаленко Н, Мацола К. Програмне забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку в країнах Європи. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024; (2): 94 – 102. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-094>
21. Early childhood education and care curricula in Europe 2022/2023 Eurydice – Facts and Figures Structural indicators for monitoring education and training systems in Europe – 2023. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2023. https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/sites/default/files/2023-11/ECEC_Curriculum_factsheet220.pdf
22. Staff in early childhood education and care in Europe 2022/2023. Eurydice – Facts and Figures. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2023. <https://doi.org/10.2797/632025>
23. Teachers in Europe: Careers, Development and Well-being. Eurydice report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2021. https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/sites/default/files/teachers_in_europe_2020_chapter_1.pdf
24. Козубовська ІВ, Милян ЖІ. Організація предметно-ігрового простору в дошкільних закладах Великої Британії. У: Pedagogical sciences innovative trends of science and practice, tasks and ways to solve them. The XXV International Scientific and Practical Conference, June 28 – July 01 2022, Athens, Greece; 2022: 349–351. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66175>
16. Yakovenko AV, Sydorchuk TV, Afanasiev SM, Mykytchik OS, Moskalenko DO, Lopuha AV. Fizychnye vykhovannia v systemi doshkilnoi osvity v zarubizhnykh krainakh. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2024; (12 (185)): 212 – 215. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc-series15.2024.12\(185\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc-series15.2024.12(185).44)
17. Structural indicators for monitoring education and training systems in Europe – 2023: Early childhood education and care. Eurydice report. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2023.
18. Matsola KV. Suchasni pidkhody do formuvannia navchalnykh prohran fizychnoho vykhovannia v zakladykh doshkilnoi osvity krain Yevropy. In: International scientific conference «Physical culture and sports as a modern priority»: conference proceedings (October 3–4, 2024). Riga, Latvia: «Baltija publishing»; 2024. S. 57 – 60. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-479-5-14>
19. Matsola K. Tendentsii rozvytku fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku v yevropeiskykh krainakh. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2023; (3): 47 – 52. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2023-3-047>
20. Moskalenko N, Matsola K. Prohramne zabezpechennia fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku v krainakh Yevropy. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2024; (2): 94 – 102. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-094>
21. Early childhood education and care curricula in Europe 2022/2023 Eurydice – Facts and Figures Structural indicators for monitoring education and training systems in Europe – 2023. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2023. https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/sites/default/files/2023-11/ECEC_Curriculum_factsheet220.pdf
22. Staff in early childhood education and care in Europe 2022/2023. Eurydice – Facts and Figures. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2023. <https://doi.org/10.2797/632025>
23. Teachers in Europe: Careers, Development and Well-being. Eurydice report. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2021. https://eurydice.eacea.ec.europa.eu/sites/default/files/teachers_in_europe_2020_chapter_1.pdf
24. Kozubovska IV, Mylian ZhI. Orhanizatsiia predmetno-ihrovoho prostoru v doshkilnykh zakladykh Velykoi Brytanii. In: Pedagogical sciences innovative trends of science and practice, tasks and ways to solve them. The XXV International Scientific and Practical Conference, June 28 – July 01 2022, Athens, Greece; 2022. S. 349–351. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/66175>

25. Пангелова Н, Бухтєєв А. Програмно-нормативне забезпечення системи фізичного виховання сучасних закладів дошкільної освіти в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025; (1): 138 – 149. <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-14.pdf>

25. Panhelova N, Bukhtieiev A. Prohramno-normatyvne zabezpechennia systemy fizychnoho vykhovannia suchasnykh zakladiv doshkilnoi osvity v Ukraini. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2025; (1): 138 – 149. <http://www.infiz.dp.ua/misc-documents/2025-01/2025-01-14.pdf>

Отримано/Received: 06.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 19.07.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Москаленко Н, Мацола К, Сидорчук Т, Лаврова Л, Савченко В. Напрями удосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку в Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2): 82-91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-082>

Moskalenko N, Matsola K, Sydorчук T, Lavrova L, Savchenko V. Directions for improving the system of preschool physical education in Ukraine. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):82-91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-082>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-092>

УДК 796.332/012.577.2:093.1(477)(437.6)

ДИНАМІКА КОМАНДНОГО КОНТРОЛЮ М'ЯЧА В МАТЧІ УКРАЇНА-СЛОВАЧЧИНА ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ З ФУТБОЛУ 2024 РОКУ

Перепелиця П.Є.^{ABCD}, Перевозник В.І.^{ABCD}
Харківська державна академія фізичної культури

Перепелиця Павло Євгенович

Perepelytsya Pavlo

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, вулиця Клочківська, 99, 61000, Україна
Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Klochkivska Street, 99, 61000, Ukraine

e-mail: pepp0435@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-7315-4369>

Перевозник Володимир Іванович

Perevoznyk Volodymyr

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, вулиця Клочківська, 99, 61000, Україна
Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, Klochkivska Street, 99, 61000, Ukraine

e-mail: vperevoznyk60@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6798-1497>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. Загальна статистика показників техніко-тактичних дій команд високої кваліфікації свідчить про те, що команди, які віддають більше точних передач, менше помиляються в різних зонах ігрового поля, і як наслідок, пропускають менше голів в свої ворота. Тому, для своєчасного внесення змін у процес техніко-тактичної підготовки футболістів, важливого значення набуває застосування відповідної методики реєстрації динаміки рівня командного контролю м'яча в офіційних матчах. **Мета дослідження** – провести аналіз динаміки точних передач м'яча збірної команди України на чемпіонаті Європи з футболу 2024 року, щоб оцінити ефективність стратегії володіння м'ячем, виявити сильні та слабкі сторони команди у цьому аспекті, а також визначити, як контроль м'яча впливає на гру в цілому та допомагає досягати ігрових цілей. **Матеріали і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, методи педагогічних спостережень, методи математичної статистики. На основі відео-запису матчів збірної команди України в іграх групового раунду на чемпіонаті Європи-2024 з футболу в першому і другому таймах проводилась реєстрація техніко-тактичних дій (передачі м'яча). **Результати.** В дослідженні було приділено особливу увагу ігровому часу, протягом якого збірні команди України та Словаччини здійснювали свої колективні тактичні дії. Так, гравці збірної Словаччини протягом першого, другого, третього, п'ятого та шостого 15-ти хвилинних відрізків, випереджали збірну України відповідно на (19%), (18%), (18,7%), (15,6%), (11,1%) ігрового часу, який використовувався для здійснення колективних взаємодій. Лише в четвертому 15-ти хвилинному відрізьку збірна команда України спромоглась на (17,6%) більше ігрового часу контролювати м'яч, ніж збірна Словаччини. **Висновки.** Аналіз матчу групового раунду чемпіонату Європи-2024 з

футболу Україна-Словаччина показав, що загальне відсоткове співвідношення показника командного контролю м'яча – не на користь збірної команди України. Так, гравці збірної команди Словаччини мали змогу контролювати м'яч більшу частину ігрового часу (56,6%). Однак при цьому, на нашу думку, важливими є не тільки статистичні показники, а й злагожені, швидкі та ефективні взаємодії, які сприяють частому створенню гострих ситуацій і взяттю воріт супротивника. Чим більше таких ситуацій буде створено, тим вищі шанси на позитивний результат.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, передачі м'яча, позиційна атака, комбінаційна атака, швидкість мислення, індивідуальна майстерність.

DYNAMICS OF TEAM CONTROL OF THE BALL IN THE MATCH UKRAINE-SLOVAKIA OF THE EUROPEAN FOOTBALL CHAMPIONSHIP 2024

Annotation

Introduction. General statistics of indicators of technical and tactical actions of highly qualified teams show that teams that give more accurate passes make fewer mistakes in different areas of the playing field, and as a result, concede fewer goals into their own goal. Therefore, for timely changes in the process of technical and tactical training of football players, the use of an appropriate method of registering the dynamics of the level of team control of the ball in official matches becomes important. **The purpose of the study** is to analyze the dynamics of accurate ball passes of the national team of Ukraine at the 2024 European Football Championship in order to evaluate the effectiveness of the ball possession strategy, identify the team's strengths and weaknesses in this aspect, and also determine how ball control affects the game as a whole and helps to achieve game goals. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, methods of pedagogical observations, methods of mathematical statistics. On the basis of the video recording of the matches of the national team of Ukraine in the group round games at the 2024 European Football Championship, technical and tactical actions (passing the ball) were recorded in the first and second halves. **Research results.** The study paid special attention to the playing time during which the national teams of Ukraine and Slovakia carried out their collective tactical actions. Thus, the players of the Slovak national team during the first, second, third, fifth and sixth 15-minute periods were ahead of the Ukrainian national team by (19%), (18%), (18.7%), (15.6%), (11.1%) of the playing time used for collective interactions, respectively. Only in the fourth 15-minute period did the Ukrainian national team manage to control the ball for (17.6%) more playing time than the Slovak national team. **Conclusions.** Analysis of the group round match of the 2024 European Football Championship between Ukraine and Slovakia showed that the overall percentage of team ball control was not in favor of the Ukrainian national team. The players of the Slovak national team were able to control the ball for most of the playing time (56.6%). However, in our opinion, not only statistical indicators are important, but coordinated, fast and effective interactions that contribute to the frequent creation of acute situations and the taking of the opponent's goal. The more such situations are created, the higher the chances of a positive result.

Keywords: technical and tactical actions, ball passing, positional attack, combination attack, speed of thinking, individual skill.

Вступ

Аналіз командного контролю м'яча у футболі передбачає вивчення здатності команди утримувати м'яч під своїм контролем, а також ефективність цієї стратегії у досягненні ігрових цілей. Це включає оцінку різних аспектів, таких як: кількість передач, точність передач, швидкість переміщення м'яча, використання різних частин тіла для контролю, а також вплив контролю м'яча на володіння, створення гольових моментів та гру в обороні. [1, 2, 3, 4]

Важливо враховувати, що командний контроль м'яча є не самоціллю, а засобом досягнення успіху в матчі. Ефективний контроль м'яча передбачає не лише утримання володіння, а й використання його для створення небезпечних моментів біля воріт суперника, а також для перекриття зон та контролю за простором. [2, 3, 5, 6]

Основними аспектами аналізу командного контролю м'яча є:

1. Відсоток часу володіння м'ячем: загальна кількість часу, який команда проводить із

м'ячем, порівняно із загальним часом матчу. [1, 7, 8]

2. Кількість передач: загальна кількість передач, виконаних командою. [4, 9, 10]
3. Точність передач: відсоток точних передач, виконаних командою, до загальної кількості передач. [5, 11, 12, 13]
4. Типи передач: аналіз використання різних типів передач, – таких як короткі, середні та довгі передачі, а також передачі по землі та верхові передачі. [8, 14, 15]

5. Кількість торкань м'яча: кількість торкань м'яча кожним гравцем та командою загалом. [2, 8, 16, 17]
6. Зони володіння м'ячем: місця на полі, де команда найчастіше володіє м'ячем, та їх вплив на гру.
7. Використання різних частин тіла для контролю: аналіз ефективності використання різних частин тіла для контролю м'яча, таких як стопа, груди, стегно та голова. [1, 2, 10, 18, 19]
8. Вплив на атаку: оцінка того, як контроль м'яча впливає на створення гольових моментів, удари по воротах та забиті голи. [1, 14, 20, 21]
9. Вплив на оборону: оцінка того, як контроль м'яча впливає на перехоплення, відбори та загальний спокій в обороні. [8, 17, 22]
10. Тактичні схеми: аналіз використання різних тактичних схем при контролі м'яча, – таких як: короткий пас, контроль м'яча у центрі поля, флангові атаки тощо. [1, 2, 15, 23]
11. Вплив на гру суперника: оцінка того, як контроль м'яча впливає на дії суперника, такі як пресинг, перехоплення, відбори та вимушені помилки. [2, 8, 12]
12. Порівняння з іншими командами: порівняння контролю м'яча та ефективності цієї стратегії у різних команд. [7, 14, 16, 21]

Приклади з футбольної практики. Барселона часів Гвардіоли відрізнялась своїм домінуючим контролем м'яча; використовувались короткі, точні передачі та володіння м'ячем у центрі поля, щоб контролювати гру та створювати гольові моменти. Стил «тики-така» часто асоціюється з Барселоною, передбачає тривалий контроль м'яча з частими короткими передачами, що дозволяє команді контролювати темп гри та втомлювати суперника. [14, 17, 18]

Багато команд використовують контроль м'яча для перекриття

зон, створення простору для контратак і як засіб для створення гольових моментів, але вони можуть варіювати тактичні схеми і типи передач. [1, 2, 13, 18]

Кількість точних передач залежить від швидкості та гнучкості тактичного мислення. Частота точних передач – це справжній критерій якості колективного володіння м'ячем, і залежить ця частота не від індивідуальної техніки та влучного удару по м'ячу, а від узгодженості дій того, хто віддає передачу, і того, хто її отримує. Саме тому в тренувальному процесі важливо вміти моделювати групові і командні взаємодії у складних ігрових ситуаціях для підвищення рівня колективного володіння м'ячем. Загальна кількість передач за гру безпосередньо залежить від того, як часто супротивник відбирає м'яч. Команди, що роблять приблизно 500 передач за гру, програють в матчі доволі рідко. [4, 6, 9]

Головна перевага швидкого пасу полягає в тому, що у разі його застосування у суперників не вистачає часу для побудови чи перебудови своїх оборонних порядків. Для успішного застосування цього виду атаки необхідно розміститися на високих швидкостях, активно маневруючи та, відкриваючись для отримання м'яча, прагнути «пройти» оборону супротивника за допомогою невеликої кількості передач і зайняти зручну позицію, щоб завдати завершального удару по воротах. Тобто, основне завдання колективних дій команди – це швидко та несподівано для противника провести атаку та вивести на ударну позицію свого партнера. [2, 4, 5]

Досконала футбольна техніка гри та абсолютний колективний контроль м'яча є складовими, які дозволяють домінувати в більшості тактичних ситуацій, що виникають по ходу матчу. Напрямок моделювання тактичних ситуацій різної складності є основою для створення унікальних та ефективних методів підвищення рівня

колективного контролю м'яча. Ця концепція тренувального процесу визнана футбольними фахівцями найефективнішою та використується всіма провідними футбольними клубами та збірними командами світу. [1, 2, 9, 16]

Колективний контроль м'яча – це футбольна тактика, яка допомагає гравцям контролювати м'яч і простір через володіння м'ячем, мобільність в ігровому просторі, постійний психологічний тиск на суперника і баланс розподілу обов'язків між гравцями в середині командної схеми гри. [3, 4]

Отже, для ефективної організації тренувальних занять важливі еталонні показники колективної техніко-тактичної діяльності команд високої кваліфікації в умовах офіційного матчу. Дані показники можуть стати свого роду орієнтирами для дитячо-юнацьких та молодіжних команд і допоможуть правильно скоригувати методику підвищення групових та командних взаємодій в умовах тренувального процесу.

Гіпотеза – передбачається, що аналіз ефективності командного контролю м'яча буде сприяти підвищенню результатів в змагальній діяльності.

Мета дослідження – провести аналіз динаміки точних передач м'яча збірної команди України на чемпіонаті Європи з футболу 2024 року, щоб оцінити ефективність стратегії володіння м'ячем, виявити сильні та слабкі сторони команди у цьому аспекті, а також визначити, як контроль м'яча впливає на гру в цілому та допомагає досягати ігрових цілей.

Матеріал і методи дослідження

Учасники. На основі відеозапису матчу збірної команди України зі Словаччиною на стадії групового раунду на чемпіонаті Європи-2024 з футболу, в першому і другому таймах проводилась реєстрація техніко-тактичних дій (точні передачі м'яча).

Процедура. Застосовувалась методика визначення динаміки

«рівня командного контролю м'яча». Сутність цієї методики полягає в наступному. Під час відеоаналізу матчів на стадії групового раунду чемпіонату Європи 2024 реєструвалась кількість передач м'яча, виконаних кожною командою до його втрати, тобто до перехоплення м'яча суперником (рис. 1).

За допомогою цієї методики визначалась «динаміка рівня контролю м'яча» по 15-хвилинним відрізкам матчу. В кожному 15-хвилинному відрізку:

- визначався «середній показник» виконаних передач кожною командою до його втрати;
- «загальна кількість» точних передач збірних команд України, Румунії, Бельгії, Словаччини які брали участь у чемпіонаті Європи-2024 з футболу в іграх групового раунду (табл. 1).

Статистичний аналіз. Отримані дані оброблялись за допомогою статистичних показників:

n – об'єм (число одиниць) вибіркової сукупності;

Σ – сума ряду;

$\bar{x}$ – середнє значення за генеральною сукупністю;

s – середнє квадратичне відхилення у вибірці;

σ – генеральне стандартне відхилення;

μ – середня помилка вибірки.

Результати

Аналізуючи динаміку рівня командного контролю м'яча в матчі між збірними командами Словаччини та України на стадії групового раунду можна зробити наступні висновки.

Найкращий середній показник точних передач м'яча збірної України був зафіксований з 1 по

15 хв. (5,5 передач), а найгірший з 76 по 90 хв. (3,2 передачі). Також, мало в чому відрізняється динаміка контролю м'яча збірної команди України з 1 по 60 хв. і дорівнює (5,1-5,5 передачі).

Що стосується середніх показників ігрової діяльності команди збірної Словаччини, – можна зазначити наступні особливості. Так найкращий середній показник точних передач зафіксований на часовому відрізку з 1 по 15 хв. (7,6 передачі), а найгірший показник зафіксовано з 46 по 60 хв. (4,2 передачі) (рис. 2, табл. 2).

Дані, представлені рисунку 3 і таблиці 2, відображають найкращі показники кількості передач м'яча, які виконали гравці збірної команди України в часовому відрізку з 46 по 60 хв. (77 передач), а найгірший з 76 по 90 хв. (55 передач). Аналізуючи кількісні показники точних передач виконаних гравцями збірної команди Бельгії можна відмітити, що найкращий показник був зареєстрований з 76 по 90 хв. (120 передач), а найгірший – з 61 по 75 хв. (63 передачі). В той же час, треба зазначити, що збірна Словаччини протягом трьох часових відрізків матчу переважала в контролі м'яча збірну команду України і тільки у часовому відрізку з 46 по 75 хв. показники кількості точних передач незначно випереджали збірну команду Словаччини (77 та 59 передач) відповідно.

Сума передач у всіх часових відрізках в збірній команді України дорівнює (407 передач), що значно нижче, ніж у збірній команді Бельгії (531 передача) (рис. 4). Не дивлячись на велику різницю в сумі показників кількості передач між цими збірними, результат цього матчу закінчився з переможним рахунком для збірної команди України з результатом (2:1).

Для детального аналізу концепції гри, а також сильних і слабких сторін тактики обох збірних команд ми дуже уважно переглядали відеозапис матчу за їх участі. У цей момент ми фокусувались на

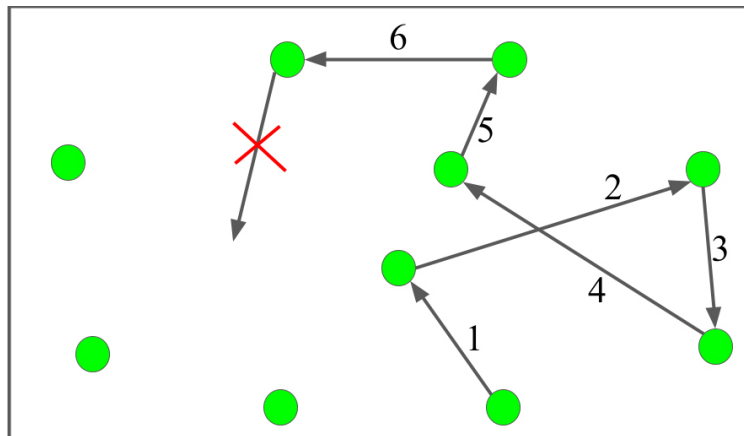


Рис. 1. Методика визначення рівня командного контролю м'яча в середині командної схеми розташування гравців

Таблиця 1

Методика реєстрації рівня командного контролю м'яча в динаміці гри по 15-хвилинних відрізках

точні передачі м'яча					
1	2	2	3	27	2
1	5	9	2	8	12
2	3	3	1	4	16
8	10	2	3	2	3
11	2	2	14	4	13
9	16	13	7	12	4
3	2	5	8	7	6
1	16		1	1	4
	19				9
1-15хв	16-30хв	31-45хв	46-60хв	61-75хв	76-90хв
часові відрізки матчу					

тому, наскільки ефективно кожна з команд:

- діє у фазі гри з м'ячем і без м'яча, як здійснює перехід від однієї фази гри до іншої;

- захищає і контролює власний ігровий простір;

- використовує ігровий час для здійснення групових та командних взаємодій.

Ігровий час, протягом якого команда має змогу контролювати м'яч і здійснювати заплановані тренером колективні взаємодії, суттєво полегшує завдання отримати перемогу над супротивни-

ком. Статистичні показники формують кінцевий результат гри. Успішні групові і командні взаємодії позитивно позначаються на зростанні статистичних показників в ході матчу. Так, самі по собі, статистичні показники не приносять залікових очок чи трофеїв. Але при цьому, на нашу думку, в сучасному футболі, як би не складався матч, значну роль завжди відіграє концепція – (простір-час).

В нашому дослідженні ми приділили особливу увагу ігровому часу, протягом якого збірні команди України та Словаччини

здійснювали свої колективні тактичні дії (рис. 5). Так, гравці збірної Словаччини протягом першого, другого, третього, п'ятого та шостого 15-ти хвилинних відрізків, випереджали збірну України відповідно на (19%), (18%), (18,7%), (15,6%), (11,1%) ігрового часу, який використовувався для здійснення колективних взаємодій. Лише в четвертому 15-ти хвилинному відрізку збірна команда України спромоглась на (17,6%) більше ігрового часу контролювати м'яч, ніж збірна Словаччини.

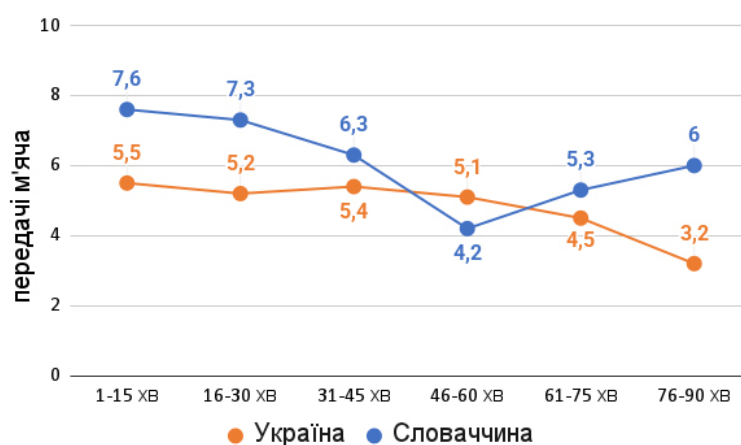


Рис. 2. Динаміка середніх показників колективного контролю м'яча у матчі збірних команд України та Словаччини

Таблиця 2

Статистичні показники колективного контролю м'яча в матчі Україна-Словаччина

Статистичні показники	Відрізки ігрового часу (Збірна команда України)					
	1-15 хв	16-30 хв	31-45 хв	46-60 хв	61-75 хв	76-90 хв
n	13	13	14	15	13	17
Σ	72	68	76	77	59	55
$\bar{x}$	5,5	5,2	5,4	5,1	4,5	3,2
s	5,1	3,9	7,01	4,5	3,6	5,5
σ	4,9	3,7	6,7	4,3	3,5	5,4
μ	1,4	1,09	1,8	1,1	1,01	1,3
Статистичні показники	Відрізки ігрового часу (Збірна команда Словаччини)					
	1-15 хв	16-30 хв	31-45 хв	46-60 хв	61-75 хв	76-90 хв
n	15	13	12	17	10	20
Σ	114	95	76	73	53	120
$\bar{x}$	7,6	7,3	6,3	4,2	5,3	6
s	6,02	5,9	5,2	4,2	5,5	5,02
σ	5,8	5,7	5	4,1	5,3	4,8
μ	1,5	1,6	1,5	1,03	1,7	1,1

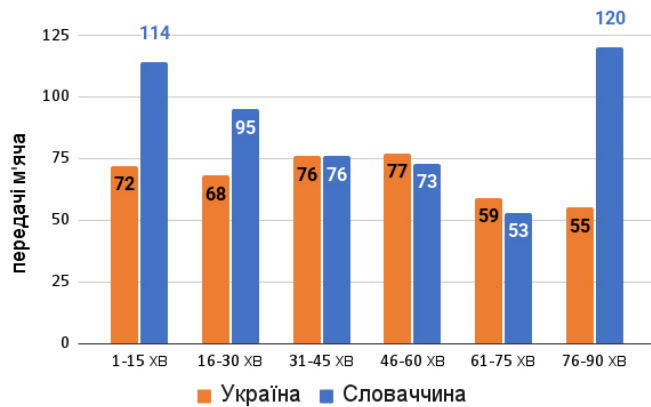


Рис. 3. Динаміка кількості точних передач м'яча у матчі між збірними командами України та Словаччини

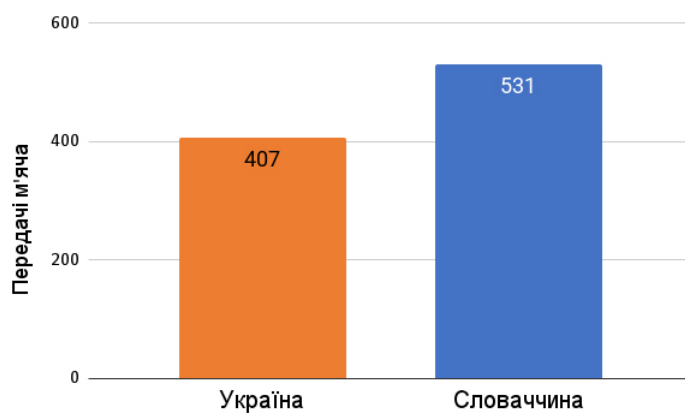


Рис. 4. Загальна кількість точних передач м'яча у матчі між збірними України та Словаччини

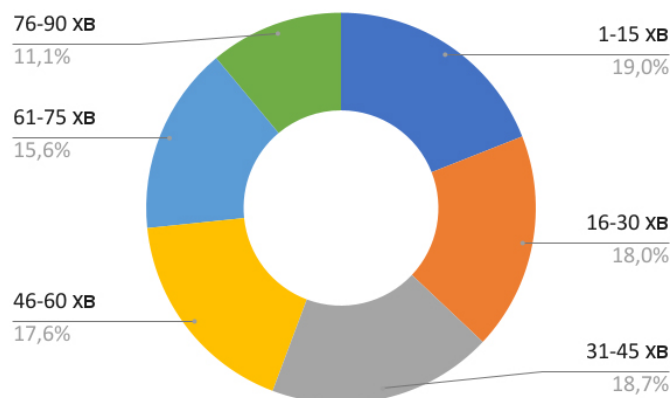


Рис. 5. Показники відсоткової переваги у колективному контролі м'яча в шести часових відрізках між збірними України та Словаччини

Якщо підсумувати увесь ігровий час, який був відведений на здійснення колективних взаємодій для обох команд, то загальне відсоткове співвідношення зако-

номірно буде не на користь збірної команди України (рис. 6).

Гравці збірної команди Словаччини мали змогу контролювати м'яч більшу частину (56,6%)

ігрового часу. Однак при цьому, на нашу думку, важливими є не тільки статистичні показники, а злагоджені, швидкі та ефективні взаємодії, які сприяють частому створенню гострих ситуацій що сприяють взяттю воріт супротивника. Отже, чим більше таких ситуацій буде створено, тим вищі шанси на позитивний результат.

Дискусія

Одним із головних напрямків, якому приділяють увагу футбольні фахівці, є рівень фізичних навантажень і втоми гравців протягом матчу та цілого футбольного сезону. Спеціалісти вивчають фізичну активність професійних футболістів в ході матчу: намагаються зрозуміти, які технічні прийоми гравці застосовують на полі, як довго здатні зберігати швидкісну витривалість і до якого результату це призводить. Більшість досліджень присвячується спробам виміряти, скільки насправді часу футболісти проводять з м'ячем, які відстані вони пробігають із ним та на якій швидкості. [4, 6, 9, 12, 18, 22]

У таких дослідженнях, були зібрані дані про техніко-тактичні дії кожного з 11 гравців на полі у 30 матчах французької «Ліги 1». Було виявлено, що переважна більшість переміщень футболістів на полі взагалі не має відношення до м'яча. Коли було підраховано, як часто і наскільки довго гравці перебували з м'ячем, ці показники виявилися невеликими. У середньому м'яч перебував у ногах у футболістів 53,4 секунди, тобто, вони із ним вони пробігали в середньому 191 метр за матч.

Іншими словами, той відрізок часу (менше хвилини), який гравець у середньому проводить з м'ячем – це близько 1% всього часу, який він проводить на полі. Ці цифри також вражають, якщо їх порівняти з дистанцією, яку гравець пробігає за матч – близько одинадцяти кілометрів. Тобто, з м'ячем гравець долає приблизно 1,5% від загальної відстані.

Коли м'яч таки знаходився у гравця, середня кількість торкань за одне «володіння» дорівнювала двом секундам, а середня тривалість такого «володіння» – 1,1 секунди. Хоча ця тривалість варіювалася залежно від позиції футболіста, яку він займає в середині командної схеми гри. Футболісти більшу частину ігрового часу м'яча не торкаються, 98,5% часу пересуваються без нього.

Дані показники є дуже важливими для того, щоб правильно зрозуміти, що відбувається на полі. Для цього найпростіше порахувати кількість контактів гравця з м'ячем, а також кількість випадків, коли команда втрачає м'яч під час матчу.

Наприклад, у баскетболі, де кидків у кошик набагато більше у порівнянні з ударами по воротах у футболі, кількість втрат м'яча теж набагато більша – приблизно вдесятеро. Зазвичай у NBA команда володіє м'ячем від 91 до 100 разів за матч: разом обидві команди від 180 до 200. [2, 5, 8, 12, 18, 22]

Для того, щоб порівняти, що відбувається з цими показниками у футболі, необхідно для початку розглянути чітке визначення поняття «володіння м'ячем» – це коли гравці однієї команди одержують м'яч і роблять хоча б дві успішні передачі, або пробивають по воротах. Дані за три останні сезони французького чемпіонату з футболу (Ліга 1) свідчать, що команда володіє м'ячем в середньому 100 разів за матч, обидві команди – 200. Практично як у баскетболі.

У звичайному матчі французької (Ліги 1) 10 зі 100 випадків командного володіння м'ячем призводять до удару по воротах і лише 1,3 зі 100 – до забитого м'яча. Тому у футболі найважливіше не контроль м'яча, а кількісні втрати м'яча.

Команди Ліги 1 отримують в середньому 200 можливостей за гру розпорядитися м'ячем на власний розсуд. При цьому, більшість гравців із м'ячем намага-



Рис. 6. Відсоток ігрового часу реалізації колективного контролю м'яча в збірних командах України та Словаччини

ються віддати передачу партнеру. Найпоширеніша техніко-тактична дія з м'ячем – це пас у найрізноманітніших формах: короткий, середній, довгий, відданий головою чи ногою, подача зі штрафного удару тощо. Отже, 80% усіх техніко-тактичних дій, що виконуються гравцями в ході матчу, – це передачі м'яча партнеру. Решта дій займають від 2% і менше – удари, голи, штрафні, фінти, сейви. Основний сенс володіння м'ячем – доставити його до партнера по команді, не втрачаючи його.

Це означає, що володіння м'ячем вимагає більше колективних зусиль, ніж індивідуальних. Тобто, у командному контролі м'яча чітко проявляється груповий рівень взаємодії та індивідуальна майстерність кожного окремого гравця всередині командної схеми гри.

Загальна кількість передач за гру безпосередньо залежить від того, як часто супротивник відбирає м'яч. Команди, що роблять в середньому 500 передач за 90 хвилин, втрачають м'яч досить рідко. Інші ж команди, які розташовані в середині турнірної таблиці, отримують і віддають м'яч з абсолютно різною частотою. Наприклад, у сезоні 2024-2025 (французької Ліги 1) п'ять команд із середини турнірної таблиці (з 5 по 10 місце) робили в середньому приблизно однакову кількість пасів за гру –

400, але м'яч втрачали до 200 разів. [7, 14, 12, 18, 22]

Таким чином, саме ті команди, які рідко втрачають м'яч і не віддають його супернику, досягають успіху. Вони можуть віддавати безпечніші передачі, уникаючи гравців противника. Кількість точних передач залежить від правильності тактичного рішення. Частота точних передач – ось справжній критерій якості командного володіння м'ячем. І залежить ця частота не так від індивідуальної техніки та влучного удару по м'ячу, як від взаємної координації переміщень того, хто віддає передачу, і того, хто її отримує. Тому гравцям важливо вміти швидко створювати групові тактичні зв'язки на різних ділянках ігрового поля.

Якщо проаналізувати висловлювання багатьох відомих тренерів, включаючи Хосепа Гвардіола, то якість володіння можна оцінити за вмінням команди маніпулювати супротивником, змусивши його рухатися у певному напрямку з метою розкриття ігрового простору, який, у свою чергу, повинен використовуватись для просування атаки ближче до воріт суперника.

Багато критики було у бік збірної Іспанії на Євро-2012 за зловживання тривалими перепасуваннями без будь-якого поступу вперед. Команда Дель Боске в се-

редньому 65% часу контролювала м'яч у ході матчу і за увесь турнір пропустила лише один гол – у першій грі проти Італії!

Таким чином, ми бачимо взаємозв'язок кількох факторів, що впливають на результати команд, які будують свою гру на основі командного володіння м'ячем. Все залежить від того, наскільки вдасться реалізувати задумане на футбольному полі. А це вже безпосередньо залежить від індивідуальної майстерності гравців.

Використовуючи наведені в даній дискусії результати досліджень щодо командного контролю м'яча, тренери можуть визначати ефективні стратегії для команди та приймати корисні рішення для відстеження, покращення та прогнозування індивідуальних показників як окремих футболістів так і команди в цілому.

Висновки

1. Аналіз матчу групового раунду чемпіонату Європи-2024 з футболу Україна-Словаччина показав, що загальне відсоткове співвідношення показника командного контролю м'яча не на користь збірної команди України. Так, гравці збірної команди Словаччини мали змогу контролювати м'яч більшу частину ігрового часу (56,6%). Однак, при цьому, на нашу думку, важливими є не тільки статистичні показники, а злагоджені, швидкі та ефективні взаємодії, які сприяють частому створенню гострих ситуацій і взяттю воріт супротивника. Чим більше таких ситуацій буде створено, тим вищі шанси на позитивний результат. Щоб реалізувати цю стратегію необхідно враховувати основні складові колективного контролю м'яча: рух без м'яча, колективний тиск на суперника,

швидкий перехід від оборони до атаки.

2. На нашу думку, завдяки правильно спланованій техніко-тактичній підготовці можна покращити колективне розуміння гри та підняти колективний контроль м'яча на більш високий рівень. Успіх у футболі залежить не лише від індивідуального таланту гравців, а й від колективного розуміння гри.

3. Необхідно вести подальший відео-аналіз техніко-тактичних дій футболістів збірної команди України. Отримані дані дозволять дати об'єктивну оцінку діям футболістів під час матчу та вносити відповідні корективи в навчально-тренувальний процес команд різного віку та кваліфікації.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Tassi M, Nobari H, García D, Rubio A, Gajardo L, Manzano D, García-Calvo T. Exploring a holistic training program on tactical behavior and psychological components of elite soccer players throughout competition season: a pilot study. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 2024; 16(1):16-27. Доступно: <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00811-x>
2. Badari P, Machado G, Moniz F, Fontes A, Teoldo I. Comparison of soccer players' tactical behaviour in small-sided games according to match status. Journal of Physical Education and Sport, 2020; 21(1):12-20. Доступно: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01002>
3. Gaviria J, Valencia-Sánchez G, Espinal E, Bustamante L, Arias-Arias E. Tactical critical thinking program on the tactical efficiency index, declarative and procedural knowledge in male soccer players: a case study. Frontiers in Sports and Active Living, 2024; 6, 1469347. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1469347>
4. El-Kailani G, Al Qarra S, Mazahreh J, A'mir O, Mersal M, Alkhateib M, Fattah OA. Nutritional knowledge, practices and habits of elite female soccer players according to the playing position. Phys Act Rev 2025; 13(1): 131-140. Доступно: <https://doi.org/10.16926/par.2025.13.12>

References

1. Tassi M, Nobari H, García D, Rubio A, Gajardo L, Manzano D, García-Calvo T. Exploring a holistic training program on tactical behavior and psychological components of elite soccer players throughout competition season: a pilot study. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 2024; 16(1):16-27. Dostupno: <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00811-x>
2. Badari P, Machado G, Moniz F, Fontes A, Teoldo I. Comparison of soccer players' tactical behaviour in small-sided games according to match status. Journal of Physical Education and Sport, 2020; 21(1):12-20. Dostupno: <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01002>
3. Gaviria J, Valencia-Sánchez G, Espinal E, Bustamante L, Arias-Arias E. Tactical critical thinking program on the tactical efficiency index, declarative and procedural knowledge in male soccer players: a case study. Frontiers in Sports and Active Living, 2024; 6, 1469347. Dostupno: <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1469347>
4. El-Kailani G, Al Qarra S, Mazahreh J, A'mir O, Mersal M, Alkhateib M, Fattah OA. Nutritional knowledge, practices and habits of elite female soccer players according to the playing position. Phys Act Rev 2025; 13(1): 131-140. Dostupno: <https://doi.org/10.16926/par.2025.13.12>

5. Perepelytsia P. The problem of football intelligence in modern research. *Journal of Sports Games*, 2024;4(34):55-61. Доступно: <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.07>
6. Djaba W, Budiarti R, Sukamti R, Prabowo A. (2024). The Impact of Motivation on Decision-Making of Futsal Goalkeepers in Indonesia: An Analysis of Self-Confidence as Mediator. *Sport Mont*, 2024;22(2):45-51. Доступно: <https://doi.org/10.26773/smj.240707>
7. Koval I, Yaremko R, Hurtovenko N, Sirko R, Stelmakh O, Slobodanyk V, Kulyk Y, Hoian I. Juniors' extreme risky behavior in the context of the structure of self-efficacy in competitive activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024; 24(10):1331-1341. Доступно: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.10257>
8. Otero-Saborido FM, Torreblanca-Martínez S, González-Jurado JA. Crosses into the box: comparison of the top five European football leagues. *Phys Act Rev* 2024; 12(2): 20-28. Доступно: <https://doi.org/10.16926/par.2024.12.18>
9. Gongbing S. The Practicality and Effectiveness of Soccer Scoring Techniques Revealed by Top Elite Soccer Scorers. *Physical Activity Review*, 2023; 11(1): 99-111. Доступно: <https://doi.org/10.16926/par.2023.11.12>
10. Lebediev S, Zhurid S, Koval S, Shalenko V. Control of physical and technical readiness of football players at the stage of specialized basic training. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2022; 26(1):14-19. Доступно: <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-1.003>
11. Yasar M, Cilli M, Cinarli F, Sakabas S, Guvenkaya M, Oztoprak U. The Association Between Heart Rate and Shooting Accuracy in Young Football Players. *Sport Mont*, 2025; 23(1), 31-36. Доступно: <https://doi.org/10.26773/smj.250205>
12. Rose S, Burton D. Exploring the impact of a mental skills training curriculum with elite university student-athletes: A qualitative case study. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024; 24(11):1564-1575. Доступно: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.11282>
13. Halian I, Popovych I, Charkina O, Halian A, Danko D, Zaverukha O, Haponenko L, Kryzhanovskyi O. Relationship between emotional intelligence and coping strategies in junior athletes' behavior during extreme competitive situations. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024; 24(11):1518-1527. Доступно: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.11278>
14. Li H. The tactical mindset of football players: Choosing effective training strategies for Top-Notch Performance. *International journal of sport psychology*, 2022; 22(53):525-542. Доступно: <https://doi.org/10.7352/IJSP.2022.53.525>
5. Perepelytsia P. The problem of football intelligence in modern research. *Journal of Sports Games*, 2024;4(34):55-61. Dostupno: <https://doi.org/10.15391/si.2024-4.07>
6. Djaba W, Budiarti R, Sukamti R, Prabowo A. (2024). The Impact of Motivation on Decision-Making of Futsal Goalkeepers in Indonesia: An Analysis of Self-Confidence as Mediator. *Sport Mont*, 2024;22(2):45-51. Dostupno: <https://doi.org/10.26773/smj.240707>
7. Koval I, Yaremko R, Hurtovenko N, Sirko R, Stelmakh O, Slobodanyk V, Kulyk Y, Hoian I. Juniors' extreme risky behavior in the context of the structure of self-efficacy in competitive activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024; 24(10):1331-1341. Dostupno: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.10257>
8. Otero-Saborido FM, Torreblanca-Martínez S, González-Jurado JA. Crosses into the box: comparison of the top five European football leagues. *Phys Act Rev* 2024; 12(2): 20-28. Dostupno: <https://doi.org/10.16926/par.2024.12.18>
9. Gongbing S. The Practicality and Effectiveness of Soccer Scoring Techniques Revealed by Top Elite Soccer Scorers. *Physical Activity Review*, 2023; 11(1): 99-111. Dostupno: <https://doi.org/10.16926/par.2023.11.12>
10. Lebediev S, Zhurid S, Koval S, Shalenko V. Control of physical and technical readiness of football players at the stage of specialized basic training. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 2022; 26(1):14-19. Dostupno: <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-1.003>
11. Yasar M, Cilli M, Cinarli F, Sakabas S, Guvenkaya M, Oztoprak U. The Association Between Heart Rate and Shooting Accuracy in Young Football Players. *Sport Mont*, 2025; 23(1), 31-36. Dostupno: <https://doi.org/10.26773/smj.250205>
12. Rose S, Burton D. Exploring the impact of a mental skills training curriculum with elite university student-athletes: A qualitative case study. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024; 24(11):1564-1575. Dostupno: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.11282>
13. Halian I, Popovych I, Charkina O, Halian A, Danko D, Zaverukha O, Haponenko L, Kryzhanovskyi O. Relationship between emotional intelligence and coping strategies in junior athletes' behavior during extreme competitive situations. *Journal of Physical Education and Sport*, 2024; 24(11):1518-1527. Dostupno: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.11278>
14. Li H. The tactical mindset of football players: Choosing effective training strategies for Top-Notch Performance. *International journal of sport psychology*, 2022; 22(53):525-542. Dostupno: <https://doi.org/10.7352/IJSP.2022.53.525>

15. Piepiora PA. Personality traits and sporting level of athletes. *Physical Education of Students*. 2024;28(3):144-51. Доступно: <https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0302>
16. Papadopoulos S, Papadimitriou K, Ispiridis I, Papadopoulos D, Konstantinidou, X. Analysis of Offensive Transitions of Barcelona based on the Initial Penetration after the Ball Recovery. *Sport Mont*, 2023;21(1):103-109. Доступно: <https://doi.org/10.26773/smj.230217>
17. Dube A, Gouws C, Breukelman J. Exercise-Heat Stress, Hyperthermia, Dehydration and Fatigue Effects on Cognitive Performance among Semi-Professional Male Athletes. *Physical Activity Review*, 2022; 10(1): 10-21. Доступно: <https://doi.org/10.16926/par.2022.10.02>
18. Beyaz O. The Effect of 32-Week Football Training on Body Mass Index and Motor Performances of Male Children Aged 8-10. *Sport Mont*, 2025; 23(1), 43-49. Доступно: <https://doi.org/10.26773/smj.250207>
19. Katanic B, Bjelica D, Mekic A, Kristicevic T, Curic M, Stankovic M. Comparison of Anthropometric Characteristics and Body Composition between Professional Montenegrin Footballers and Karatekas. *Sport Mont*, 2025; 23(1), 79-83. Доступно: <https://doi.org/10.26773/smj.250212>
20. Brito Â, Freitas L. Decoding the influence of Field Surface, Tactical Positioning, and Field Zone on Tactical Networks in Youth Football. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2025; 20(2):446-458. Доступно: <https://doi.org/10.55860/e8rafc81>
21. Melziddinov R, Akramov B, Kazonov R. The relationship of the efficiency of technical-tactical actions of football players with the level of physical preparation. *Modern Science and Research*, 2024; 24(2):1153-1165. Доступно: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10701662>
22. Kraynik Y, Mulik V, Lebediev S. Performance indicators of the technical and tactical actions of young football players of 13–14 years of various game roles. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2019; 19(5(73)):48-52. Доступно: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3596563>
23. Šunjić I, Versic S, Modric T, Corluca M, Zaletel P. The Comparison of Position-Specific Match Performance between the Group and Knockout Stage of the UEFA Champions League. *Sport Mont*, 2024;22(2):9-17. Доступно: <https://doi.org/10.26773/smj.240702>
15. Piepiora PA. Personality traits and sporting level of athletes. *Physical Education of Students*. 2024;28(3):144-51. Dostupno: <https://doi.org/10.15561/20755279.2024.0302>
16. Papadopoulos S, Papadimitriou K, Ispiridis I, Papadopoulos D, Konstantinidou, X. Analysis of Offensive Transitions of Barcelona based on the Initial Penetration after the Ball Recovery. *Sport Mont*, 2023;21(1):103-109. Dostupno: <https://doi.org/10.26773/smj.230217>
17. Dube A, Gouws C, Breukelman J. Exercise-Heat Stress, Hyperthermia, Dehydration and Fatigue Effects on Cognitive Performance among Semi-Professional Male Athletes. *Physical Activity Review*, 2022; 10(1): 10-21. Dostupno: <https://doi.org/10.16926/par.2022.10.02>
18. Beyaz O. The Effect of 32-Week Football Training on Body Mass Index and Motor Performances of Male Children Aged 8-10. *Sport Mont*, 2025; 23(1), 43-49. Dostupno: <https://doi.org/10.26773/smj.250207>
19. Katanic B, Bjelica D, Mekic A, Kristicevic T, Curic M, Stankovic M. Comparison of Anthropometric Characteristics and Body Composition between Professional Montenegrin Footballers and Karatekas. *Sport Mont*, 2025; 23(1), 79-83. Dostupno: <https://doi.org/10.26773/smj.250212>
20. Brito Â, Freitas L. Decoding the influence of Field Surface, Tactical Positioning, and Field Zone on Tactical Networks in Youth Football. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2025; 20(2):446-458. Dostupno: <https://doi.org/10.55860/e8rafc81>
21. Melziddinov R, Akramov B, Kazonov R. The relationship of the efficiency of technical-tactical actions of football players with the level of physical preparation. *Modern Science and Research*, 2024; 24(2):1153-1165. Dostupno: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10701662>
22. Kraynik Y, Mulik V, Lebediev S. Performance indicators of the technical and tactical actions of young football players of 13–14 years of various game roles. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 2019; 19(5(73)):48-52. Dostupno: <https://doi.org/10.5281/zenodo.3596563>
23. Šunjić I, Versic S, Modric T, Corluca M, Zaletel P. The Comparison of Position-Specific Match Performance between the Group and Knockout Stage of the UEFA Champions League. *Sport Mont*, 2024;22(2):9-17. Dostupno: <https://doi.org/10.26773/smj.240702>

Отримано/Received: 30.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 02.09.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Перепелиця П, Перевозник В. Динаміка командного контролю м'яча в матчі Україна-Словаччина чемпіонату Європи з футболу 2024 року. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):92-102. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-092>

Perepelytsya P, Perevoznyk V. Dynamics of team control of the ball in the match Ukraine-Slovakia of the European Football Championship 2024. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):92-102. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-092>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-103>

УДК 796.071.2:37.035

ОСВІТА ЯК КЛЮЧОВИЙ ФАКТОР СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ СПОРТИВНОЇ КАР'ЄРИ

Приймак М.М. ^{ABCDE}

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна

Приймак Марія Михайлівна

Pryimak Mariia Mykhailivna

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, вул. Фізкультури, 1, 03150, Україна

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Fizkultury Street, 1, 03150, Ukraine

e-mail: prymak@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-3249-9902>

Внесок автора: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; D – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; D – Funds

Анотація.

Спортивна кар'єра, будучи динамічним і багатогранним процесом, має обмежену тривалість, що актуалізує проблему успішної соціальної адаптації спортсменів до життя після її завершення. Перехід до постспортивної життєдіяльності супроводжується значними психологічними, соціальними та економічними викликами. Успішна адаптація є комплексним процесом, на шляху якого постають численні перешкоди: перевтома, дефіцит часу, психологічний стрес, вигорання та нехтування освітою на користь спорту. Наукові джерела підтверджують, що освіта є ключовим інструментом соціалізації та адаптації спортсменів і сприяє формуванню системи цінностей, творчого потенціалу, професіоналізму, мотивації та мобільності.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та визначення ролі різних форм освіти в процесі соціальної адаптації спортсменів на різних етапах їхньої спортивної кар'єри. Методологія включає аналіз наукової літератури, систематизацію даних, порівняння та узагальнення переваг і недоліків різних освітніх моделей, зокрема очної, заочної, дистанційної, дуальної та самоосвіти. **Гіпотеза** полягає в тому, що для кожного етапу спортивної кар'єри є найбільш ефективною та форма освіти, яка сприяє успішній соціальній адаптації спортсмена.

Отримані результати демонструють, що на початкових етапах кар'єри найбільш ефективною є денна форма навчання, яка сприяє соціалізації. На піку спортивної активності доцільними є заочна та дистанційна форми, які забезпечують гнучкість в процесі навчання. На етапі завершення кар'єри ключову роль відіграють дуальна освіта та самоосвіта, що допомагають спортсменам набути потрібних знань організаційних та підприємницьких навичок, створюючи умови для переходу до нової професійної діяльності. **Висновки** дослідження підкреслюють, що успішна адаптація вимагає поєднання фізичної підготовки, психологічної стійкості та освітньої діяльності, а ефективне управління кар'єрою слід розглядати як цілісну систему. Запропоновано розробку програм психолого-педагогічного супроводу для формування у спортсменів певної системи знань, критичного мислення, проактивності та комунікаційних навичок, що є вирішальними для їхньої майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: спортивна кар'єра, освіта, соціальна адаптація, спортсмени.

EDUCATION AS A KEY FACTOR IN ATHLETES' SOCIAL ADAPTATION AT DIFFERENT STAGES OF THEIR SPORTS CAREER

Annotation

A sports career, being a dynamic and multifaceted process, has a limited duration, which raises the issue of successful social adaptation of athletes to life after its completion. The transition to post-sports life is accompanied by significant psychological, social, and economic challenges. Successful adaptation is a complex process with numerous obstacles: overwork, lack of time, psychological stress, burnout, and neglecting education in favor of sports. Academic sources confirm that education is a key tool for the socialization and adaptation of athletes, contributing to the formation of a system of values, creative potential, professionalism, motivation, and mobility.

The purpose of this study is to provide a theoretical basis and determine the role of different forms of education in the process of athletes' social adaptation at various stages of their sports careers. The methodology includes an analysis of academic literature, data systematization, comparison, and generalization of the advantages and disadvantages of various educational models, including full-time, part-time, distance, dual, and self-education. The research hypothesis is that for each stage of a sports career, there is a most effective form of education that contributes to the successful social adaptation of an athlete.

The results show that in the initial stages of a career, full-time education is most effective as it promotes socialization. At the peak of sports activity, part-time and distance learning are advisable, as they provide flexibility in the learning process. At the career-ending stage, dual education and self-education play a key role, helping athletes acquire the necessary organizational and entrepreneurial skills and creating conditions for transitioning to a new professional activity. The study's conclusions emphasize that successful adaptation requires a combination of physical training, psychological resilience, and educational activities, and effective career management should be viewed as a holistic system. The development of psycho-pedagogical support programs is proposed to help athletes form a certain system of knowledge, critical thinking, proactivity, and communication skills, which are crucial for their future professional activity.

Keywords: sports career, education, social adaptation, athletes.

Вступ

Спортивна кар'єра є динамічним і багатограним процесом, що вимагає від спортсмена повної віддачі та концентрації. Однак її тривалість є обмеженою, що ставить перед спортсменами та суспільством важливе завдання – забезпечити їхню успішну адаптацію до повноцінного життя після завершення активної спортивної діяльності [1, 2]. Ця проблематика є актуальною, оскільки перехід до постспортивної життєдіяльності часто супроводжується значними психологічними, соціальними та економічними викликами [3, 4, 5].

Успішна спортивна кар'єра є результатом взаємодії численних факторів, серед яких ключове місце займає освіта [6]. Освітній процес, що супроводжує спортсмена протягом його життя, відіграє вирішальну роль у формуванні його особистості, розвитку соціальних навичок та підготовці до життя поза спортом вищих до-

сягнень. Аналіз наукових джерел підтверджує, що освіта є важливим інструментом соціалізації та адаптації спортсменів [7, 8]. Вона формує світогляд, систему цінностей, творчий потенціал, професіоналізм, мотивацію та мобільність, що є основою для виконання соціальних функцій поза спортом. Високий рівень самоусвідомлення, що формується зокрема через освіту, дозволяє спортсменам краще орієнтуватися в різних ситуаціях, контролювати емоційний стан, аналізувати успіхи та невдачі, що є критично важливим для прийняття обґрунтованих рішень [9]. Важливою є і підтримка з боку родини, яка, як показало дослідження Kovács et al., відіграє значну роль в академічних та спортивних досягненнях [10].

У дослідженнях Cartigny et al. [11] розглядається три основні шляхи розвитку кар'єри спортсменів: спортивний шлях,

де спортсмен зосереджується виключно на спорті; освітній/професійний шлях, де пріоритет надається освіті; та шлях подвійної кар'єри (Dual Career, DC), де спортсмен успішно поєднує спорт з освітою, що сприяє гармонійному розвитку та легшій адаптації. Дослідження Robnik et al. [1] щодо словенських олімпійських атлетів підкреслює, що освіта та фінансова підтримка в рамках DC є важливими для якісного переходу. Водночас автори зазначають, що навіть належний рівень освіти не завжди гарантує успішне працевлаштування. Окремо вивчається адаптація жінок-спортсменок, які стикаються з додатковими бар'єрами, гендерними стереотипами, що ускладнюють їхній перехід до нової кар'єри [12].

Спорт є не лише фізичною, а й важливою соціальною діяльністю. Професійна діяльність вимагає від спортсмена вміння працювати в команді [13], а здатність

до співпраці та взаємодопомоги є важливим аспектом успішної інтеграції в суспільство. Формування соціальної компетентності (соціальна мобільність, комунікативні та пізнавальні компоненти) є обов'язковою умовою для адаптації та успішної професійної діяльності [14]. Arif Pambudi у своїх дослідженнях [15] акцентує, що соціальна підтримка є ключовим предиктором мотивації досягнень спортсменів.

Перехід до організаційно-управлінської діяльності та підприємництва є одним з популярних шляхів для багатьох колишніх спортсменів. Стаття Vidal-Vilaplana, González-Serrano & Crespo-Hervàs [16] присвячена дослідженню підприємницьких намірів елітних спортсменів. Автори виявили, що спортсмени розвивають цінні підприємницькі навички, такі як стійкість (resilience), проактивність (proactivity) та креативність (creativity). Дослідження на вибірці з 200 іспанських елітних атлетів показало, що ці спортсмени відчувають високий рівень розвитку цих навичок. Особливо важливими для формування підприємницьких намірів виявилися стійкість і креативність, що підкреслює, як досвід спортсменів у подоланні труднощів безпосередньо впливає на їхню готовність до підприємницької діяльності. Розвиток цих навичок, включаючи критичне мислення, комунікацію та співпрацю, є важливим для майбутнього працевлаштування [17].

Успішна адаптація спортсмена – це комплексний процес, який стикається з низкою перешкод. Закінчення спортивної кар'єри може призвести до психологічного стресу, вигорання та проблем з фізичним та ментальним здоров'ям [4, 18]. Дослідження Trigueros et al. [6] підтверджує, що психологічне благополуччя впливає на стійкість спортсменів. Oros and Hanțiu у своїх дослідженнях щодо румунських атлетів виявили, що спортсмени вищого ешелону схильні надавати

пріоритет спортивній кар'єрі, нехтуючи освітою. На це часто впливає позиція тренерів, які заохочують зосереджуватись лише на спорті. Крім того, порушення балансу між роботою та особистим життям, є актуальним викликом для колишніх спортсменів [19]. Роботи М.М. Приймак, зокрема, підкреслюють важливість соціально-психологічної адаптації та управлінських стратегій на різних етапах кар'єри [3, 8]. Однак, більшість цих досліджень зосереджені на окремих аспектах, таких як фізична підготовка чи психологічна стійкість, і не завжди демонструють комплексне бачення ролі освіти в цьому процесі.

Ефективне управління спортивною кар'єрою є запорукою успішної адаптації [20]. Дослідження Samuel et al. [21] пропонує метамодель адаптації до змін у спорті, яка може бути застосована для аналізу та підтримки спортсменів у перехідні періоди. Освіта є дієвим інструментом для соціальної адаптації, і різні її форми – денна, заочна, дистанційна, дуальна – можуть бути адаптовані до потреб спортсменів різних вікових груп [22]. Дослідження Hong H. J. та Minikin B. [23] показує важливість програм допомоги спортсменам, що надають освітні стипендії та координовану професійну підготовку. Наставництво та створення мережі підтримки також є важливими елементами для успішного переходу [20].

Таким чином, постає невирішена проблема – відсутність цілісного теоретичного обґрунтування ролі освіти як інструменту соціальної адаптації спортсмена на всіх етапах його кар'єри, а також необхідність розробки ефективних освітніх моделей, що відповідатимуть потребам спортсменів.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та визначенні ролі різних форм освіти в процесі соціальної адаптації спортсменів на різних етапах їхньої спортивної кар'єри. Це включає аналіз переваг і недоліків

кожної форми освіти, а також їх впливу на розвиток соціальних навичок та особистісних якостей, необхідних для успішної інтеграції в суспільство як під час, так і після завершення спортивної діяльності.

Гіпотеза. Ми припускаємо, що кожному етапу спортивної кар'єри відповідає та найбільш ефективна форма освіти, яка сприяє успішній соціальній адаптації спортсмена.

Результати

Соціальна адаптація спортсмена на різних етапах його кар'єри значною мірою залежить від форми освіти, яку він отримує. Комплексний підхід до освіти, що враховує індивідуальні потреби й особливості спортсмена, сприяє успішній адаптації як у спортивній діяльності, так і в повсякденному житті після її завершення.

Дослідження показало, що ключовим фактором для успішної соціальної адаптації спортсменів є інтеграція освітнього процесу в спортивну кар'єру. Наявність якісної освіти та гнучких форм навчання значно полегшує перехід до постспортивного життя, допомагає подолати психологічні та соціальні виклики, пов'язані із завершенням професійної діяльності. Успішна соціальна адаптація залежить не тільки від освітніх можливостей, а й від соціальної підтримки. Наявність підтримки з боку тренерів, родини та соціального оточення є важливою умовою для збереження емоційної рівноваги, мотивації та досягнення нових життєвих цілей.

Для досягнення мети дослідження та підтвердження висунутої гіпотези було проведено аналіз різних освітніх моделей. Цей аналіз дозволяє продемонструвати, як саме цілісний підхід до поєднання спорту та навчання може сприяти успішній адаптації спортсменів у постспортивному житті. Результати, які ілюструють переваги та недоліки кожної форми освіти, від денної до самоосвіти, систе-

мативовано в таблиці 1. Ці дані є ключовими для розуміння того, як освітні інструменти можуть сприяти формуванню світогляду, критичного мислення, проактивності та інших навичок, необхідних для успішної інтеграції спортсмена в суспільство.

На основі систематизованого аналізу, представленого в таблиці 1, ми можемо перейти до детального розгляду впливу кожної з форм освіти на соціальну адаптацію спортсмена. Далі ми проаналізуємо, як денна, заочна, дистанційна, дуальна форми навчання та самоосвіта сприяють формуванню необхідних навичок на різних етапах спортивної кар'єри – від початкового до її завершення.

Розглянемо вплив різних форм освіти на соціальну адаптацію спортсмена, залежно від етапу його спортивної кар'єри.

Очна форма навчання являє собою систему, що включає різні види теоретичних і тренувальних вправ, які проводяться упродовж дня. Це може бути як лекційні, так і практичні заняття, спрямовані на отримання знань та розвиток спеціалізованих навичок. Основною метою такого навчання є не тільки отримання знань зі своєї спеціальності, але і формування соціальних навичок, необхідних для успішної кар'єри в спорті. Заняття за очною формою навчання дають змогу спортсмену перебувати в оточенні однолітків, що

підвищує можливість спілкування і взаємодії. Це особливо важливо для дітей-спортсменів (від 5 до 17 років) на етапі дитячо-юнацького спорту, оскільки вона забезпечує:

- структурований графік – денна форма дає змогу дітям розвивати навички тайм-менеджменту, оскільки вони навчаються поєднувати тренування з навчанням;
- соціальні зв'язки – навчання в класі сприяє формуванню дружніх стосунків [24]. Участь у проєктах, групових завданнях чи змаганнях у межах навчального процесу дає змогу розвивати комунікативні навички, вміння слухати та враховувати думки інших, що

Таблиця 1

Переваги та недоліки різних форм освіти

Форма освіти	Переваги	Недоліки
Очна	1. Фіксована локація та чітко структурований розклад. 2. Максимальна інтеграція в соціальне середовище завдяки постійній комунікації. 3. Визначений розпорядок дня, що сприяє дисципліні. 4. Зручність засвоєння матеріалу завдяки безпосередній взаємодії з викладачем.	1. Можливі труднощі для здобувачів-спортсменів через необхідність поєднання навчання з тренувальним процесом. 2. Розклад занять, який не враховує індивідуальні особливості, може обмежувати академічну успішність. 3. Вища вартість навчання порівняно з іншими формами. 4. Відсутність гнучкості.
Заочна	1. Фіксовані періоди для аудиторних занять. 2. Нижча вартість навчання порівняно з очною формою. 3. Можливість навчатися в будь-якому віці.	1. Відсутність студентського життя. 2. Обмежена кількість практичних занять. 3. Прискорений навчальний процес. 4. Великий обсяг самостійної роботи.
Дистанційна	1. Гнучкий графік без прив'язки до місця та часу, що вимагає дотримання дедлайнів. 2. Можливість навчання для великої кількості слухачів одночасно. 3. Можливість доступу до навчальних матеріалів онлайн 24/7.	1. Мінімальна соціальна взаємодія, що обмежує інтеграцію в соціум. 2. Теоретична складова переважає над практичною, що призводить до низького рівня формування навичок. 3. Необхідність самоорганізації та самоконтролю.
Дуальна	1. Здобуття практичного досвіду безпосередньо в фізкультурно-спортивній організації. 2. Прямий зв'язок з фізкультурно-спортивними організаціями, що полегшує подальше працевлаштування. 3. Гнучкий графік, що поєднує теоретичне навчання та практичну діяльність.	1. Не всі спеціальності можуть бути представлені у формі дуальної освіти. 2. Відсутні канікули. 3. Якість навчання може бути низькою. 4. Труднощі в організації теоретичних занять та практичних завдань через нестабільність.
Самоосвіта	1. Розпорядок дня визначається індивідуально, що вимагає від здобувача високих організаційних навичок, розвинутого самоконтролю, внутрішньої мотивації і дисципліни. 2. Відсутність часових обмежень. 3. Висока зацікавленість та мотивація у навчанні. 4. Не вимагає значних матеріальних витрат.	1. Вимагає великих витрат часу. 2. Відсутність контролю, що може призвести до зниження якості засвоєння матеріалу. 3. Знання, отримані без практики, можуть бути недостатніми.

Узагальнено автором на основі [23, 24].

є ключовим для успішної соціальної адаптації;

- підтримку педагогів – вчителі можуть приділяти більше уваги учням, що особливо важливо для дітей, які мають додаткові потреби в навчанні [12]. Наявність навчального середовища, де спортсмени можуть отримати кваліфіковану допомогу та підтримку від викладачів і тренерів, створює додаткові можливості для їхнього особистісного зростання.

Заочна форма навчання може бути прийнятною для спортсменів від 17 до 25 років, які тренуються за інтенсивними графіками та беруть участь у змаганнях. Вона надає наступні можливості:

- гнучкість – спортсмени можуть самі організувати свій графік, що дає їм змогу більше часу приділяти тренуванням і змаганням;
- самостійність – заочна форма формує навички самоконтролю та відповідальності за власне навчання.
- можливість консультування з боку викладачів.

Однак, нераціональний розподіл часу й інших ресурсів може призвести до того, що багато завдань доведеться робити одночасно, внаслідок чого виникає ризик перевтоми [24]. Крім того, заочна форма може обмежувати можливості взаємодії з педагогами та однолітками, що може негативно позначитися на академічній успішності, рівні впевненості в собі та спортивних досягненнях.

Дистанційна і дуальна форми навчання стають дедалі популярнішими та можуть бути прийнятним варіантом для професійних спортсменів (від 25 до 30 років). Дистанційна форма навчання пропонує:

- сучасні технології – використання онлайн-ресурсів і платформ для навчання, дає можливість навчатися у зручний час і в будь-якому місці;

- доступ до освітніх ресурсів – спортсмени можуть отримувати доступ до різних освітніх матеріалів і тестів, які є корисними для підготовки до іспитів.

Однак, одним із основних недоліків дистанційного навчання є обмежена взаємодія з колегами та викладачами [14]. Це може стати серйозною перешкодою на шляху до успішної соціальної адаптації.

Дуальна форма поєднує в собі як теоретичне навчання, так і практичний досвід із пропозицією стажувань або практик. Спортсмени мають можливість здобувати знання і навички з різних галузей, що сприяє розширенню світогляду. Вміння обговорювати різні теми робить їх соціально активними та відкритими особистостями [25], що може бути особливо корисним у контексті підготовки до майбутньої кар'єри поза спортом.

Крім того, дуальна освіта сприяє:

- працевлаштуванню, оскільки спортсмени отримують реальний досвід роботи у вибраній сфері, що значно підвищує їхню конкурентоспроможність на ринку праці після завершення спортивної кар'єри;
- фінансовій стабільності, оскільки можливість отримувати заробітну плату або стипендію під час навчання знижує фінансовий тиск;
- скороченню періоду адаптації, що робить перехід до нової професії більш плавним та менш стресовим.

Самоосвіта важлива на всіх етапах навчання, однак найбільш важливого значення вона набуває на стадії завершення спортивної кар'єри. Вона включає:

- особисту ініціативу – спортсмени можуть самостійно обирати матеріали і методи, які будуть їм цікаві та корисні [22];
- розвиток критичного мислення – вміння самостійно знаходити інформацію і приймати рішення сприятиме особистісному зростанню.

Проте, у деяких випадках спортсмени можуть надмірно заглиблюватися в теорію і забувати про практичні аспекти. Це призводить до зниження їхніх професійних навичок та погіршення результатів. Наслідком захоплення самоосвітою може стати ризик соціальної ізоляції, якщо спортсмени проводять забагато часу на самоті за книжками чи навчальними матеріалами та забувають про комунікацію і соціальні взаємодії [14].

Дискусія

Ефективна соціальна адаптація спортсменів є багатограним процесом, що потребує інтегрованого підходу, який охоплює як спортивну діяльність, так і всебічний особистісний розвиток. Наше дослідження підтверджує, що вибір оптимальної освітньої траєкторії для спортсмена має динамічно змінюватися залежно від етапу його кар'єри, що є ключовим фактором для успішного переходу до життя після спорту.

Висновки, отримані в ході нашого аналізу, повністю узгоджуються з концепцією подвійної кар'єри (Dual Career, DC), яка визнана міжнародною спортивною спільнотою як ефективний інструмент для гармонійного розвитку атлетів. Як зазначають Stambulova та її колеги [26], успішний перехід від спорту до післяспортивної діяльності багато в чому залежить від підтримки, яку спортсмени отримують від свого оточення: родини, тренерів та суспільства [27]. Наші результати конкретизують цю ідею, показуючи, як саме різні форми освіти виконують цю функцію на різних етапах спортивної кар'єри.

На початкових етапах кар'єри (дитячо-юнацький спорт) ключову роль відіграє очна форма навчання. Вона не лише забезпечує отримання базових знань, а й сприяє формуванню соціальних навичок, дисципліни та взаємодії з однолітками, що є критично важливим для соціалізації. На піку спортивної активності, коли

навантаження є максимальними, зростає потреба в гнучкості. Заочна та дистанційна форми навчання стають найбільш доцільними [22]. Вони дозволяють спортсменам поєднувати інтенсивні тренування та змагання з отриманням освіти. Водночас, спортсмени, які зосереджуються виключно на спорті, можуть зіткнутися з викликами десоціалізації, що включають втрату звичного соціального середовища та психологічний стрес [2, 4]. Цей висновок підкреслює, що гнучкі форми освіти, хоч і є зручними, але вимагають додаткових зусиль для підтримки соціальних зв'язків, наприклад, через участь у студентських групах або онлайн-спільнотах.

Особливе значення на етапі завершення спортивної кар'єри набувають особливого значення такі форми навчання, як дуальна освіта та самоосвіта. Дуальна освіта, що поєднує теоретичне навчання з практичним досвідом, сприяє ефективному переходу до нової професійної діяльності. Це узгоджується з дослідженням Vidal-Vilaplana et al. [16], які виявили у іспанських атлетів високий рівень підприємницьких навичок, таких як стійкість (resilience), проактивність (proactivity) та креативність (creativity), які були набуті завдяки спортивній діяльності. Наші результати показують, що самоосвіта є важливим інструментом для системного розвитку ключових навичок, а дуальна освіта надає можливість застосувати їх на практиці. Водночас, як показує дослідження Robnik et al. [1], навіть високий рівень освіти не завжди гарантує успішне працевлаштування. Це вказує на те, що освіта повинна бути не просто дипломом, а важливим інструментом для розвитку соціальних, організаційних та управлінських навичок, які є більш гнучкими та адаптивними до вимог сучасного ринку праці. Це також підкреслює важливість психолого-освітніх програм для фахівців,

які працюють зі спортсменами [23]. Це допоможе спортсменам розвивати такі важливі навички, як критичне мислення, комунікація та співпраця, які є ключовими для їхньої майбутньої професійної діяльності.

Наше дослідження доповнює існуючі наукові роботи тим, що деталізує та систематизує зв'язок між конкретними освітніми формами та їх впливом на соціальну адаптацію спортсмена. Ми доводимо, що оптимальна освітня траєкторія для спортсмена – це не один універсальний шлях, а система, що динамічно адаптується до його індивідуальних потреб на кожному етапі кар'єри, забезпечуючи не лише спортивний, а й соціальний успіх [3, 27].

Висновки

За результатами проведеного дослідження можна констатувати, що соціальна адаптація спортсменів є багатогранним і надзвичайно динамічним процесом, який виходить далеко за межі суто спортивних досягнень. Успіх на цьому шляху нерозривно пов'язаний з психологічними, соціокультурними та економічними факторами, що підтверджує багатоаспектність спортивної кар'єри, яка, на жаль, є обмеженою в часі. Освіта виступає ключовим фактором, що забезпечує готовність спортсмена до життя після завершення активних виступів. Гнучкі освітні моделі, такі як дистанційне або дуальне навчання, є ефективними інструментами, що дозволяють поєднувати спортивну кар'єру і здобуття освіти.

Проте, не можна ігнорувати ризики десоціалізації, психологічного стресу та фінансової нестабільності, з якими стикаються спортсмени, що ігнорують власний особистісний розвиток. Тому, з огляду на це, виникає нагальна потреба у розробці та впровадженні програм психолого-педагогічного супроводу. Ці програми мають бути спрямовані на формування у спортсменів

критичного мислення, проактивності та інших навичок, що є вирішальними для їхньої майбутньої професійної діяльності та успішної адаптації.

Загалом, ефективне управління спортивною кар'єрою слід розглядати не як один універсальний шлях, а як цілісну систему, яка адаптується до індивідуальних потреб спортсмена на кожному етапі його життя, забезпечуючи як спортивний, так і соціальний успіх.

Дослідження підкреслює, що спортивна кар'єра є обмеженою в часі, що робить питання успішної адаптації до життя поза спортом надзвичайно актуальним. Центральне місце в цьому процесі посідає освіта, яка є невід'ємною частиною особистісного зростання спортсмена на всіх етапах його розвитку.

Отримані дані наголошують на важливості соціальної підтримки з боку тренерів, родини та оточення, що допомагає долати труднощі, а також на значенні самоосвіти, яка сприяє розвитку критичного мислення та ініціативності. Врешті-решт, успішна адаптація спортсмена вимагає поєднання фізичної підготовки, психологічної стійкості та освітньої діяльності, і саме програми психолого-педагогічного супроводу здатні забезпечити таку комплексну підтримку, необхідну для подальшого професійного та особистісного зростання.

Вдячності

Дослідження виконано згідно з Планом науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2025 рр. за темою «Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів у сучасних умовах розвитку спорту (номер державної реєстрації теми №0121U108197).

Конфлікт інтересів

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Robnik P, Kolar E, Štrumbelj B, Ferjan M. Dual Career Development Perspective: Factors Affecting Quality of Post-sport Career Transition of Employed Olympic Athletes. *Front Psychol* [Інтернет]. 4 січ. 2022 [цитовано 27 серп. 2025];12. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800031>
2. Aftimichuk O. Modern Process of Social Adaptation and Integration of Women Athletes in Public Life. *Biomed J Sci Amp Tech Res* [Інтернет]. 18 квіт. 2024 [цитовано 27 серп. 2025];56(2). Доступно: <https://doi.org/10.26717/bjstr.2024.56.008816>
3. Приймак ММ Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*, 1, 77-82. *journal* [Internet]. 2025 Feb. 27 [cited 2025 Aug. 27]; (1):77-82. Доступно: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>
4. Voorheis P, Silver M, Consonni J. Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLOS ONE* [Інтернет]. 21 верес. 2023 [цитовано 27 серп. 2025];18(9): e0291683. Доступно: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>
5. Nuetzel B. Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Front Sports Act Living* [Інтернет]. 16 листоп. 2023 [цитовано 27 серп. 2025];5. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
6. Trigueros R, Aguilar-Parra JM, Álvarez JF, González-Bernal JJ, López-Liria R. Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes. *Int J Environ Res Public Health* [Інтернет]. 30 жовт. 2019 [цитовано 27 серп. 2025]; 16(21):4192. Доступно: <https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
7. Приймак ММ. Соціальна роль спортсменів: від спортивних досягнень до суспільного впливу. *PSJ* [Інтернет]. 27, Травень 2025 [цит. за 27, Серпень 2025];(1):402-9. Доступно: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/4621>, <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-52>
8. Приймак ММ. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. 15 январь 2025 г.; [цитовано 27 серп. 2025]; Педагогічна Академія: наукові записки, (14). Доступно: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
9. Cowden RG. On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *S. Afr. J. Sci.* [Internet]. 2017 Jan. 30 [cited 2025 Aug. 27];113(1/2):6. Available from: <https://sajs.co.za/article/view/3579>, Доступно: <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
10. Kovács K, Oláh AJ, Pusztai G. The role of parental involvement in academic and sports achievement. *Heliyon* [Інтернет]. Січ. 2024 [цитовано

References

1. Robnik P, Kolar E, Štrumbelj B, Ferjan M. Dual Career Development Perspective: Factors Affecting Quality of Post-sport Career Transition of Employed Olympic Athletes. *Front Psychol*. 2022; 12:800031. Dostupno: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800031>
2. Aftimichuk O. Modern process of social adaptation and integration of women athletes in public life. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*. 2024;56(2):47826–47831. Dostupno: <https://doi.org/10.26717/BJSTR.2024.56.008816>
3. Pryimak MM. Osoblyvosti sotsialnoi adaptatsii sportsmeniv na riznykh etapakh sportovoi kariery. *Sport Science Spectrum*. 2024;2(26):80–90. Dostupno: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>
4. Voorheis P, Silver M, Consonni J. Adaptation to life after sport for retired athletes: A scoping review of existing reviews and programs. *PLoS One*. 2023;18(9): e0291683. Dostupno: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291683>
5. Nuetzel B. Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: A systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2023; 5:1265783. Dostupno: <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
6. Trigueros R, et al. Emotion, psychological well-being and their influence on resilience. A study with semi-professional athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(21):4192. Dostupno: <https://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
7. Pryimak MM. Sotsialna rol' sportsmeniv: vid sportyvnykh dosiahnyn do suspilnoho vplyvu. *Fizychnyi vykhovannia ta sport*. 2025;1:402-409. Dostupno: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-52>
8. Pryimak MM. Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia sportsmeniv pislia zavershennia sportyvnoi kariery. *Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky*. 2025;14. Dostupno: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
9. Cowden R. On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*. 2017;113(1/2). Dostupno: <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
10. Kovács K, Oláh AJ, Pusztai G. The role of parental involvement in academic and sports achievement. *Heliyon*. 2024;10(2):e24290. Dostupno: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>
11. Cartigny, E., Fletcher, D., Coupland, C., & Taylor, G. Mind the gap: A grounded theory of dual career pathways in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(3), 280–301. Dostupno: <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1654559>

- 27 серп. 2025];10(2): e24290. Доступно: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24290>
11. Cartigny E, Fletcher D, Coupland C, Taylor G. Mind the Gap: A Grounded Theory of Dual Career Pathways in Sport. *J Appl Sport Psychol* [Інтернет]. 3 верес. 2019 [цитовано 27 серп. 2025]:1-22. Доступно: <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1654559>
12. Aptsiauri L. Problems of social adaptation of the athlete after the end of the sports career. In: *Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf.* / Ed. by A.V. Kipensky (April 25–26, 2024). Kharkiv: National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»; 2024. p. 200–204. [цитовано 27 серп. 2025] Доступно: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/77389>
13. Li J. Personal Competition Among Sports Players and Their Performance as a Team: A Moderated Mediation Model. *Front Psychol* [Інтернет]. 28 берез. 2022 [цитовано 27 серп. 2025];13. Доступно: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.862599>
14. Тюльпа Т. Структура соціальної компетентності майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей. *ЗНП УДПУ* [Інтернет]. 27, Лютий 2020 [цит. за 27, Серпень 2025];(1):193-204 Доступно: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.1.2020.208199>
15. Arif Pambudi N. Social Support as a Predictor of Athletes Achievement Motivation: A Correlation Study at the Glagah Wangi Demak Athletic Club. *Int J Multidiscip Res Anal* [Інтернет]. 26 серп. 2022 [цитовано 27 серп. 2025];05(08):2204-9. Доступно: <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-38>
16. Vidal-Vilaplana A, González-Serrano MH, Crespo-Hervàs J. Exploring elite athletes' entrepreneurial intentions: unraveling the impact of high-level sports career in skills development. *Int Entrep Manag J* [Інтернет]. 7 груд. 2024 [цитовано 27 серп. 2025];21(1). Доступно: <https://doi.org/10.1007/s11365-024-01037-6>
17. Thornhill-Miller B, Camarda A, Mercier M, Burkhardt JM, Morisseau T, Bourgeois-Bougrine S, Vinchon F, El Hayek S, Augereau-Landais M, Mourey F, Feybesse C, Sundquist D, Lubart T. Creativity, Critical Thinking, Communication, and Collaboration: Assessment, Certification, and Promotion of 21st Century Skills for the Future of Work and Education. *J Intell* [Інтернет]. 15 берез. 2023 [цитовано 27 серп. 2025];11(3):54. Доступно: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030054>
18. Glandorf HL, Madigan DJ, Kavanagh O, Malinsson-Howard SH. Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: a systematic review and meta-analysis. *Int Rev Sport Exerc Psychol* [Інтернет]. 25 черв. 2023 [цитовано 27 серп. 2025];1-45. Доступно: <https://doi.org/10.1080/1750984x.2023.2225187>
12. Aptsiauri L. Problems of social adaptation of the athlete after the end of the sports career. In: *Health of nation and improvement of physical culture and sports education: 4nd Intern. Sci. and Practical Conf.* / Ed. by A.V. Kipensky (April 25–26, 2024). Kharkiv: National Technical University «Kharkiv Polytechnic Institute»; 2024. p. 200–204. [Internet] Dostupno: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/77389>
13. Li J. Personal competition among sports players and their performance as a team: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*. 2022; 13:862599. Dostupno: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.862599>
14. Tiul'pa T. Struktura sotsialnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh spetsialnostei. *Zbirnyk Naukovykh Prats Uman-skoho Derzhavnoho Pedahohichnoho Universytetu*. 2020; 1:193–204. Dostupno: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.1.2020.208199>
15. Arif Pambudi N Social support as a predictor of athletes achievement motivation: A correlation study at the Glagah Wangi Demak athletic club. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*. 2022;5(8):2204–2209. Dostupno: <https://doi.org/10.47191/ijmra/v5-i8-38>
16. Vidal-Vilaplana A, González-Serrano MH, Crespo-Hervàs J. Exploring elite athletes' entrepreneurial intentions: unraveling the impact of high-level sports career in skills development. *International Entrepreneurship and Management Journal*. 2025. Dostupno: <https://doi.org/10.1007/s11365-024-01037-6>
17. Thornhill-Miller B, et al. Creativity, critical thinking, communication, and collaboration: Assessment, certification, and promotion of 21st century skills for the future of work and education. *Journal of Intelligence*. 2023;11(3):54. Dostupno: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030054>
18. Glandorf HL, et al. Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2023. Dostupno: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2225187>
19. Oros S, Hantiu I. Sports career versus educational career. *GeoSport for Society*. 2018;8(1):30-39. [Internet]: Dostupno: <http://geosport.uoradea.ro>.
20. Athlete Transitions. Mentorship and building a network. [Internet] Dostupno: <https://athletetransitions.ca/mentorship-and-building-a-network>
21. Samuel RD, et al. Adaptation to change: A meta-model of adaptation in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2023;22(4):953–977. Dostupno: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168726>
22. Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Bil'she mozhlyvostei dlia navchannia v proftekha-

19. Oros S, Hantiu I. Sports career versus educational career. *GeoSport for Society*. 2018;8(1):30-39. [цитовано 27 серп. 2025]: Доступно: <http://geosport.uoradea.ro>.
20. Athlete Transitions. Mentorship and building a network. [Інтернет] [цитовано 27 серп. 2025]: Доступно: <https://athletetransitions.ca/mentorship-and-building-a-network>
21. Samuel RD, Stambulova N, Galily Y, Tenenbaum G. Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport. *Int J Sport Exerc Psychol* [Інтернет]. 2 лют. 2023 [цитовано 27 серп. 2025]:1-25. Доступно: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2168726>
22. Міністерство освіти і науки України. Більше можливостей для навчання в профтеххах: МОН збільшило кількість форм, за якими можна отримати професійну освіту. [цитовано 27 серп. 2025] Доступно: <https://mon.gov.ua/news/bilshe-mozhливостей-dlya-navchannya-v-proftekha-kh-mon-zbilshilo-kilkist-form-za-yakimi-mozhna-otrimati-profesiynu-osvitu>
23. Hong HJ, Minikin B. An international analysis of career assistance programmes for high-performance athletes. *Int J Policy Politics* [Інтернет]. 3 серп. 2023 [цитовано 27 серп. 2025]:1-20. Доступно: <https://doi.org/10.1080/19406940.2023.2242873>
24. Johansen PF, Green K, Thurston M. Sports participation among Norwegian youth: a study of early sporting careers. *Educ Soc* [Інтернет]. 26 берез. 2024 [цитовано 27 серп. 2025]:1-17. Доступно: <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2333385>
25. Thornhill-Miller B, Camarda A, Mercier M, Burkhardt JM, Morisseau T, Bourgeois-Bougrine S, Vinchon F, El Hayek S, Augereau-Landais M, Mourey F, Feybesse C, Sundquist D, Lubart T. Creativity, Critical Thinking, Communication, and Collaboration: Assessment, Certification, and Promotion of 21st Century Skills for the Future of Work and Education. *J Intell* [Інтернет]. 15 берез. 2023 [цитовано 27 серп. 2025];11(3):54. Доступно: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030054>
26. Stambulova NB, Ryba TV, Henriksen K. Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *Int J Sport Exerc Psychol* [Інтернет]. 10 берез. 2020 [цитовано 27 серп. 2025]:1-27. Доступно: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2020.1737836>
27. Park J, Williams AS. Perceived barriers to careers in sport and stereotypes toward women in sport: Exploring Division I female college athletes' experiences in athletic and educational settings. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*. 2022; 15:1–23. [Інтернет] Доступно: <https://scholarcommons.sc.edu/jiia/vol15/iss1/23>
28. Samuel RD, Tenenbaum G. The Role of Change in Athletes' Careers: A Scheme of Change for Sport Psychology Practice. *Sport Psychologist*. 2011;25(2):233. Доступно: <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.233>
- kh: MON zbil'shylo kil'kist form, za yakymy mozna otrymaty profesiynu osvitu. [Інтернет]. Доступно: <https://mon.gov.ua/news/bilshe-mozhливостей-dlya-navchannya-v-proftekha-kh-mon-zbilshilo-kilkist-form-za-yakimi-mozhna-otrimati-profesiynu-osvitu>
23. Hong HJ, Minikin B. An international analysis of career assistance programmes for high-performance athletes. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2023;15(14):705–724. Доступно: <https://doi.org/10.1080/19406940.2023.2242873>
24. Johansen PF, Green K, Thurston M. Sports participation among Norwegian youth: a study of early sporting careers. *Sport, Education and Society*. 2025;30(6):681–97. Доступно: <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2333385>
25. Thornhill-Miller B, et al. Creativity, critical thinking, communication, and collaboration: Assessment, certification, and promotion of 21st century skills for the future of work and education. *Journal of Intelligence*. 2023;11(3):54. Доступно: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11030054>
26. Stambulova NB, Ryba TV, Henriksen K. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2021;19(4):524–50. Доступно: <https://doi.org/10.1080/1612197x.2020.1737836>
27. Park J, Williams AS. Perceived barriers to careers in sport and stereotypes toward women in sport: Exploring Division I female college athletes' experiences in athletic and educational settings. *Journal of Issues in Intercollegiate Athletics*. 2022; 15:1–23. [Інтернет] Доступно: <https://scholarcommons.sc.edu/jiia/vol15/iss1/23>
28. Samuel RD, Tenenbaum G. The role of change in athletes' careers: A scheme of change for sport psychology practice. *Sport Psychologist*. 2011;25(2):233. Доступно: <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.233>

Psychology Practice. Sport Psychol [Интернет].
Черв. 2011 [цитовано 27 серп. 2025];25(2):233-
52. Доступно: <https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.233>

Отримано/Received: 29.05.2025

Прорецензовано/Reviewed: 11.08.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Приймак М. Освіта як ключовий фактор соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):103-112. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-103>

Pryimak M. Education as a key factor in athletes' social adaptation at different stages of their sports career. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2): 103-112. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-103>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-113>

УДК 796.093(100):796.06

ВАГОМІСТЬ КРИТЕРІЇВ ОСВІТНЬОГО ТА МОТИВАЦІЙНОГО СКЛАДНИКІВ ВПЛИВУ МІЖНАРОДНИХ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Приступа Є.Н.^{AD}, Боднар І.Р.^{AED}, Писко Ю.Ю.^{BCD}

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського

Приступа Євгеній Никодимович

Prystupa Yevhenii

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів, вул. Костюшка, 11, 79007 Україна

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi, 11 Kostyushka St., Lviv, 79007, Ukraine

e-mail: evgenprystupa@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7862-4567>

Боднар Іванна Романівна

Bodnar Ivanna

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів, вул. Костюшка, 11, 79007, Україна

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi 11 Kostyushka St., Lviv, 79007, Ukraine

e-mail: ivannabodnar@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-7083-6271>

Писко Юлія Юріївна

Pysko Yuliia

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м.Львів, вул. Костюшка, 11, 79007, Україна

Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi, 11 Kostyushka St., Lviv, 79007, Ukraine

e-mail: majboroda.julia@gmail.com

e-mail: majboroda.julia@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-2084-9343>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. Для формування цілісної оцінки величини впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту необхідно визначити внесок кожного критерію та його підкритеріїв, що дозволить виділити найбільш інформативні показники та надалі використовувати їх у науковому та практичному аналізі. **Мета дослідження** – запропонувати підкритерії та показники для оцінювання величини впливу освітнього та мотиваційного складників міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту. **Матеріали і методи дослідження.** У 2024-25 роках із застосуванням гугл-форм провели опитування (анкетування) експертів галузі економіки спорту (n=23). **Результати.** Усі запропоновані підкритерії отримали високий рівень підтримки експертів (понад 70% оцінок на рівні 5–7 балів), що підтверджує їхню значущість для аналізу ос-

вітнього та мотиваційного впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту. Для експрес-оцінювання можна враховувати лише найбільш інформативні показники цих підкритеріїв: кількість навчальних програм і учасників заходів для тренерів та викладачів (освітній вплив), а також збільшення кількості нових учасників у спортивних секціях і клубах та їх частку порівняно з попереднім роком. Крім того, кількість конференцій, форумів та симпозіумів є маркером зростання інтересу до спортивної освіти та науки після проведення міжнародних змагань. Хоча підкритерій «Розвиток освітніх програм у сфері фізичної культури» має найбільший відсоток низьких оцінок (22,7 %), його значущість підтверджена попередніми дослідженнями, тож, його варто зберігати в оцінювальних моделях через довгостроковий вплив на підвищення кваліфікації тренерів і викладачів. **Висновки.** Отримані результати свідчать про доцільність комплексного використання всіх запропонованих підкритеріїв. У процесі експрес-оцінювання допустимо виключати окремі низькоінформативні показники, проте слід враховувати, що це може знизити точність відображення комплексного впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту.

Ключові слова: мотивація, оцінювання, інформативність, освітні програми, спортсмени

ASSESSING THE ROLE OF EDUCATIONAL AND MOTIVATIONAL FACTORS IN THE INFLUENCE OF INTERNATIONAL SPORTS COMPETITIONS ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DEVELOPMENT

Annotation

Introduction. To form a comprehensive assessment of the impact of international sports competitions on the development of physical culture and sports, it is necessary to determine the contribution of each criterion and its subcriteria, which will allow identifying the most informative indicators for further use in scientific and practical analysis. **The aim of the study is to propose** subcriteria and indicators for assessing the educational and motivational components of the impact of international sports competitions on the development of physical culture and sports. **Methods.** In 2024–2025, an expert survey (n=23) in the field of sports economics was conducted using Google Forms. **Results.** All proposed subcriteria received a high level of expert support (over 70% of ratings between 5 and 7 points), confirming their significance for analyzing the educational and motivational impact of international sports competitions on the development of physical culture and sports. For rapid assessment, only the most informative indicators of these subcriteria can be considered: the number of training programs and participants in events for coaches and educators (educational impact), as well as the increase in the number and proportion of new participants in sports sections and clubs compared to the previous year. Additionally, the number of conferences, forums, and symposiums serves as a marker of growing interest in sports education and science following international competitions. Although the subcriterion «Development of educational programs in physical culture» had the highest percentage of low ratings (22.7%), its importance is supported by previous research, so it should be retained in assessment models due to its long-term effect on improving the qualifications of coaches and educators. **Conclusions.** The results indicate the advisability of comprehensive use of all proposed subcriteria. In rapid assessments, some low-informative indicators may be excluded; however, this may reduce the accuracy of reflecting the comprehensive impact of international sports competitions on the development of physical culture and sports.

Keywords: motivation, assessment, informativeness, educational programs, athletes

Вступ

Розвиток фізичної культури і спорту в державі є багатофакторним процесом, на який суттєво впливають міжнародні спортивні змагання. Їхній вплив проявляється за низкою ключових складників: економічного, соціального, інфраструктурним, культурним та іміджевим, а також через вплив на фізичне здоров'я та рівень рухової активності населення [1–3]. Серед зазначених напрямів особливого значення набуває освітній та мо-

тиваційний вплив, адже саме він безпосередньо пов'язаний із формуванням ціннісних орієнтацій, залученням населення до занять фізичною культурою та спортом, підвищенням рівня спортивної грамотності та культури уболівання [4–6].

Освітній та мотиваційний складники впливу міжнародних спортивних змагань включають комплекс показників, що відображають як безпосередні, так і опосередковані ефекти: поширення

знань про фізичну культуру, підвищення інтересу до активного способу життя, розширення можливостей для навчання і підготовки спортсменів та фахівців сфери, зростання ролі спорту в суспільній свідомості [7, 8]. Значення кожного з цих показників може відрізнятися залежно від масштабу та специфіки змагань, рівня розвитку спортивної інфраструктури країни та особливостей державної політики у сфері фізичної культури і спорту.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що визначення внеску кожного критерію та його підкритеріїв у вплив міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту дозволить виокремити найбільш інформативні показники та забезпечити їх подальше ефективне використання у науковому й практичному аналізі.

Мета дослідження – запропонувати підкритерії та показники для оцінювання величини впливу освітнього та мотиваційного складників міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи дослідження

Методи. Провели опитування (анкетування). Укладена нами анкета складалася з 3 частин. У першій частині ми мали на меті обґрунтувати актуальність наукових досліджень. У другій частині з'ясовували, наскільки інформативними є розроблені нами критерії, підкритерії і показники для оцінювання величини впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту держави. Для цього застосовували відкриті і закриті питання. В закритих питаннях респондентам потрібно було за 7-рівневою шкалою Лікерта оцінити значущість критеріїв. У відкритих питаннях вони мали можливість додати важливі, на їхню думку, критерії для оцінювання величини впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту держави, які не були згадані нами. Третя частина – соціологічна. З'ясовували вік респондента, посаду на час проведення Євро-2012, аспекти або приклади, що підтверджують експертність у сфері економіки спорту, науковий (освітній) ступінь, наукове звання.

Учасниками дослідження стали 23 експерти у галузі економіки спорту. Експертність підтверджується такими даними: 69,6 % опи-

таних мають практичний досвід, 52,2 % – освіту та наукові здобутки в цій сфері. Третина респондентів (30,4 %) займалася дослідженнями економічного впливу спорту, а 39,1 % є членами професійних організацій, пов'язаних із темою дослідження. Кожен третій експерт (34,8 %) активно бере участь у публічній діяльності, а 21,7 % – у проєктній роботі. Середній вік експертів складав $56,56 \pm 13,38$ років. Охоплення представників різних вікових груп було репрезентативним.

Організація дослідження. В листопаді 2024 – січні 2025 провели опитування експертів із застосуванням гугл-форм.

Статистичний аналіз. Обчислювали середнє арифметичне, і його стандартне відхилення, коефіцієнт варіації Пірсона (V, %). Оскільки за жодним із показників сукупність даних не була одноманітною ($V \leq 10\%$), аналізували кількість (%) експертів, які присвоїли відповідну оцінку (від 1 до 7) кожному критерію.

Результати

Аналіз даних (рис.1) показав, що загалом усі запропоновані нами підкритерії отримали високий рівень підтримки експертів (понад 70% оцінок на рівні 5-7 балів), що свідчить про їх значущість для аналізу освітнього та мотиваційного впливу. Проте найбільш інформативним є підкритерій «Мотивація для спортсменів-початківців та створення нових спортивних секцій» (90,9% оцінок на рівні 5-7 балів). Найменш інформативним є підкритерій «Розвиток освітніх програм у сфері фізичної культури» про що свідчить найвищий відсоток низьких оцінок (3 бали – 22,7%).

Додатково експерти вважають важливими підкритеріями для оцінювання величини освітнього і мотиваційного впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту держави усвідомлення важливості запровадження і розвитку комп-

лексу заходів задля привернення максимальної уваги населення, особливо молоді, до занять фізичною культурою і спортом; кількість навчальних програм та тренувальних програм скерованих на розвиток фізичної культури та здорового способу життя (довголіття). Їх також можна враховувати при оцінюванні впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту держави.

Тепер розглянемо детальніше як оцінили експерти показники кожного з підкритеріїв складника Освітній та мотиваційний вплив міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту держави.

Аналіз даних (табл.1) показав, що кількість навчальних програм і кількість учасників заходів є більш важливими маркерами освітнього впливу, ніж частота проведення заходів. Це вказує на необхідність комплексного підходу до аналізу освітніх програм у сфері фізичної культури, із фокусом на якості й змістовності їхніх складових.

Аналіз даних (табл.2) показав, що збільшення кількості нових учасників у спортивних секціях і клубах сприймається як найбільш інформативний показник для оцінки зацікавленості молоді у спорті. Інші показники також визнаються важливими, але менш однозначними, оскільки вони можуть бути обмежені специфікою методів збору даних або їхнім практичним впливом.

Аналіз даних (табл.3) показав, що частка нових учасників у спортивних секціях порівняно з попереднім роком (%) є найінформативнішим показником у цьому підкритерії, оскільки він чітко демонструє динаміку залучення молоді. Інші показники також визнані важливими, але їхня інформативність залежить від додаткових умов, таких як регіональна підтримка спортивних програм та доступність заходів для початківців.

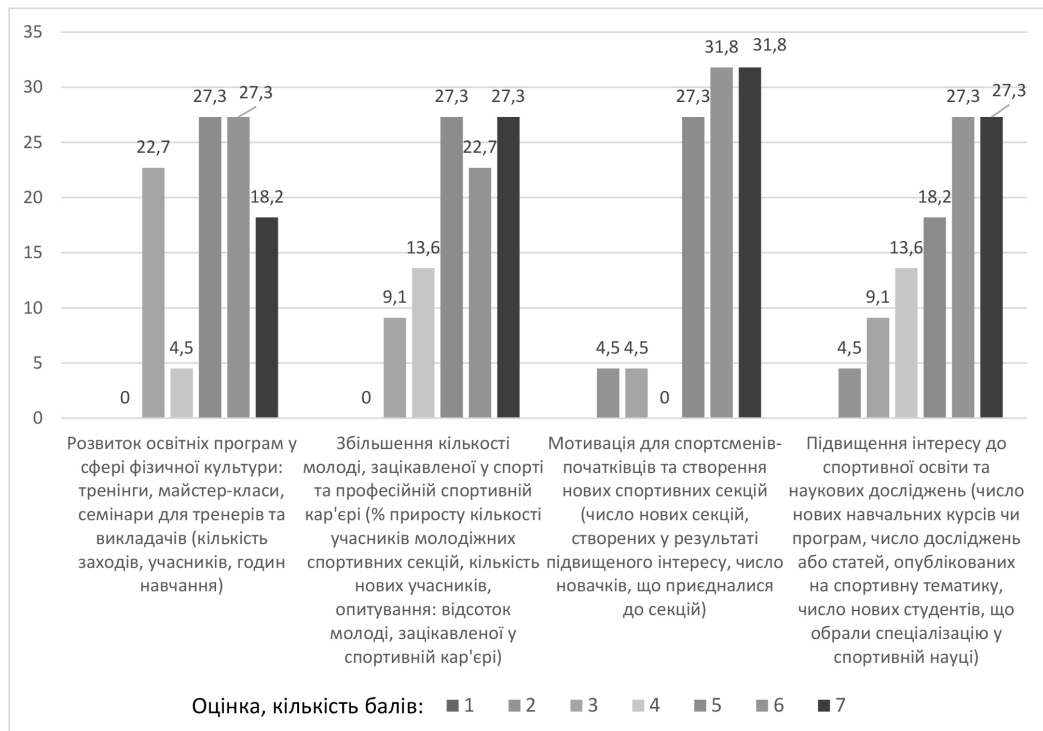


Рис. 1. Розподіл оцінок експертів (%) щодо ступеня інформативності підкритеріїв для критерія «Освітній та мотиваційний вплив міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту держави»

Таблиця 1

Оцінювання експертами інформативності підкритеріїв для критерія «Розвиток освітніх програм у сфері фізичної культури: тренінги, майстер-класи, семінари для тренерів та викладачів» (%)

Показники	Оцінка, кількість балів						
	7	6	5	4	3	2	1
Кількість нових навчальних програм або курсів у сфері фізичної культури	18,2	22,7	22,7	13,6	18,2	4,5	-
Кількість учасників тренінгів та семінарів для тренерів і викладачів	18,7	27,3	18,2	13,6	18,2	4,5	-
Частота проведення освітніх заходів на рік	13,6	22,7	31,8	-	27,3	-	4,5

Таблиця 2

Оцінювання експертами інформативності підкритеріїв для підкритерія «Збільшення кількості молоді, зацікавленої у спорті та професійній спортивній кар'єрі» (%)

Показники	Оцінка, кількість балів						
	7	6	5	4	3	2	1
Кількість нових учасників, які вступили до спортивних секцій і клубів	31,8	27,3	9,1	13,6	13,6	4,5	-
Частка учнів і студентів, які планують спортивну кар'єру	27,3	18,2	22,7	9,1	13,6	9,1	-
Збільшення кількості заявок (%) на спортивні факультети та спеціалізовані навчальні заклади	27,3	18,2	13,6	9,1	13,6	13,6	4,5

Аналіз даних (табл.4) показав, що серед трьох показників найбільш інформативним є кількість конференцій, форумів та симпозіумів, оскільки вона безпосередньо демонструє активність у галузі після змагань. Інші два показники, хоча й визнаються важливими, сприймаються як менш

надійні маркери через залежність від зовнішніх факторів, таких як доступність даних і тривалість впливу змагань на наукову та освітню діяльність.

Додатково експерти рекомендують оцінювати наявність, збільшення і якісне покращення освітніх програм, які стосуються

охорони здоров'я, занять фізичною культурою, спортом, забезпечення комплексного розвитку сучасної людини тощо.

Дискусія

Результати дослідження підтверджують широку актуальність освітнього та мотиваційного

впливу міжнародних спортивних змагань. Автори [9] аналізують, як міжнародні події в умовах війни сприяють не лише національній єдності, але й активізації культурних і освітніх процесів у спорті, що узгоджується з високими оцінками наших підкритеріїв (понад 70 %).

Отримані результати підтверджують високу значущість більшості запропонованих підкритеріїв для аналізу освітнього та мотиваційного впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту. Більше 70 % експертів оцінили підкритерії на рівні 5–7 балів, що відповідає тенденціям, описаним у дослідженнях зарубіжних авторів. Зокрема, дослідники [2] і [8] підкреслюють, що міжнародні спортивні змагання виступають потужним стимулом для розвитку спортивної освіти, підвищення мотивації молоді до занять спортом і професійної підготовки кадрів. Вони наголошують на необхідності комплексної оцінки кожного складника для повноцінного аналізу впливу міжнародних подій на фізичну культуру і спорт. Науковці [10, 11] слушно

зазначають, що міжнародні спортивні змагання сприяють популяризації спорту, оскільки вони стимулюють підвищення інтересу до рухової активності серед населення.

За даними Міжнародного олімпійського комітету, після проведення Олімпійських ігор у Лондоні 2012 року відзначалось суттєве збільшення кількості людей, які почали займатися руховою активністю. Також спостерігається позитивний вплив на здоров'я людей, оскільки регулярна рухова активність знижує ризик розвитку хронічних захворювань і покращує загальний стан здоров'я [12, 13].

Особливу увагу слід приділити підкритерію «Мотивація для спортсменів-початківців та створення нових спортивних секцій», який отримав найвищий рівень підтримки експертів (90,9 %). Ця тенденція корелює з даними досліджень науковців [7], які довели, що участь країни в масштабних міжнародних змаганнях сприяє суттєвому зростанню числа молодих спортсменів у спортивних клубах та секціях. Подібні висновки наводить і український

дослідник [14], який вказує на зростання залучення молоді у спортивну діяльність після проведення міжнародних чемпіонатів з легкої атлетики та ігор європейського масштабу. Автор [14] висвітлює специфіку організації змагань у складних умовах, підкреслюючи стійкість і мотивацію спортсменів – що співзвучно з підкритерієм «Мотивація для початківців» і його підтримкою експертів (на рівні 90 %). На думку науковців [15, 16, 17, 18], міжнародні спортивні змагання слугують ефективною платформою для виявлення та підтримки молодих талантів, забезпечуючи їм можливість демонструвати свої здібності на глобальному рівні, що сприяє їх професійному розвитку та розширюють перспективи у спортивній кар'єрі. Так, під час Олімпійських ігор у Токіо 2021 року було реалізовано низку ініціатив, спрямованих на залучення молоді до спорту через участь у спортивних активностях та інтерактивних заходах. Ця програма продемонструвала значний потенціал для виявлення нових талантів і їхнього подальшого розвитку в різних видах спорту.

Таблиця 3

Оцінювання експертами інформативності підкритеріїв для підкритерія «Мотивація для спортсменів-початківців та створення нових спортивних секцій» (%)

Показники	Оцінка, кількість балів						
	7	6	5	4	3	2	1
Кількість нових спортивних секцій та гуртків, відкритих після змагань	31,8	22,7	22,7	9,1	13,6	-	-
Кількість молодих спортсменів, які взяли участь у змаганнях для початківців	27,3	31,8	13,6	18,2	4,5	4,5	-
Частка (%) нових учасників у спортивних секціях порівняно з попереднім роком	40,9	18,2	18,2	4,5	9,1	9,1	-

Таблиця 4

Оцінювання експертами інформативності підкритеріїв для підкритерія «Підвищення інтересу до спортивної освіти та наукових досліджень» (%)

Показники	Оцінка, кількість балів						
	7	6	5	4	3	2	1
Кількість публікацій та досліджень у галузі спортивної науки, проведених у зв'язку із змаганнями (кількість публікацій)	18,2	18,2	13,6	18,2	27,3	4,5	-
Зростання кількості студентів і дослідників, які обрали теми, пов'язані зі спортом (відсотки %)	18,2	22,7	22,7	4,5	22,7	9,1	-
Кількість конференцій, форумів та симпозіумів з фізичної культури та спорту, проведених після змагань (кількість заходів)	27,3	22,7	9,1	22,7	13,6	-	4,5

Водночас, підкритерій «Розвиток освітніх програм у сфері фізичної культури» продемонстрував найвищий відсоток низьких оцінок (3 бали – 22,7 %), що може пояснюватися менш очевидним і довготривалим впливом цієї складової у порівнянні з іншими. Проте, відмова від його використання у скороченому варіанті способу оцінювання є небажаною, оскільки за результатами робіт зарубіжних [6], і вітчизняних дослідників [19] розвиток освітніх програм і кваліфікаційних заходів для тренерів і викладачів після масштабних змагань має відчутний, хоча й відтермінований, вплив на підвищення якості спортивної підготовки в країні. У статті [19] розглядаються тенденції професіоналізації, глобалізації та впливу на популяризацію спорту, що підтверджує необхідність враховувати структурні показники освітнього впливу.

Щодо критеріїв інформативності всередині освітнього блоку,

експерти відзначили, що кількість навчальних програм і кількість учасників заходів є більш вагомими маркерами впливу, ніж частота проведення заходів. Цей результат узгоджується з науковцями [4, 20], які доводять, що показники охоплення та різноманіття аудиторії більш репрезентативно відображають ефективність освітнього впливу. Автори [20] також аналізують роль інтеграції змагань у навчальні програми в екстремальних умовах, зокрема під час війни, що резонує з ідеєю важливості довгострокового освітнього ефекту через розвиток освітніх програм для тренерів і педагогів.

У мотиваційному блоці найвищу інформативність продемонстрував показник частка нових учасників у спортивних секціях порівняно з попереднім роком (%), що підтверджує висновки [1, 5] щодо прямої залежності між медійністю змагань і залученням нових учасників у спорт. Подіб-

ні результати спостерігалися і в Україні після проведення у 2012 році Євро-2012 з футболу, коли, за даними Міністерства молоді та спорту України (2013), кількість нових учасників у дитячо-юнацьких секціях футболу зросла більш ніж на 15 %.

Висновки. Отримані результати узгоджуються з даними вітчизняних і зарубіжних досліджень і свідчать про доцільність комплексного використання всіх запропонованих підкритеріїв для аналізу освітнього та мотиваційного впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту. Під час експрес-оцінювання можливе виключення низькоінформативних показників, однак це може зменшити точність відображення загального впливу міжнародних спортивних змагань.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Toohey K, Veal AJ. *The Olympic Games: A social science perspective*. 3rd ed. CABI; 2020.
2. Preuss H. Event legacy framework and measurement. *Int J Sport Policy Polit*. 2019;11(1):103–18. doi:10.1080/19406940.2018.1490336.
3. Gratton C, Shibli S, Coleman R. The economic impact of major sports events: A review of ten events in the UK. *Manag Leis*. 2019;24(3):152–70. doi:10.1080/13606719.2019.1602560.
4. Misener L, Schulenkorf N. Rethinking the social value of sport events through an asset-based community development (ABCD) perspective. *J Sport Manag*. 2018;32(3):208–19. doi:10.1123/jsm.2017-0233.
5. Weed M. The role of the Olympics and sport in public health promotion. *J Sport Soc Issues*. 2021;45(4):285–304. doi:10.1177/01937235211012345.
6. García B, de Wolff M. The impact of sport mega-events on national image: A systematic literature review. *Sport Soc*. 2020;23(6):995–1012. doi:10.1080/17430437.2019.1667463.
7. Brown C, Massey J. Exploring educational legacies of the Olympic Games. *Int Rev Sociol Sport*. 2018;53(7):835–52. doi:10.1177/1012690216684987.
8. Grix J, Brannagan PM. Mega-events as catalysts for change: How the Tokyo 2020 Olympics can

References:

1. Toohey K, Veal AJ. *The Olympic Games: A social science perspective*. 3rd ed. Wallingford: CABI; 2020.
2. Preuss H. Event legacy framework and measurement. *Int J Sport Policy Polit*. 2019;11(1):103–18. doi:10.1080/19406940.2018.1490336.
3. Gratton C, Shibli S, Coleman R. The economic impact of major sports events: A review of ten events in the UK. *Manag Leis*. 2019;24(3):152–70. doi:10.1080/13606719.2019.1602560.
4. Misener L, Schulenkorf N. Rethinking the social value of sport events through an asset-based community development (ABCD) perspective. *J Sport Manag*. 2018;32(3):208–19. doi:10.1123/jsm.2017-0233.
5. Weed M. The role of the Olympics and sport in public health promotion. *J Sport Soc Issues*. 2021;45(4):285–304. doi:10.1177/01937235211012345.
6. García B, de Wolff M. The impact of sport mega-events on national image: A systematic literature review. *Sport Soc*. 2020;23(6):995–1012. doi:10.1080/17430437.2019.1667463.
7. Brown C, Massey J. Exploring educational legacies of the Olympic Games. *Int Rev Sociol Sport*. 2018;53(7):835–52. doi:10.1177/1012690216684987.

- influence sport participation. *Sport Manag Rev.* 2021;24(4):563–76. doi:10.1016/j.smr.2020.12.001.
9. Prystupa YeN, Bodnar IR, Pysko YuYu. Socio-economic and cultural aspects of the impact of international sports competitions on physical culture in Ukraine during the war. *Naukovyi Chasopys UDU im MP Drahomanova Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2024;11(184):184–91. doi:10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).37.
 10. Kyrylenko OM. Teoretychni interpretatsii suchasnoho sportu yak sotsialnoho instytutu [Theoretical interpretations of modern sport as a social institution]. *Prykarpatskyi visnyk NTSh. Dumka*. 2015;3:71–85. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvntsh_2015_3_10.
 11. Servachak OV, Lefterov VO. *Psykhologhiia provedennia masovykh sportyvnykh zakhodiv na velykykh stadionakh* [Psychology of holding mass sports events at large stadiums]. Odesa: Feniks; 2018. 254 p.
 12. World Health Organization. Permanent Mission of Ukraine to the UN Office and other international organizations in Geneva. 2024 Oct 16. Available from: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>.
 13. Cuesto M, Brown TM, Fee E. *The World Health Organization: A History*. Cambridge University Press; 2019. Available from: https://www.researchgate.net/publication/331772951_The_World_Health_Organization_A_History.
 14. Bubka SN. *Olimpiiskyi sport: davnohretska spadshchyna ta suchasnyi stan* [Olympic sport: Ancient Greek heritage and modern state] [dissertation abstract]. Kyiv; 2014. 35 p.
 15. Isichko Ya. Doslidzhennia problemy orhanizatsii ta provedennia natsionalnykh i mizhnarodnykh zmahan ta uchasti v nykh sportsmeniv pid chas viiny [Study of the problem of organizing and holding national and international competitions and athletes' participation during war]. In: *Fizychna kultura i sport. Vyklyky suchasnosti*; 2023 Dec 1–2; Kharkiv. p. 74–9.
 16. Bulatova MM. Olimpiiske peremyrria: istoriia i suchasnist [Olympic truce: History and modernity]. In: *Problemy ta perspektyvy olimpiiskoho rukhu u XXI stolitti: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*; 2022 Sep 22–23; Rivne. Rivne: Helvetyka; 2022. p. 24–7.
 17. Bulatova MM, Bubka SN, Platonov VM. *Olimpiiskyi rukh. Istorii i suchasnist* [Olympic movement. History and modernity]. Kyiv: Olimp. lit.; 2021. 648 p.
 18. Pangelova N, Ruban V. Transformatsiia hlobalnykh problem olimpiiskoho rukhu v teperishnii chas (2012–2022 rr.) [Transformation of global problems of the Olympic movement in modern times (2012–
 8. Grix J, Brannagan PM. Mega-events as catalysts for change: How the Tokyo 2020 Olympics can influence sport participation. *Sport Manag Rev.* 2021;24(4):563–76. doi:10.1016/j.smr.2020.12.001.
 9. Prystupa YeN, Bodnar IR, Pysko YuYu. Socio-economic and cultural aspects of the impact of international sports competitions on physical culture in Ukraine during the war. *Naukovyi Chasopys UDU im MP Drahomanova Seriia 15 Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*. 2024;11(184):184–91. doi:10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).37.
 10. Kyrylenko OM. Teoretychni interpretatsii suchasnoho sportu yak sotsialnoho instytutu [Theoretical interpretations of modern sport as a social institution]. *Prykarpatskyi visnyk NTSh. Dumka*. 2015;3:71–85. Available from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvntsh_2015_3_10.
 11. Servachak OV, Lefterov VO. *Psykhologhiia provedennia masovykh sportyvnykh zakhodiv na velykykh stadionakh* [Psychology of holding mass sports events at large stadiums]. Odesa: Feniks; 2018. 254 p.
 12. Vsesvitnia orhanizatsiia okhorony zdorovia [World Health Organization]. Postiine predstavnytstvo Ukrainy pry viddilenni OON ta inshykh mizhnarodnykh orhanizatsiiah u Zhenevi. 2024 Oct 16. Available from: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>.
 13. Cuesto M, Brown TM, Fee E. *The World Health Organization: A History*. Cambridge: Cambridge University Press; 2019. Available from: https://www.researchgate.net/publication/331772951_The_World_Health_Organization_A_History.
 14. Bubka SN. *Olimpiiskyi sport: davnohretska spadshchyna ta suchasnyi stan* [Olympic sport: Ancient Greek heritage and modern state] [dissertation abstract]. Kyiv; 2014. 35 p.
 15. Isichko Ya. Doslidzhennia problemy orhanizatsii ta provedennia natsionalnykh i mizhnarodnykh zmahan ta uchasti v nykh sportsmeniv pid chas viiny [Study of the problem of organizing and holding national and international competitions and athletes' participation during war]. In: *Fizychna kultura i sport. Vyklyky suchasnosti*; 2023 Dec 1–2; Kharkiv. p. 74–9.
 16. Bulatova MM. Olimpiiske peremyrria: istoriia i suchasnist [Olympic truce: History and modernity]. In: *Problemy ta perspektyvy olimpiiskoho rukhu u XXI stolitti: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*; 2022 Sep 22–23; Rivne. Rivne: Helvetyka; 2022. p. 24–7.
 17. Bulatova MM, Bubka SN, Platonov VM. *Olimpiiskyi rukh. Istorii i suchasnist* [Olympic movement. History and modernity]. Kyiv: Olimp. lit.; 2021. 648 p.
 18. Pangelova N, Ruban V. Transformatsiia hlobalnykh problem olimpiiskoho rukhu v teperishnii chas

- 2022)]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu*. 2022;2:139–49. doi:10.31470/2786-6424-2022-1(2)-139-148.
19. Kropyvnytska T, Krasnianskyi K. Suchasni tendentsii rozvytku sportu ta yikh vplyv na orhanizatsiiu kompleksnykh zmahan [Current trends in the development of sport and their impact on the organization of complex competitions]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2016;3:80–4.
20. Zdorenko SYu, Onyshchenko OA, Ishchenko OV, Kramarenko VYe, Hlushchenko IV. Zmahannia yak skladova navchalnoi prohramy ta yii vykonannia v osoblyvykh umovakh 2022–2023 n.r. [Competitions as part of the curriculum and its implementation in special conditions of the 2022–2023 academic year]. *Naukovyi Chasopys UDU im MP Drahomanova Seriia 15*. 2024;4(177). doi:10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).12.
- (2012–2022 rr.) [Transformation of global problems of the Olympic movement in modern times (2012–2022)]. *Teoriia i praktyka fizychnoi kultury i sportu*. 2022;2:139–49. doi:10.31470/2786-6424-2022-1(2)-139-148.
19. Kropyvnytska T, Krasnianskyi K. Suchasni tendentsii rozvytku sportu ta yikh vplyv na orhanizatsiiu kompleksnykh zmahan [Current trends in the development of sport and their impact on the organization of complex competitions]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2016;3:80–4.
20. Zdorenko SYu, Onyshchenko OA, Ishchenko OV, Kramarenko VYe, Hlushchenko IV. Zmahannia yak skladova navchalnoi prohramy ta yii vykonannia v osoblyvykh umovakh 2022–2023 n.r. [Competitions as part of the curriculum and its implementation in special conditions of the 2022–2023 academic year]. *Naukovyi Chasopys UDU im MP Drahomanova Seriia 15*. 2024;4(177). doi:10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).12.

Отримано/Received: 04.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 20.07.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Приступа Є, Боднар І, Писко Ю. Вагомість критеріїв освітнього та мотиваційного складників впливу міжнародних спортивних змагань на розвиток фізичної культури і спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):113-120. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-113>

Prystupa Ye, Bodnar I, Pysko Yu. Assessing the Role of Educational and Motivational Factors in the Influence of International Sports Competitions on Physical Culture and Sports Development. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):113-120. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-113>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-121>

УДК 796.06:355.01(477.63)

ПРИЧИНИ ЗМІН У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ СІЛЬСЬКИХ ГРОМАД ДНІПРОПЕТРОВЩИНИ ЗА РОКИ ВІЙНИ

Приходько В.В.^{1ABCDE}, Томенко О.А.^{2ABCDE}, Бріжата І.А.^{3ABDE}, Латишев М.В.^{4CDE}

1 – Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

Українського державного університету науки і технологій

2 – Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

3 – Сумський державний університет

4 – Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

Приходько Володимир Васильович¹

Prykhodko Volodymyr

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: komandaODI@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6980-1402>

Томенко Олександр Анатолійович²

Tomenko Oleksandr

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, м. Суми, вул. Роменська, 87, 40009, Україна

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Sumy, Romenska St., 87, 40009, Ukraine

e-mail: rehabsc.tt@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1097-965X>

Бріжата Ірина Анатоліївна³

Brizhata Iryna

Сумський державний університет, м. Суми, вул. Харківська, 116, 40007, Україна

Sumy State University, Sumy, Kharkivska St., 116, 40007, Ukraine

e-mail: o.brizhatyi@rectorat.sumdu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-9988-4285>

Латишев Микола Вікторович⁴

Latyshev Mykola

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м.Київ, вул. Левка Лук'яненка 13-Б, 04212, Україна

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Levka Lukyanenko str., 13-B, 04212, Ukraine

e-mail: nlatyshev.dn@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. Дослідження присвячене впливу на сферу фізичної культури і спорту сільських громад Дніпропетровщини за роки війни і виконане у спосіб експертного опитування фахівців фізичної культури і спорту громад. Передбачалось, що встановлення найбільш впливових чинників негативного впливу буде сприяти також повоєнному відновленню сфери фізичної культури і спорту на місцевому рівні. **Мета дослідження** – встановити низку причин змін у сфері фізичної культури і спорту сільських громад Дніпропетровщини у ході широкомасштабної війни. **Матеріали і методи дослідження:** аналіз літературних джерел для виявлення особливостей сфери фізичної культури і спорту громад під час війти Росії проти України у період 2022-2024 рр., метод опитування експертів осередку Всеукраїнського фізкультурно-спортивного товариства «Колос» у Дніпропетровській області, методи математичної статистики. **Результати.** Встановлено, що 69% експертів не погоджуються з тим, що існує зменшення уваги керівників громад до соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт. Хоча 21,4% експертів скоріше згодні з тим, що існує значне зменшення коштів, які є у розпорядженні громад за період війни, але 19% експертів скоріше не згодні з наведеним твердженням, а 19% взагалі не згодні з цим. 61,9% експертів погоджуються, що помічене зменшення уваги активної частини мешканців окремих громад до підтримки соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт. Існує також зменшення уваги самих мешканців окремих ОТГ різного віку до занять фізкультурою і спортом (31% експертів вказали, що погоджуються з твердженням, а 35,7% зазначили, що скоріше згодні з наведеним твердженням – разом 66,8%). **Висновки.** Переважна більшість опитаних, а саме 69% не згодні з твердженням, що існує помітне зменшення уваги керівників громад до соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт. Натомість підтримане твердження про те, що помітне зменшення уваги мешканців до підтримки соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт (23,8% погоджуються з цим твердженням, а 38,1% опитаних зазначили, що вони скоріше погоджуються – разом 61,9%). Окрім того, існує зменшення уваги самих мешканців ОТГ до власних занять фізичною культурою і спортом. З тим що однією з причин негативних змін у стані фізичної культури і спорту в сільських ОТГ є мобілізація до Сил Оборони України для захисту від російської навали фізкультурно-спортивно активної частини селян: 52,4% погоджуються з твердженням, ще 28,6% схильні погоджуватися (разом 81%).

Ключові слова: об'єднані територіальні громади, фізична культура, спорт, зміни у сфері спорту під час війни.

REASONS FOR CHANGES IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN RURAL COMMUNITIES OF DNIPROPETROVSK REGION DURING THE WAR YEARS.

Annotation

Introduction. The study is devoted to the impact on the sphere of physical culture and sports of rural communities of the Dnipropetrovsk region during the war years and was carried out by means of an expert survey of community physical culture and sports specialists. It was assumed that the establishment of the most influential factors of negative impact would also contribute to the post-war restoration of the sphere of physical culture and sports at the local level. **The purpose** of the study is to establish a number of reasons for changes in the sphere of physical culture and sports of rural communities of the Dnipropetrovsk region during the large-scale war. **Research methods:** analysis of literary sources to identify the features of the sphere of physical culture and sports of communities during Russia's invasion of Ukraine in the period 2022-2024, the method of surveying experts of the branch of the All-Ukrainian Physical Culture and Sports Society «Kolos» in the Dnipropetrovsk region, methods of mathematical statistics. **Research results.** It was found that 69% of experts do not agree that there is a decrease in the attention of community leaders to the social sphere, including physical culture and sports. Although 21.4% of experts tend to agree that there is a significant decrease in funds available to communities during the war, 19% of experts tend to disagree with the above statement, and 19% do not agree at all. 61.9% of experts agree that there has been a noticeable decrease in the attention of the active part of residents of individual communities to supporting the social sphere, including physical culture and sports. There is also a decrease in the attention of residents of individual ATCs of different ages to physical culture and sports (31% of experts indicated that they agree with the statement, and 35.7% indicated that they tend to agree with the statement – a total of 66.8%). **Conclusions.** The vast majority of respondents, namely 69%, disagree with the statement that there is a noticeable decrease in the attention of community leaders to the social sphere, including physical culture and sports. Instead, the statement that there is a noticeable decrease in residents' attention to supporting the social sphere, including physical culture and sports, is supported (23.8% agree with this statement, and 38.1% of respondents noted that they tend to agree – a total of 61.9%). In addition, there is a decrease in the attention of the residents of the ATC themselves to their own physical culture and sports activities. However, one of the reasons for negative changes in the state of physical culture and sports in rural

ATCs is the mobilization of the physically active part of the villagers to the Defense Forces of Ukraine to protect them from the Russian invasion: 52.4% agree with the statement, another 28.6% tend to agree (a total of 81%).

Keywords: united territorial communities, physical culture, sports, changes in the sphere of sports during the war.

Вступ. Політика децентралізації влади сприяла активізації розвитку фізичної культури і спорту в умовах громад [1, 2, 3, 4, 5]. Але широкомасштабна війна Росії проти України спричинила тяжкі наслідки для сфери фізичної культури і спорту [6, 7, 8, 9]. Це призвело до відсторонення значної кількості дітей і молоді від регулярних занять, що позначилось на показниках здоров'я дітей та молоді [10, 11, 12]. Відтак, з'явилися дослідження, присвячені людським і матеріальним втратам, які понесли громади, освітні заклади і український спорт взагалі за час воєнних дій [12, 13, 14]. Встановлено, що 7,6% опитаних не мають умов для занять спортом та руховою активністю, а 46% дітей взагалі не відвідували заняття з фізичної культури з початку повномасштабного вторгнення (до війни цей показник становив значні 15%). Лише 22,6% заявили, що у їхньому населеному пункті немає обмежень для занять фізичною культурою і спортом, тож загалом 66,6% дітей не відвідують спортивні гуртки – до 24 лютого 2022 р. цей показник становив 37% [10]. Руйнувань зазнала система спортивної підготовки [15, 16, 17]. При цьому Кабінет Міністрів України визначив особливості діяльності закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану [18]. Загалом освітні втрати під час війни мають значно більший масштаб, ніж для спорту, що негативно позначиться на теперішніх учнях і в Україні впродовж багатьох років [19, 20, 21]. З урахуванням вже оцінених збитків різних складових визначаються підходи до повоєнного відродження сфери фізичної культури і спорту [22, 23, 24].

Гіпотеза – передбачається, що аналіз причин змін у сфері фізичної культури і спорту сільських

громад Дніпропетровщини у ході широкомасштабної війни дозволить підвищити ефективність управління.

Метою дослідження є встановлення причин змін у сфері фізичної культури і спорту сільських громад Дніпропетровщини у ході широкомасштабної війни.

Матеріал і методи дослідження

Учасники, визначені в якості експертів.

Для створення експертної групи було опитано 42 фахівця, які працюють у Дніпропетровській територіальній організації Всеукраїнського фізкультурно-спортивного товариства «Колос».

Процедура (організація дослідження).

Дослідження проводилось шляхом експертного опитування наприкінці 2024 р. за авторською анкетною. Враховуючи специфіку дослідження було обрано індивідуальний метод проведення експертного опитування. Перевагою цього способу експертизи є оперативність отримання інформації для подальшого прийняття рішень. Метою проведення індивідуальних експертних оцінок у наших дослідженнях було встановлення переліку чинників і ступеню ураження сфери фізичної культури і спорту в сільських територіальних громадах Дніпропетровської області за час війни і шляхи наступного відновлення сфери.

При організації опитування залучених експертів, які погодились дати оцінку стану фізичної культури і спорту в сільських ОТГ під час війни, дотримувалися таких правил:

– отримані оцінки складалися в заздалегідь підготовлену схему, тож цей підхід дозволив експертам зробити узагальнення і виділити найбільш суттєве;

– обробка експертних оцінок здійснювалася не тільки в кількісному узагальненні, був застосований також подальший якісний аналіз відповідей, що дозволило зробити відповідні узагальнення.

Методи

Був використаний індивідуальний метод експертної оцінки за запропонованою анкетною шляхом листування з опитуваним фахівцем «Колосу». Він полягає в тому, що кожний експерт давав свою оцінку незалежно від інших, а потім ці оцінки за допомогою статистичних методів об'єднувались у загальну.

Отриманий у ході досліджень цифровий матеріал оброблено шляхом математико-статистичного аналізу. Застосовані стандартні методи математичної статистики з використанням програмного забезпечення «Microsoft» – «Excel», «Statistica 6.0». Виконано математичну обробку експертних оцінок. Для встановлення ступеню узгодженості думок експертів використано коефіцієнт конкордації (згоди), показники якого дозволяють робити висновки про ступінь узгодженості думок експертів і, як наслідок, достовірності отриманих оцінок.

Для обробки і презентації результатів експертного дослідження була використана програма IBM SPSS Statistics for Windows 22.0. IBM SPSS Statistics for Windows 22.0. Ця програма, створена для обробки та аналізу отриманих даних, застосовується переважно у сфері соціології, педагогіки, маркетингу та статистики. SPSS for Windows забезпечує аналіз даних для описової статистики, числових прогнозів результатів та визначення груп [25].

Результати

Наведемо зміст та аналіз відповідей опитаних експертів, за-

пропонованих у формі тверджень, щодо причин змін у стані фізичної культури і спорту в сільських ОТГ Дніпропетровщини за період 2022-2024 рр.

Згідно з даними, що представлені на рис. 1, а саме твердженням, що з боку керівництва ОТГ існує помітне зменшення уваги до соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт, маємо такі дані: 4,8% вказали, що згодні з твердженням. 4,8% експертів зазначили, що вони скоріше погоджуються (разом 9,6%). 14,3% експертів скоріше не згодні з наведеним твердженням. Переваж-

на більшість опитаних – 69% не згодні з даним твердженням.

Виходячи з отриманих даних, можна дійти певного висновку, що твердження про зменшення уваги до соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт, з боку керівництва ОТГ під час війни не знаходить широкої підтримки серед експертів. Як показано, керівництво більшості сільських ОТГ продовжує приділяти значну увагу соціальній сфері, включаючи фізичну культуру і спорт, навіть в умовах війни. Однак, керівництву необхідно і далі продовжувати ці зусилля, адапту-

ючи нові стратегії до нових викликів.

Дані, що подані на рис. 2 про твердження, що існує значне зменшення коштів, які є у розпорядженні ОТГ. Проаналізувавши відповіді респондентів, ми отримали дані, які свідчать, що більшість – 23,8% погоджуються і 21,4% експертів скоріше згодні з цим (разом 45,2%). 19% експертів скоріше не згодні з наведеним твердженням і, відповідно, 19% не згодні, а 16,7% вагалися у наданні конкретної відповіді.

Згідно з отриманими даними, можна констатувати значний рі-

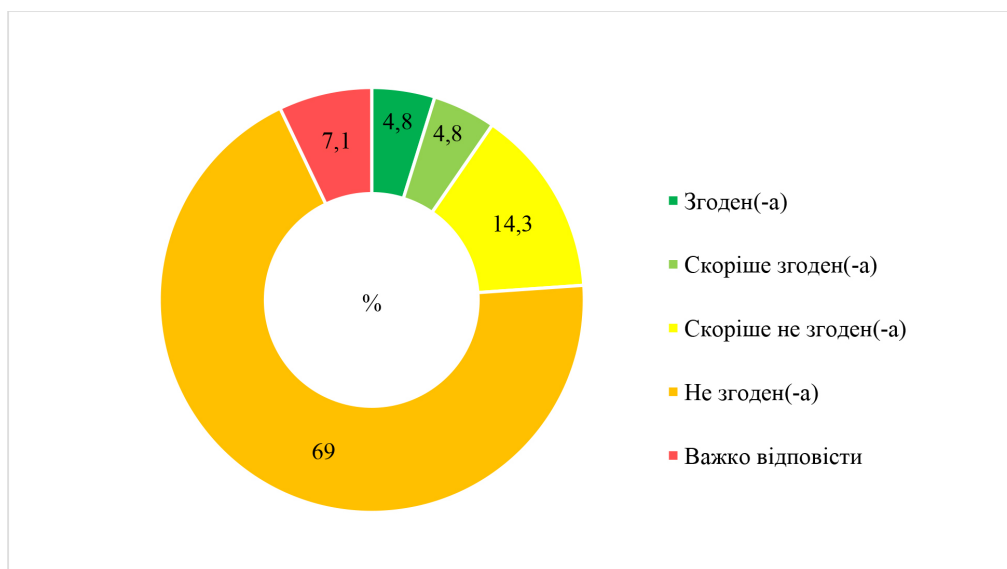


Рис. 1. Розподіл відповідей респондентів стосовно твердження, що з боку керівництва ОТГ існує помітне зменшення уваги до соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт

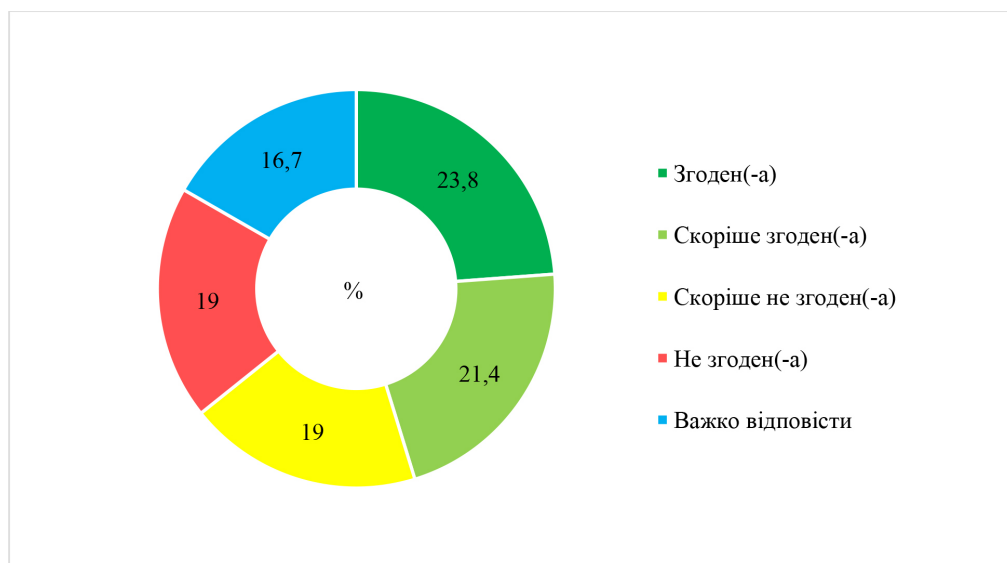


Рис. 2. Розподіл відповідей опитаних фахівців щодо твердження, що існує значне зменшення коштів, які є у розпорядженні ОТГ

вень занепокоєння серед експертів щодо зменшення коштів, які є у розпорядженні ОТГ для фізичної культури і спорту під час війни Росії проти України. Але дані вказують на помітну розбіжність у поглядах експертів, хоча загальний тренд свідчить про значну тривогу опитуваних з приводу скорочення фінансування. Зрозуміло, що війна створює значні фінансові виклики для ОТГ, що може врешті-решт призвести до зменшення коштів на фізичну культуру і спорт. Проте, навіть у ході військових дій важливо зберегти підтримку цієї важливої сфери, забезпечуючи необхідне фінансування та залучаючи додаткові ресурси. Оптимізація витрат, прозорість бюджетного процесу та пошук альтернативних джерел фінансування допоможуть забезпечити стійкість розвитку цієї важливої складової соціальної сфери у несприятливих умовах війни і повоєнного відновлення.

Відносно твердження стосовно того, що існує помітне зменшення уваги активної частини мешканців окремих ОТГ до підтримки соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт, можна говорити про наступне: 23,8% респондентів повністю погоджуються з цим твердженням. Натомість більшість – 38,1%

опитаних зазначили, що вони скоріше погоджуються (разом 61,9%). 16,7% експертів висловили скоріше незгоду, 14,3% повністю не згодні з твердженням, а 4,8% опитаних не змогли дати конкретної відповіді (рис. 3). На основі аналізу цих даних, у подальшому можна розробити та запропонувати заходи, спрямовані на підтримку і розвиток соціальної сфери в ОТГ, навіть в умовах війни, з акцентом на збереження фізичної культури і спорту як важливих компонентів життя громади села і підготовки населення до захисту України.

Що стосується даних, які представлені на рис. 4, а саме твердження, що існує помітне зменшення уваги мешканців окремих ОТГ різного віку до власних занять фізичною культурою і спортом, маємо такі результати: 31% вказали, що погоджуються з даним твердженням, а більшість експертів – 35,7% зазначили, що скоріше згодні з наведеним твердженням (разом 66,8%). Ще 11,9% скоріше не згодні з наведеним твердженням, 9,5% опитаних експертів не згодні, а ще 11,9% респондентів не дали точної відповіді. Отримані дані свідчать про значне зниження уваги мешканців окремих ОТГ до фізичної культури і спорту під час війни, що є сер-

йозним викликом для збереження здоров'я селян в подальшому.

Враховуючи вказане, важливо розробити програми підтримки, які б сприяли збереженню фізичної активності навіть у складних умовах війни. Це можуть бути дистанційні заняття фізичною культурою і спортом, інформаційні кампанії про важливість підтримки здоров'я людей різного віку, створення умов для безпечних занять спортом під час війни тощо. Таким чином, проблема зниження уваги до фізичної культури і спорту серед мешканців окремих ОТГ під час війни є гострою і вимагає свого вирішення.

Останнє твердження дослідження полягало у тому, що однією з причин змін у стані фізичної культури і спорту в ОТГ є відхід (мобілізація) до Сил Оборони України фізкультурно-спортивно активної частини селян. Переважна більшість експертів – 52,4% повністю погоджуються з цим твердженням. Ще 28,6% респондентів схильні погоджуватися (разом 81%). Лише 2,4% скоріше не згодні, і стільки ж (2,4%) повністю не погоджуються з твердженням. Водночас, 14,3% експертів не змогли надати конкретної відповіді (рис. 5).

Дані свідчать, що більшість експертів визнають мобілізацію

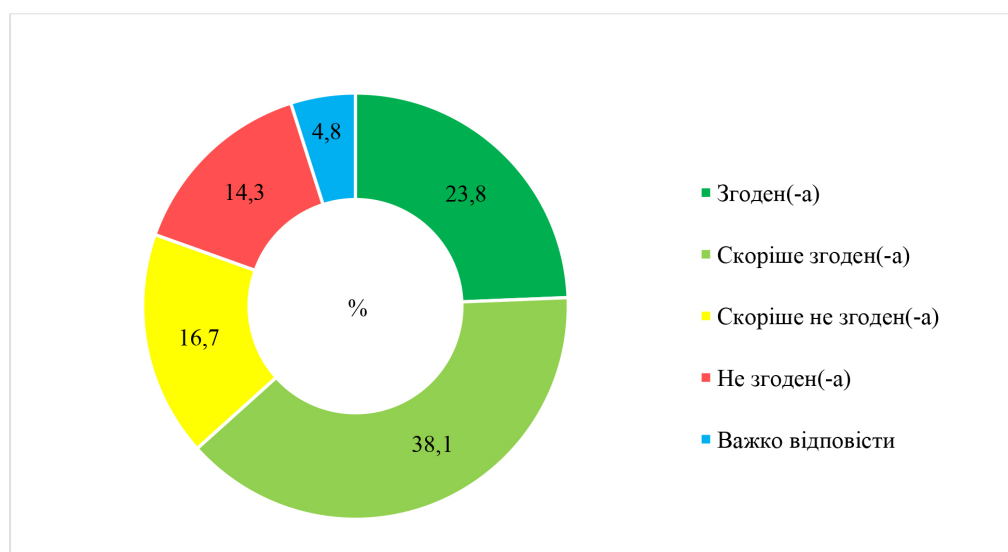


Рис. 3. Думка респондентів відносно твердження, що існує помітне зменшення уваги активної частини мешканців окремих ОТГ до підтримки соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт

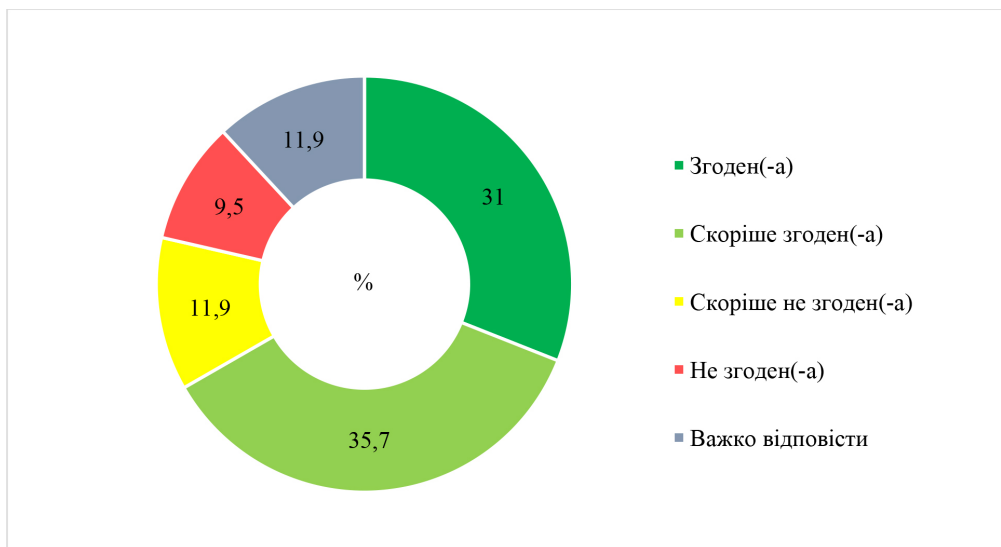


Рис. 4. Думка фахівців стосовно твердження, що існує помітне зменшення уваги мешканців сільських ОТГ різного віку до власних занять фізичною культурою і спортом

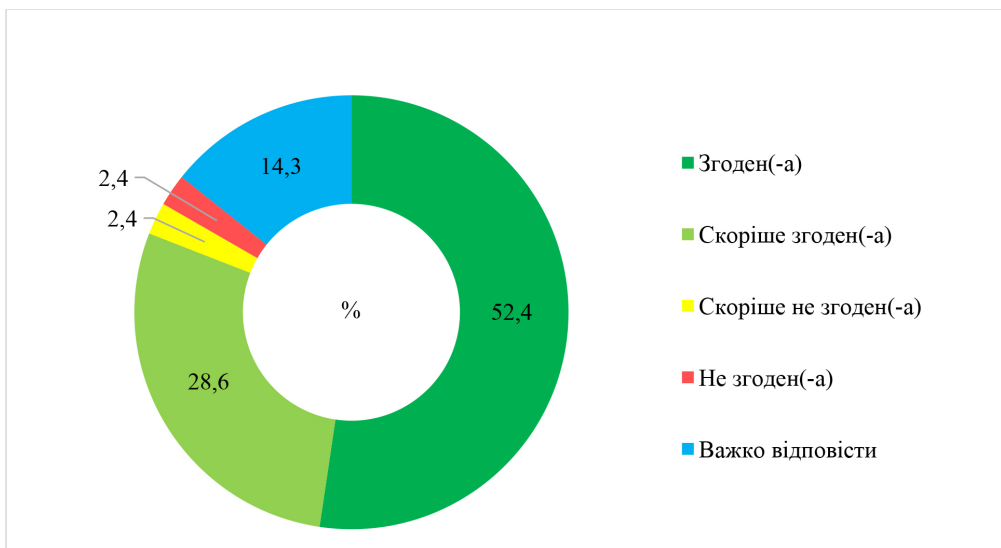


Рис. 5. Розподіл відповідей опитаних експертів відносно твердження, що однією з причин змін у стані фізичної культури і спорту в окремих ОТГ є відхід (мобілізація) до Сил Оборони України фізкультурно-спортивно активної частини населення

фізично активної частини населення до Сил Оборони України як ключову причину змін у стані фізичної культури і спорту в ОТГ. Високий рівень згоди (81%) підкреслює важливість цього чинника для поточних змін у сфері спорту.

З огляду на визнання мобілізації як важливого чинника посилення Сил Оборони України, необхідно адаптувати підходи до розвитку фізичної культури і спорту в умовах війни. Для збереження та розвитку цієї сфери в умовах війни потрібні адаптивні

заходи та підтримка різних груп населення.

Дискусія

Як показано у науково-методичній і спеціальній літературі, на даний час накопичені фактологічні і, частково, наукові відомості про негативні наслідки широкомасштабної війни проти України. Зафіксовані дані про непоправні втрати щодо фізкультурно-спортивних кадрів, пов'язані з низкою факторів (виїзд фахівців за кордон у якості біженців, призов до Збройних сил України та інших

воєнізованих структур, перехід до інших сфер життєдіяльності, загалом фізичне обмеження кількості населення країни) [6]. Крім того, в окремих регіонах країни близько 84% тренерського складу дитячо-юнацьких спортивних шкіл наразі передпенсійного віку, а молодь не досить активно прагне працевлаштовуватись до цієї сфери головним чином через матеріальні чинники – тобто, низьку заробітну платню та соціальну незахищеність посад тренерів (відсутність цієї посади у переліку педагогічних працівників, який дає

підстави для бронювання такого працівника) [5]. Ці дані частково підтверджені в результаті наших досліджень (рис. 5).

Статистичні і аналітичні дані свідчать про руйнування матеріально-технічної бази як наступної важливої умови розвитку сфери фізичної культури і спорту. Зокрема Україна безповоротно втратила понад 300 об'єктів і споруд на захоплених територіях і територіях, де відбуваються бойові дії – це стадіони, спортивні комплекси, відкриті спортивні майданчики. Стан тих об'єктів та споруд, які номінально залишаються у використанні, досить часто не відповідає встановленим вимогам через часткові руйнування внаслідок обстрілів. Особливих руйнувань зазнали споруди у таких областях як Харківська, Донецька, Сумська, Дніпропетровська, Запорізька, які безпосередньо наближені до лінії зіткнення [7, 8, 9].

Про шкоду для фізичного розвитку, здоров'я дітей і молоді, викликану несприятливими факторами, які спричинила війна, свідчить низка проведених досліджень. Серед цих факторів: забруднення повітря та ґрунту важкими металами, стресові стани, нервові перенапруження, відсутність умов для регулярної рухової активності, і безпосередня фізичне травмування від ворожих атак [10, 11, 12, 17, 19]. За даними опитування Державного інституту сімейної та молодіжної політики серед дитячого населення [10]: 7,6% опитаних не мають необхідних умов для занять спортом та руховою активністю; 46% дітей не відвідували заняття фізкультури з початку повномасштабного вторгнення; лише 22,6% не мають обмежень для занять фізичною культурою та спортом; 66,6% дітей не відвідують спортивні гуртки.

Нарешті, на даний момент в Україні спостерігаються дуже суттєві освітні втрати для учнівської та студентської молоді, наслідки яких наша країна від-

чуватиме десятиліттями по завершенні активних бойових дій [14]. Дані Human Rights Watch, які відвідали 50 закладів освіти у Київській, Харківській, Чернігівській та Миколаївській областях та провели опитування близько 90 осіб (керівного складу шкіл, представників місцевої влади та свідків бойових дій), вказують на те, що багато учнів пошкоджених або зруйнованих шкіл (від лютого 2022 року було пошкоджено або знищено понад 3790 навчальних закладів) були змушені продовжити навчання в інших закладах позмінно або дистанційно, що негативно позначилося на якості освіти. Атаки ворога на енергетичну інфраструктуру та перебої з електропостачанням й інтернет-зв'язком в свою чергу ускладнили процес дистанційного навчання [12].

Слід зазначити, що попри ризики і скрутні умови спортивне життя в Україні не припинилось. Проводяться численні дитячі та юнацькі змагання з олімпійських і неолімпійських видів спорту [15, 18]. За даними Міністра молоді та спорту України Вадима Гутцайта [16]: «... розвиток масового і дитячого спорту залишається пріоритетом, у дитячо-юнацьких спортивних школах відновлюються заняття, а з початку 2022 року українські спортсмени вибороли на офіційних міжнародних змаганнях вже понад 1600 медалей». Органами державної влади на місцях та Мінмолодьспортом здійснюється регулярний моніторинг та розробляються плани повоєнного відновлення українського спорту [13, 20, 22]. Нарешті, напрацюються концепції щодо вдосконалення державного управління сферою фізичної культури і спорту у ході її повоєнного відновлення, які деталізуються у наступних завданнях: відновити діяльність закладів фізичної культури і спорту; адаптувати існуючі та розробити нові законодавчі акти щодо організації діяльності закладів фізичної куль-

тури і спорту та надання якісних послуг для занять обраними видами спорту; відновити в повному обсязі навчально-тренувальний процес спортсменів національних збірних команд, у тому числі, шляхом відновлення проведення всеукраїнських змагань; відновити проведення всеукраїнських і міжнародних спортивних заходів в Україні; підвищити авторитет всеукраїнських громадських організацій фізкультурно-спортивного спрямування та спортсменів високого класу у міжнародному спортивному русі; адаптувати законодавство України [23, 24]. Отримані нами результати опитування, подані вище, підтверджують приділення уваги органів державної влади до відновлення сфери спорту в ОТГ (рисунок 1). Усе останнє виступає теоретичним підґрунтям не лише до відродження фізкультурно-спортивних організацій, але й для надійного поступу українського спорту у повоєнні роки.

Не менш важливим є встановлення у нашому дослідженні емпіричним шляхом тих чинників, які негативно впливають на зміни у сфері фізичної культури і спорту сільських громад Дніпропетровщини за час широкомасштабної війни Росії проти України. Нами вперше розроблено та застосовано методику експертного опитування фахівців для більш надійного становлення втрат щодо розвитку фізичної культури і спорту на місцевому рівні. Для цього створено і використано авторську анкету, яку було запропоновано 42 фахівцям, які працюють у Дніпропетровській територіальній організації Всеукраїнського фізкультурно-спортивного товариства «Колос».

Узагальнення поданих вище результатів опитування свідчить, що нами вперше встановлено у кількісних показниках вплив широкомасштабних військових дій на умови, в яких на тепер розвивається фізична культура і спорт в сільських територіальних гро-

мадах на прикладі Дніпропетровської області.

Відтак, підготовлене та проведене емпіричне дослідження суттєво доповнило наукові факти, які відображають як стан сфери фізичної культури і спорту в сільських територіальних громадах під час війни, так і надають важливі відомості щодо шляхів повного відродження цієї сфери на місцевому рівні.

Висновки. Відносно оцінки запропонованого твердження, що існує помітне зменшення уваги керівників громад до соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт, відзначено, що переважна більшість опитаних, а саме 69% не згодні з даним твердженням. Це важливе свідчення, адже воно показує, що у прифронтовій області, якою є Дніпропетровщина, і під час війни підтримується

гідний рівень життя громад.

Твердження, що існує значне зменшення коштів, які є у розпорядженні громад за період війни, теж не отримало одностайної підтримки. Більша частина, а саме 21,4% експертів лише скоріше згодні з цим, 19% експертів скоріше не згодні з наведеним твердженням і, відповідно, а 19% не згодні.

Натомість підтримане твердження про те, що помітне зменшення уваги активної частини мешканців окремих громад до підтримки соціальної сфери, включаючи фізичну культуру і спорт. 23,8% погоджуються з цим твердженням, а 38,1% опитаних зазначили, що вони скоріше погоджуються (разом 61,9%).

Окрім того, існує зменшення уваги самих мешканців окремих

ОТГ різного віку до власних занять фізичною культурою і спортом. 31% експертів вказали, що погоджуються з даним твердженням, а більшість експертів – 35,7% зазначили, що скоріше згодні з наведеним твердженням (разом 66,8%).

Нарешті, останнє твердження стосувалось того, що однією з причин негативних змін у стані фізичної культури і спорту в ОТГ є мобілізація до Сил Оборони України фізкультурно-спортивно активної частини селян. 52,4% погоджуються з твердженням, ще 28,6% схильні погоджуватися (разом 81%).

Перспектива наступних досліджень визначається потребою виділити та оцінити вплив на фізичну культуру і спорт в громадах інших, на даний час не встановлених чинників.

Література

1. Bazenko VA. Improvement of management by development of physical culture and sport at the level of territorial community in the conditions of decentralization. The scientific methods. Poland. 2018; 21 (1):39-43.
2. Bazenko VA. Managing efficient development of physical culture and sport by local self-government. New Insights in Public Administration [Electronic source]: materials of Scientific Seminar of PhD Students. Odessa, December 3, 2015; Edited by N.Kolisnichenko. Odessa: ORIPA NAPA. 2015;8–11.
3. Приходько В. Розвиток спорту в умовах об'єднаних територіальних громад: монографія. Дніпро: Інновація 2020. 356 с.
4. Dorofieieva T, Prikhodko V. Importance of decentralization for the further development of sports in Ukraine. Slobzhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. Kharkiv: KhSAPC, 2020; 8(5):17-33.
5. Об'єднані територіальні громади готові брати розвиток спорту на себе. URL: <https://www.zoda.gov.ua/news/38934/objednani-teritorialni-gromadi-gotovi-brati-rozvitok-sportu-na-sebe.html>.
6. Бондарець Є. Вплив війни на розвиток українського спорту. Матеріали XIII Міжнародної науково-технічної конференції аспірантів та молодих вчених «Наукова весна». 2023;295-296
7. 12 дитячо-юнацьких спортивних шкіл пошкоджено внаслідок бойових дій. URL: <https://www.zoda.gov.ua/news/66803/12-dityacho-junatskih>

References

1. Bazenko VA. Improvement of management by development of physical culture and sport at the level of territorial community in the conditions of decentralization. The scientific methods. Poland. 2018;21(1):39-43.
2. Bazenko VA. Managing efficient development of physical culture and sport by local self-government. New Insights in Public Administration [Electronic source]: materials of Scientific Seminar of PhD Students. Odessa, December 3, 2015; Edited by N.Kolisnichenko. Odessa: ORIPA NAPA. 2015;8–11.
3. Prykhodko V. Rozvytok sportu v umovakh obiednanykh terytorialnykh hromad: monohrafiia. Dnipro: Innovatsiia. 2020.356 s.
4. Dorofieieva T, Prikhodko V. Importance of decentralization for the further development of sports in Ukraine. Slobzhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. Kharkiv. 2020;8(5):17-33.
5. Obiednani terytorialni hromady hotovi braty rozvytok sportu na sebe. URL: <https://www.zoda.gov.ua/news/38934/objednani-teritorialni-gromadi-gotovi-brati-rozvitok-sportu-na-sebe.html>.
6. Bondarets Ye. Vplyv viiny na rozvytok ukrainskoho sportu. Materialy XIII Mizhnarodnoi naukovotekhnichnoi konferentsii aspirantiv ta molodykh vchenykh «Naukova vesna». 2023;295-296
7. 12 dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil poshkodzhen vnaslidok boiovykh dii. URL: <https://www.zoda.gov.ua/news/66803/12-dityacho-junatskih>

- sportivnih-shkil-poshkodzheno-vnaslidok-boyovih-diy.html
8. Зруйновано до фундаменту: наслідки ракетного удару 30 травня по дитячій кінно-спортивній школі на Харківщині. URL: <https://suspilne.media/kharkiv/757381-zrujnovano-do-fundamentu-naslidki-raketnogo-udaru-30-travna-po-ditacij-kinno-sportivnij-skoli-na-harkivsini/>
 9. Під час нічної атаки РФ знищила школу вітрильного спорту в Одесі. URL: <https://espresso.tv/pid-chas-nichnoi-ataki-rf-znishchila-shkolu-vitrilnogo-sportu-v-odesi>.
 10. Як змінився стан здоров'я дітей за час війни: результати першого великого дослідження щодо фізкультури та спорту. URL: <https://rubryka.com/2023/09/07/yak-zminyvsya-stan-zdorov-ya-ditej-za-chas-vijny-rezultaty-pershogo-velykogo-doslidzhennya-shhodo-fizkultury-ta-sportu/>
 11. Вплив війни на молодь в Україні. Київ, 2023. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Molodizhna_polityka/2023/Socdoslidjenja/%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B2%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96.2023.pdf
 12. Україна: тяжкі наслідки війни для закладів освіти та майбутнього дітей. URL: <https://www.hrw.org/uk/news/2023/11/08/ukraine-wars-toll-schools-childrens-future>
 13. Ukraine rapid damage and needs assessment (RDNA3). February 2022 – december 2023. URL: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/099021324115085807/pdf/P1801741bea12c012189ca16d95d8c2556a.f?fbclid=IwAR10el6fARLL7kJVoEJT1QRVMHmFtFVZtDDnHROJsnlc8BOH3W91V4SniAo>
 14. Освіта України в умовах воєнного стану. Інформаційно-аналітичний збірник. Київ: 2022. 358 с.
 15. Дитячо-юнацький футзал в Україні: відродження під час повномасштабної війни. URL: <https://5x5.org.ua/2023/11/03/dytyacho-yunatskyj-futzal-v-ukrayini-vidrozhennya-pid-chas-povnomasshtabnoyi-vijny-foto/>
 16. Попри війну Україна відновлює масовий і дитячо-юнацький спорт – Вадим Гутцайт. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/09/02/rozvytok-masovogo-i-dytyachogo-sportu-zalyshayetsya-priorytetom-ministr-molodi-ta-sportu-ukrayiny-vadym-gutzajit/>
 17. Беленюк ЖВ. Сучасний стан сфери фізичного виховання та спорту України в умовах військової агресії росії. Публічне урядування. 2023; 1
- junatskih-sportivnih-shkil-poshkodzheno-vnaslidok-boyovih-diy.html
8. Zruinovano do fundamentu: naslidky raketnoho udaru 30 travnia po dytiachii kinno-sportyvni shkoli na Kharkivshchyni. URL: <https://suspilne.media/kharkiv/757381-zrujnovano-do-fundamentu-naslidki-raketnogo-udaru-30-travna-po-ditacij-kinno-sportivnij-skoli-na-harkivsini/>
 9. Pid chas nichnoi ataky RF znyshchyla shkolu vitrylnoho sportu v Odesi. URL: <https://espresso.tv/pid-chas-nichnoi-ataki-rf-znishchila-shkolu-vitrilnogo-sportu-v-odesi>.
 10. Yak zminyvsia stan zdorovia ditei za chas viiny: rezultaty pershoho velykoho doslidzhennia shchodo fizkultury ta sportu. URL: <https://rubryka.com/2023/09/07/yak-zminyvsya-stan-zdorov-ya-ditej-za-chas-vijny-rezultaty-pershogo-velykogo-doslidzhennya-shhodo-fizkultury-ta-sportu/>
 11. Vplyv viiny na molod v Ukraini. Kyiv, 2023. URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Molodizhna_polityka/2023/Socdoslidjenja/%D0%92%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B2%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%96.2023.pdf
 12. Ukraina: tiazhki naslidky viiny dlia zakladiv osvity ta maibutnoho ditei. URL: <https://www.hrw.org/uk/news/2023/11/08/ukraine-wars-toll-schools-childrens-future>
 13. Ukraine rapid damage and needs assessment (RDNA3). February 2022 – december 2023. URL: <https://documents1.worldbank.org/curated/en/099021324115085807/pdf/P1801741bea12c012189ca16d95d8c2556a.pdf?fbclid=IwAR10el6fARLL7kJVoEJT1QRVMHmFtFVZtDDnHROJsnlc8BOH3W91V4SniAo>
 14. Osvita Ukrainy v umovakh voiennoho stanu. Informatsiino-analitychnyi zbirnyk. Kyiv. 2022;358.
 15. Dytiacho-yunatskyi futzal v Ukraini: vidrozhennia pid chas povnomasshtabnoi viiny. URL: <https://5x5.org.ua/2023/11/03/dytyacho-yunatskyj-futzal-v-ukrayini-vidrozhennya-pid-chas-povnomasshtabnoyi-vijny-foto/>
 16. Popry viinu Ukraina vidnovliuie masovyi i dytiacho-yunatskyi sport – Vadym Huttsait. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/09/02/rozvytok-masovogo-i-dytyachogo-sportu-zalyshayetsya-priorytetom-ministr-molodi-ta-sportu-ukrayiny-vadym-gutzajit/>
 17. Beleniuk ZhV. Suchasnyy stan sfery fizychnoho vykhovannia ta sportu Ukrainy v umovakh viyskovoї ahresii rosiї. Publichne uriaduvannia.

- (34):100-104. URL: [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2023-1\(34\)-12](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2023-1(34)-12).
18. Деякі питання діяльності закладів фізичної культури і спорту в умовах введення воєнного стану, надзвичайної ситуації або надзвичайного стану в Україні. Постанова Кабінету Міністрів України від 19 серпня 2022 р. № 929. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/deiaki-pytannia-diialnosti-zakladiv-fiz-a929?fbclid=IwAR2DAFH0OKRzx9ikXICeMOXx8s-poLiZjDjrFj2FnmgCul1ZqJqYaA6VijQ>
19. Миронюк І, Слабкий Г, Білак-Лук'янчук В. Характеристика впливу війни з РФ на громадське здоров'я в Україні. 77 Підсумкова наукова конференція професорсько-викладацького складу факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»: зб. матеріалів. (Ужгород, 27-28 лютого 2023 року). Ужгород. 2023; С. 7-9.
20. Дослідження ініціатив у сфері повоєнного відновлення. Червень 2023 року. 208 с. URL: https://ucipr.org.ua/images/files/1832/1832_file.pdf
21. Гладир О, Мицик А. Проблеми розвитку фізичної культури та спорту у сільській місцевості. Перспективи розвитку сучасної науки: матер. конф., 7-8 травня 2015 р., Київ. 2015; 80-82.
22. Борецько Н, Азаренкова Л. Роль спорту і фізичної культури під час війни та у відновленні України. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти: матер. III міжнародної науково-практичної конференції. 2022;361-365. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/1fc3c9a0-04c1-49ac-90d5-abbc02fd92ff/content>
23. Беленюк ЖВ. Механізми публічного управління у сфері фізичної культури та спорту в умовах повоєнної відбудови України: дис. д-ра філос.: 281 «Публічне управління та адміністрування». Київ. 2023; 208.
24. Беленюк ЖВ. Формування механізму публічного управління в системі повоєнного відновлення сфери фізичного виховання і спорту України. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Публічне управління та адміністрування. 2023;2(73):129-133. URL: <https://doi.org/10.32782/TNU-2663-6468/2023.2/22>.
25. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань з дисципліни «Методи аналізу кількісних соціологічних даних». Київ, 2022. URL: https://sociology.knu.ua/sites/default/files/newsfiles/metodrecomend_sereda.pdf
- 2023;1(34):100-104. URL: [https://doi.org/10.32689/2617-2224-2023-1\(34\)-12](https://doi.org/10.32689/2617-2224-2023-1(34)-12).
18. Deiaci pytannia diialnosti zakladiv fizychnoi kultury i sportu v umovakh vvedennia voiennoho stanu, nadzvychainoi sytuatsii abo nadzvychainoho stanu v Ukraini. Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 19 serpnia 2022 r. № 929. URL: <https://www.kmu.gov.ua/npas/deiaki-pytannia-diialnosti-zakladiv-fiz-a929?fbclid=IwAR2DAFH0OKRzx9ikXICeMOXx8s-poLiZjDjrFj2FnmgCul1ZqJqYaA6VijQ>
19. Myroniuk I, Slabkyi H, Bilak-Lukianchuk V. Kharakterystyka vplyvu viiny z RF na hromadske zdorovia v Ukraini. 77 Pidsumkova naukova konferentsiia profesorsko-vykladatskoho skladu fakultetu zdorovia ta fizychnoho vykhovannia DVNZ «Uzhhorodskyi natsionalnyi universytet»: zb. materialiv. (Uzhhorod, 27-28 liutoho 2023 roku). Uzhhorod. 2023;7-9.
20. Doslidzhennia initsiatyv u sferi povoiennoho vidnovlennia. Cherven 2023 roku. 208 s. URL: https://ucipr.org.ua/images/files/1832/1832_file.pdf
21. Hladyr O, Mytsyk A. Problemy rozvytku fizychnoi kultury ta sportu u silskii mistsevesti. Perspektyvy rozvytku suchasnoi nauky: mater. konf., 7-8 travnia 2015 r., Kyiv. 2015;80-82.
22. Boreiko N, Azarenkova L. Rol sportu i fizychnoi kultury pid chas viiny ta u vidnovlenni Ukrainy. Zdorovia natsii i vdoskonalennia fizkulturno-sportyvnoi osvity: mater. III mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. S. 361-365. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/server/api/core/bitstreams/1fc3c9a0-04c1-49ac-90d5-abbc02fd92ff/content>
23. Beleniuk ZhV. Mekhanizmy publichnoho upravlinnia u sferi fizychnoi kultury ta sportu v umovakh povoiennoi vidbudovy Ukrainy: dys. d-ra filos.: 281 «Publichne upravlinnia ta administruvannia». Kyiv. 2023;208.
24. Beleniuk ZhV. Formuvannia mekhanizmu publichnoho upravlinnia v systemi povoiennoho vidnovlennia sfery fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy. Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Publichne upravlinnia ta administruvannia. 2023;34(73).2:129-133. URL: <https://doi.org/10.32782/TNU-2663-6468/2023.2/22>.
25. Metodychni rekomendatsii do vykonannia praktychnykh zavdan z dystsypliny «Metody analizu kilkisnykh sotsiolohichnykh danykh». Kyiv, 2022. URL: https://sociology.knu.ua/sites/default/files/newsfiles/metodrecomend_sereda.pdf

Отримано/Received: 02.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 01.07.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Приходько В, Томенко О, Бріжата І, Латишев М. Причини змін у сфері фізичної культури і спорту сільських громад Дніпропетровщини за роки війни. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):121-131. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-121>

Prykhodko V, Tomenko O, Brizhata I, Latyshev M. Reasons for changes in the field of physical culture and sports in rural communities of Dnipropetrovsk region during the war years. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):121-131. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-121>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-132>

УДК 796.062(091)(477)

ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ І РОЗВИТКУ УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ

Рижик Р.О. ^{ABCDE}, Пангелова Н.Є. ^{ABCD}, Рубан В.Ю. ^{ABCDE}
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

Рижик Роман Олександрович

Ryzhyk Roman

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlynskoho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine

e-mail: ryzhyk11.rom@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9691-0305>

Пангелова Наталія Євгенівна

Panhelova Nataliia

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlynskoho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine

e-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4846-3907>

Рубан Владислав Юрійович

Ruban Vladyslav

Університет Григорія Сковороди в Переяславі, м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна

Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav, 30 Sukhomlynskoho Str., Pereiaslav, 08400, Ukraine

e-mail: ruban.vlad1991@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-3771-5117>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation;

E – Funds Collection

Анотація

Вступ. Питання розвитку управління у сфері фізичної культури і спорту в Україні набуває особливої актуальності в умовах соціально-політичних трансформацій, реформ публічного адміністрування та впливу глобальних викликів. З моменту здобуття Незалежності українська держава пройшла складний шлях становлення власної моделі управління спортивною галуззю – від радянської спадщини до сучасних форм децентралізованого і цифрового менеджменту. Необхідність критичного аналізу цього шляху зумовлена потребою осмислення ефективності пройдених реформ, визначення поточних проблем і формування стратегічних орієнтирів розвитку галузі у кризових умовах сьогодення. **Мета дослідження** – визначити етапи трансформації та ключові тенденції, особливості становлення управлінських механізмів у сфері фізичної культури та спорту в Україні на різних етапах її незалежного розвитку. **Матеріали і методи дослідження.** Методологічну основу дослідження становлять історико-логічний підхід, структурно-функціональний аналіз, аналіз нормативно-правової бази, офіційної звітності органів державного управління, а також метод порівняльного аналізу. Застосовано елементи контент-аналізу для вивчення публічної політики у сфері спорту. **Результати.** Виділено три ключові періоди в історії управління фізичною культурою і спортом в Украї-

ні: етап становлення (1991–2000), етап галузевих реформ (2001–2013) та сучасний період трансформації в умовах децентралізації, пандемії та війни (2014–2024). Проаналізовано законодавчі ініціативи, інституційні зміни, виклики фінансування, а також зростання ролі місцевих громад і громадянського суспільства. Особливу увагу приділено ролі держави у переорієнтації спортивної політики на підтримку національної оборони, психологічного здоров'я населення та відновлення інфраструктури. Висвітлено участь міжнародних партнерів, а також ініціативи волонтерських структур, які відіграють важливу роль у реалізації оздоровчих програм у прифронтових регіонах. **Висновки.** Дослідження підтвердило, що система управління у сфері фізичної культури і спорту в Україні розвивалася нерівномірно, але адаптувалась до нових соціально-економічних і політичних умов. Попри досягнення у нормативно-правовому забезпеченні, міжнародній співпраці та розвитку інфраструктури, галузь досі стикається з викликами кадрового забезпечення, фінансування, цифровізації та ефективної реалізації децентралізації. Отримані результати підкреслюють необхідність подальшого удосконалення стратегічного планування, розвитку партнерства з громадами та впровадження сталих управлінських моделей, здатних забезпечити стійкість галузі в умовах криз і надзвичайних ситуацій.

Ключові слова: історія, фізична культура, менеджмент, олімпійський рух.

HISTORY OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF MANAGEMENT IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN INDEPENDENT UKRAINE

Annotation

Introduction. The issue of development of governance in the field of physical culture and sports in Ukraine is of particular relevance in the context of socio-political transformations, public administration reforms and the impact of global challenges. Since gaining independence, the Ukrainian state has gone through a difficult path of establishing its own model of sports sector management – from the Soviet heritage to modern forms of decentralized and digital management. The need for a critical analysis of this path is driven by the need to understand the effectiveness of the reforms, identify current problems and formulate strategic guidelines for the development of the industry in today's crisis conditions. **The purpose of the study** is to identify the stages of transformation and key trends, peculiarities of the formation of management mechanisms in the field of physical culture and sports in Ukraine at different stages of its independent development. **Materials and methods.** The methodological basis of the study is the historical and logical approach, structural and functional analysis, analysis of the regulatory framework, official reporting of public administration bodies, as well as the method of comparative analysis. Elements of content analysis are used to study public policy in the field of sports. **Results:** three key periods in the history of physical culture and sports management in Ukraine are identified: the stage of formation (1991-2000), the stage of sectoral reforms (2001-2013) and the current period of transformation in the context of decentralization, pandemic and war (2014-2024). The author analyzes legislative initiatives, institutional changes, funding challenges, and the growing role of local communities and civil society. Particular attention is paid to the role of the state in reorienting sports policy to support national defense, psychological health of the population and infrastructure restoration. The article highlights the participation of international partners, as well as the initiatives of volunteer organizations that play an important role in the implementation of health programs in the frontline regions. **Conclusions:** The study has confirmed that the governance system in the field of physical culture and sports in Ukraine has developed unevenly, but has adapted to the new socio-economic and political conditions. Despite achievements in legal and regulatory support, international cooperation, and infrastructure development, the sector still faces challenges in terms of staffing, financing, digitalization, and effective implementation of decentralization. The findings emphasize the need to further improve strategic planning, develop partnerships with communities, and implement sustainable management models that can ensure the sustainability of the industry in times of crisis and emergency.

Keywords: history, physical culture, management, Olympic movement.

Вступ

Історія розвитку управління у сфері фізичної культури і спорту в Україні після здобуття Незалежності є складовою глобального процесу формування національної політики в гуманітарній сфері. Упродовж трьох десятиліть дер-

жавне управління в цій галузі зазнавало глибоких трансформацій, що зумовлювались змінами суспільно-політичного устрою, адміністративних реформ, впливом міжнародного олімпійського руху, а також внутрішніми соціально-економічними викликами.

Від перших кроків суверенної спортивної політики до сучасних форм державно-приватної взаємодії та цифрового управління, Україна пройшла шлях поступового відходу від радянських моделей регламентації до пошуку власної моделі інтегрованого

управління фізичною культурою в умовах ринку і децентралізації.

Упродовж останніх років науковий інтерес до проблематики управління у сфері фізичної культури і спорту в Україні помітно зріс. Це зумовлено як практичними потребами реформування галузі, так і змінами у контексті публічного адміністрування в умовах децентралізації, цифровізації та воєнного стану.

Так, С.А. Король, Р.М. Стасюк та В.В. Ворона [1] акцентують на необхідності оновлення підходів до управління спортивною сферою відповідно до європейських стандартів. Дослідники підкреслюють, що державна політика у сфері спорту в Україні потребує стратегічної чіткості, структурної стабільності та участі громадськості.

О.М. Гонтарук [2] аналізує кадровий аспект проблеми, наголошуючи на дефіциті фахівців-управлінців у галузі фізичної культури і спорту. Автор пропонує запровадження спеціалізованої управлінської підготовки в освітніх програмах для майбутніх тренерів і спортивних адміністраторів.

Історичний аспект формування національної системи управління фізичною культурою висвітлюється у працях Н. Пангелової [3], де аналізується перехід від радянської централізованої моделі до перших проявів децентралізованого управління. Автор акцентує увагу на нормативному становленні галузі у 1990-х роках.

Р.Г. Щокін і Ж.В. Беленюк [4] порушують питання цифрової трансформації галузі та необхідності створення національного електронного реєстру спортивних закладів і об'єктів. Вони зазначають, що сучасне управління спортом неможливе без прозорості цифрової інфраструктури.

У роботах Т.П. Кравченко та І.О. Юзковець [5] розглянуто соціально-психологічні аспекти управління, зокрема конфліктний менеджмент у спортивних організаціях. Вони підкреслюють

потребу у формуванні командної культури та розвитку механізмів внутрішньої етики у спорті.

Важливими є також дослідження Н. Пангелової, В. Рубана та ін. [6], в якому міститься огляд інституційних змін, впливу COVID-19, а також викликів, пов'язаних з пандемією. Ці джерела мають прикладний характер і служать базою для поточних рішень.

Загалом сучасна література демонструє тенденцію до міждисциплінарного осмислення проблем управління у спорті: поєднуються управлінські, соціологічні, правові, освітні та психологічні підходи. Однак бракує цілісного історико-аналітичного дослідження, яке б інтегрувало різні етапи розвитку управління з акцентом на політичні та інституційні трансформації, що й визначає актуальність цієї роботи.

Гіпотеза. Науковий інтерес до цього питання пояснюється потребою критичного осмислення інституційних змін, оцінки результатів попередніх реформ та формування стратегічних орієнтирів на майбутнє. Особливо актуальним стає аналіз у світлі сучасних викликів – війни, реформування освіти, зміни суспільних цінностей щодо здорового способу життя. Виявлені тенденції й закономірності дозволять оптимізувати управлінські стратегії в галузі фізичної культури і спорту.

Мета дослідження – визначити етапи трансформації та ключові тенденції, особливості становлення управлінських механізмів у сфері фізичної культури та спорту в Україні на різних етапах її незалежного розвитку.

Матеріал і методи дослідження

Методологічну основу дослідження становлять історико-логічний підхід, структурно-функціональний аналіз, аналіз нормативно-правової бази, офіційної звітності органів державного управління, а також метод порівняльного аналізу. Застосовано елементи контент-аналізу для

вивчення публічної політики у сфері спорту.

Результати дослідження та дискусія

Аналіз, узагальнення та систематизація даних літературних джерел з проблематики дослідження дозволили визначити такі етапи установлені й розвитку управління у галузі фізичної культури і спорту в незалежній Україні:

І. Початковий етап (1991–2000 рр.): інерція, пошук і адаптація

Після проголошення Незалежності у 1991 році управління фізичною культурою і спортом в Україні перебало у спадок радянську модель організаційно-кадрової вертикалі, в якій основну роль відігравав Комітет фізичної культури та спорту при Раді Міністрів. У нових умовах потрібно було створити власну нормативно-правову базу, визначити компетенції нових структур та інтегрувати український спорт у міжнародну спільноту.

У 1992 році було створено Державний комітет України з фізичної культури і спорту, який став першим самостійним центральним органом виконавчої влади в цій сфері. Основними його завданнями стали: реалізація державної політики, розвиток масового спорту, підготовка збірних команд до участі в міжнародних змаганнях (зокрема Олімпіад), а також узгодження взаємодії з новоствореними національними федераціями [3].

Важливим кроком стало ухвалення у 1993 році Закону України «Про фізичну культуру і спорт», який заклав основи правового регулювання галузі, включаючи поняття «фізичне виховання», «спорт вищих досягнень», «масовий спорт», «соціальний захист спортсменів» тощо. Цей документ став базовим упродовж наступних десятиліть, хоча й потребував неодноразових змін і доповнень [7].

Протягом цього періоду фінансування галузі було нестабільним, відбувалась значна втрата кадрового потенціалу, скорочення мере-

жі дитячо-юнацьких спортивних шкіл, а також руйнація частини матеріально-технічної бази. Попри це, саме в цей період сформувались основи національної олімпійської системи, налагоджено роботу Національного олімпійського комітету України (НОКУ), який з 1993 року отримав визнання Міжнародного олімпійського комітету [3,8].

У цілому, 1990-ті роки стали періодом інституційного пошуку та правового становлення, коли формувалась самостійна політика управління фізичною культурою, ще позначена радянською інерцією, але вже орієнтована на національні інтереси та міжнародну співпрацю.

II. Період реформування (2001–2013 рр.): інституційна нестабільність і спроби модернізації

Період із початку 2000-х до 2013 року характеризується пошуком нової моделі державного управління у сфері фізичної культури і спорту в умовах переходу України до ринкової економіки, зростання впливу міжнародних організацій і необхідності реформ відповідно до євроінтеграційного курсу.

У 2003 році відбулась структурна реформа, в результаті якої було створено Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, до компетенції якого включили функції управління фізичною культурою. Це поєднання, з одного боку, дозволяло комплексно підходити до молодіжної політики, з іншого – призвело до розмивання спеціалізованої управлінської вертикалі у спорті.

Упродовж 2005–2010 років Міністерство неодноразово змінювало свою назву та функціональний склад (наприклад, Міністерство молоді та спорту, Державна служба у справах молоді та спорту), що свідчить про відсутність стабільної політичної волі щодо довгострокової стратегії розвитку галузі. Часті зміни керівництва, перерозподіл повноважень і супе-

речності між різними відомствами призводили до організаційної турбулентності, яка негативно впливала на реалізацію державних програм [9,10].

Попри ці труднощі, у цей період було запроваджено декілька стратегічно важливих ініціатив:

- програма «Спорт для всіх», яка мала на меті відновити традицію масової фізичної активності серед населення, відкрити доступ до занять для дітей і молоді в громадах [11];
- державна програма підготовки спортсменів до Олімпійських ігор – з чіткою системою відбору, фінансування та стимулювання олімпійського резерву;
- створення мережі центрів «Інваспорт», що забезпечило зростання успішності української параолімпійської команди.

Значною подією стало проведення в Україні Євро-2012, що дало імпульс розвитку спортивної інфраструктури – зокрема, будівництва стадіонів, баз, багатофункціональних майданчиків. Хоча фінансова прозорість і сталість цих проєктів часто викликала критику, сам факт залучення спорту до політики іміджу держави став важливим управлінським поворотом. [12]

Упродовж 2001–2013 років також спостерігалось поступове залучення недержавного сектору до реалізації спортивних ініціатив, проте законодавча база державно-приватного партнерства ще не мала механізмів підтримки таких проєктів. Крім того, на цьому етапі не сформувалась система стратегічного планування у сфері спорту на рівні регіонів, що зумовлювало нерівномірність розвитку між областями.

Загалом цей період можна охарактеризувати як етап спроб системного реформування, які, втім, не набули інституційної сталості через постійні зміни політичних курсів, недостатню професіоналізацію управління та

відсутність єдиного стратегічного бачення.

III. Період трансформаційного реформування та викликів (2014–2024)

Період після 2014 року став поворотним для публічного управління в Україні загалом, і для галузі фізичної культури та спорту зокрема. Основними чинниками трансформацій стали: запровадження адміністративної реформи з глибокою децентралізацією, розвиток цифрових сервісів у державному управлінні, пандемія COVID-19, а з 2022 року – повномасштабна війна [13].

Децентралізація та передача повноважень громадам. З початком реформи децентралізації (2015 р.) відбулося масове передавання повноважень у сфері фізичної культури на рівень об'єднаних територіальних громад (ОТГ). Це передбачало, що саме громади відповідатимуть за:

- організацію дозвілля дітей і молоді;
- розвиток масового спорту;
- утримання спортивної інфраструктури (ДЮСШ, майданчики, стадіони тощо).

Однак нормативно-правове поле не було належним чином адаптоване до нової управлінської моделі. Як вказують С.А. Король і Р.М. Стасюк [1], відсутність чітких інструкцій, кваліфікованих кадрів і гарантованого фінансування призвела до нерівномірного розвитку спорту між громадами.

Цифровізація управлінських процесів. У 2020–2021 роках в умовах карантинних обмежень держава почала активно впроваджувати елементи цифрової трансформації в управління – зокрема, електронну звітність, онлайн-змагання, реєстраційні системи. Проте загальнонаціональної цифрової платформи для системного моніторингу у сфері спорту так і не було створено. Це унеможливило єдиний облік тренерських кадрів, об'єктів інфраструктури, досягнень та охоплення населення фізичною активністю. [14]

Період пандемії COVID-19, що розпочався у 2020 році, став одним із найсерйозніших викликів для системи управління фізичною культурою і спортом в Незалежній Україні. За роки становлення національної моделі управління галуззю було напрацьовано механізми підтримки спорту, розвитку масової фізичної культури та впровадження оздоровчих програм. Однак надзвичайні умови пандемії виявили низку системних слабких місць у функціонуванні цієї моделі, продемонструвавши обмеженість кризових управлінських рішень у надзвичайних ситуаціях. [6]

Через упровадження жорстких карантинних заходів більшість закладів фізичної культури та спорту припинили свою роботу: навчально-тренувальний процес був перерваний, спортивні школи й секції – закриті, а проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів – заборонене. Відсутність чітких алгоритмів дій у надзвичайних умовах призвела до спонтанного та фрагментарного реагування на кризу з боку органів державного і місцевого управління, що, своєю чергою, вплинуло на ефективність галузевого менеджменту в цілому.

Особливо болісним виявився вимушений перерозподіл бюджетних коштів: у багатьох громадах спостерігалось значне скорочення фінансування програм фізичної культури і спорту на користь медичної галузі та соціального захисту. Це негативно позначилося на кадровій забезпеченості, стані матеріально-технічної бази та на сталості реалізації вже ухвалених цільових програм. Деякі ініціативи, розроблені в рамках державних стратегій розвитку спорту (наприклад, Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року), були призупинені або відтерміновані. [15, 16]

Крім того, пандемія продемонструвала необхідність цифровізації управлінських процесів у галузі, зокрема щодо збору ста-

тистичних даних, звітності, дистанційної організації тренувального процесу, а також координації між державними і місцевими органами влади, спортивними федераціями, закладами освіти та громадськими організаціями.

Таким чином, пандемія COVID-19 не лише тимчасово дестабілізувала функціонування галузі фізичної культури і спорту, а й стала маркером зрілості національної системи управління, виявивши її сильні та слабкі сторони. Водночас вона стимулювала необхідність осмислення нових управлінських підходів, розробки адаптивних і сталих моделей розвитку галузі в умовах соціальних та економічних викликів.

Початок повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну в лютому 2022 року став надзвичайним випробуванням для всіх складових державної системи, зокрема і для галузі фізичної культури і спорту. Упродовж 2022–2024 років спортивна інфраструктура, кадровий потенціал, організаційні механізми та управлінські моделі зазнали суттєвих трансформацій, зумовлених необхідністю адаптації до умов збройного конфлікту.

Серед найбільш драматичних наслідків – фізичне знищення або пошкодження десятків спортивних об'єктів, включаючи стадіони, спортивні школи, басейни та оздоровчі центри. Тисячі спортсменів, тренерів та інших фахівців галузі були змушені евакуюватися з тимчасово окупованих або прифронтових територій, що призвело до масового переміщення спортивних колективів, втрати зв'язків та призупинення програм підготовки. Але найважчими стали втрати життів спортсменів в Україні, серед яких були як цивільні, так і ті спортсмени, які пішли захищати Україну зі зброєю в руках [17].

В умовах війни система управління фізичною культурою і спортом зазнала глибокої трансформації, оскільки державні та місцеві

органи були змушені оперативно переформатувати політику галузі, відходячи від традиційної ієрархічної моделі до гнучкіших, кризових механізмів координації. Ключовими напрямками такої адаптації стали [18]:

- підтримка Збройних Сил України шляхом мобілізації ресурсів, організації зборів гуманітарної допомоги та проведення заходів на підтримку військових;
- організація безпечного дозвілля, фізичної активності та психологічної реабілітації дітей і молоді у тилкових регіонах, з метою зниження рівня тривожності та стабілізації психоемоційного стану;
- переорієнтація на розвиток дитячо-юнацького спорту як чинника соціальної згуртованості, патріотичного виховання та відновлення довіри до державних інституцій.

Управлінські рішення в цей період також передбачали активну взаємодію з міжнародними партнерами. Зокрема, через Національний олімпійський комітет України, UNICEF, Європейський Союз та інші організації було залучено фінансову, матеріальну та експертну допомогу для відновлення зруйнованої інфраструктури, закупівлі інвентаря, створення мобільних спортивних осередків у громадах, що прийняли ВПО. [19, 20]

Окрему, надзвичайно важливу роль у забезпеченні безперервності спортивного й оздоровчого процесу відіграли волонтерські та громадські ініціативи. У низці регіонів вони частково або повністю виконували функції державних структур, зокрема – в організації тренувань, проведенні змагань, реабілітаційних заходів для дітей та молоді, координації освітніх спортивних програм у кризових умовах. [18]

Таким чином, період 2022–2024 років в історії розвитку управління фізичною культурою і спортом в Україні характеризується

ся екстремальним випробуванням на гнучкість, стійкість і здатність до інноваційної перебудови. Водночас саме в ці роки закладено основи нових підходів до управління галуззю – децентралізованих, заснованих на принципах партнерства, гуманітарної орієнтації та національної єдності.

Висновки

Таким чином, управління у сфері фізичної культури і спорту в Україні розвивалося нерівномірно: від ентузіазму й адміністративної інерції – до поступової професіоналізації та адаптації до нових реалій, однак зі збереженням численних викликів, що потребують комплексного вирішення.

Упродовж 1991–2024 років система управління у сфері фізич-

ної культури і спорту в Україні пройшла складний і неоднорідний шлях становлення та трансформації. Кожен історичний етап був позначений власними особливостями: від інерційного радянського підходу – до спроб створення сучасної публічної моделі, орієнтованої на інтеграцію в європейський простір, децентралізацію, цифровізацію та взаємодію з громадянським суспільством.

На початковому етапі (1991–2000 рр.) відбулось інституційне оформлення базових органів управління (Держкомспорт, НОК України), ухвалено фундаментальні нормативно-правові акти, закладено структуру галузі. Період 2001–2013 років був часом інтенсивних організаційних реформ, проте супроводжувався

нестабільністю функціонування профільних органів та відсутністю єдиної державної стратегії. Після 2014 року в умовах децентралізації, пандемії та війни управління адаптувалося до нових викликів, проте системні проблеми залишились невирішеними.

Серед досягнень варто відзначити: збереження та модернізацію інституційної структури, активну міжнародну інтеграцію, впровадження державних програм, поступовий розвиток інфраструктури та спроможність реагувати на кризові ситуації (COVID-19, війна). Водночас, проблеми нормативної незавершеності, кадрової слабкості, недосконалості механізмів децентралізації та низького рівня громадської участі продовжують стримувати повноцінний розвиток.

Література

1. Король СА, Ворона ВВ, Стасюк РМ. Публічне управління у сфері фізичної культури та спорту, організаційні структури механізмів управління та сучасні тенденції розвитку. Педагогічна академія: наукові записки. 2025;:11с. Доступно: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14878404>
2. Гонтарук ОМ. Проблеми підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та реалізації державно-приватного партнерства в сучасних умовах. OLYMPICUS. 2024;4:3–9. Доступно: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.1>
3. Пангелова Н. Історія фізичної культури. Київ: Освіта України; 2010. 294 с.
4. Щокін РГ, Беленюк ЖВ. Сучасні тенденції диджиталізації публічного управління у сфері фізичної культури та спорту. Економіка та держава. 2022;3 (31):102-109
5. Кравченко ТП, Юзковець ІО. Аспекти управління конфліктами у сфері фізичної культури та спорту. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024;13:16. Доступно: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14535698>
6. Пангелова Н, Рубан В, Пангелов Б. Міжнародний спортивний рух і пандемія COVID-19: виклики, реалії та перспективи. Спортивний вісник Придніпров'я [Internet]. 2021;3:83–92. Доступно: <https://doi.org/DOI: 10.32540/2071-1476-2021-3-085>
7. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» № 3808-XII від 24.12.1993 (зі змінами). Доступ-

References

1. Korol SA, Vorona VV, Stasiuk RM. Public administration in the field of physical culture and sports, organizational structures of management mechanisms and current trends. Pedagogical Academy: scientific notes.. 2025;:11p. Available: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14878404>
2. Hontaruk OM. Problems of training of specialists in physical culture and sports and implementation of public-private partnership in modern conditions. OLYMPICUS. 2024;4:3–9. Available: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.1>
3. Panhelova N. History of physical culture. Kyiv: Education of Ukraine; 2010. 294 p.
4. Shchokin RH, Beleniuk ZhV. Current trends in the digitalization of public administration in the field of physical culture and sports. Economy and state. 2022;3 (31):102-109
5. Kravchenko TP, Yuzkovets IO. Aspects of conflict management in the field of physical culture and sports. Pedagogical Academy: scientific notes. 2024;13:16. Available: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14535698>
6. Panhelova N, Ruban V, Panhelov B. International sports movement and the COVID-19 pandemic: challenges, realities and prospects. Sports Bulletin of Prydniprovia [Internet]. 2021;3:83–92. Available: <https://doi.org/DOI:10.32540/2071-1476-2021-3-085>
7. Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports» No. 3808-XII of December 24, 1993 (as amended).

- но: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
8. Рибич ІЄ. Організаційно-правові засади регулювання розвитку фізичної культури і спорту у сфері публічного управління. Аналітика і влада. 2014;9:98–103. Доступно: https://www.academia.edu/download/35631777/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%96_%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0_9.pdf#page=50
 9. Кузьменко ОО. Сучасний стан державного управління фізичною культурою й спортом в Україні та Європі. Держава та регіони. Серія: Державне управління. 2011;3:36–41. Доступно: http://pa.stateandregions.zp.ua/archive/3_2011/3_2011.pdf#page=36
 10. Романенко ЛВ. Організаційно-правові засади управління фізичною культурою та спортом в Україні [автореферат]. Харків: Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого; 2019. 20 с.
 11. Наказ ММСУ № 1 від 28.03.2013 «Про затвердження Державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту» Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13#Text>
 12. Домбровська СМ, Вавренюк СА, Палиух ВВ. Державне регулювання фізичної культури та спорту в Україні [монографія]. Харків: НУЦЗУ; 2020. 313.
 13. Бондарець ЄМ. Публічне управління розвитком фізичної культури та спорту на регіональному рівні: проєктно-орієнтований підхід. [дисертація]. Дніпро: НТУ ДП; 2024. 268 с.
 14. Нікітенко СВ. Реалізація управління фізичною культурою і спортом в Україні: теоретичні підходи. 2021;(1):34–9. доступний у: <https://journals.ksauniv.ks.ua/index.php/public/article/view/27>
 15. Постанова КМУ № 1089 від 04.11.2020 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 р.». Доступно: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
 16. Розпорядження від 30 травня 2025 р. № 525-р. Концепція розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2030 року. Кабінет Міністрів України.
 17. «УКРАЇНА СПОРТИВНА – 2024»: інформаційний довідник. Київ: ММСУ; 2025.
 18. Кошеленко КБ. Менеджмент у часи війни. Лідерство, ефективність та життєстійкість. Хеліон; 2024. en.wikipedia.org
 19. Канцур ІГ, Сергієнко ЮП, Кондратюк АВ, Салій МО. Управління фізичною культурою і спортом в територіальних громадах України. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024;15(1(173)):73–76. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).16)
- Available: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
8. Rybchych IYe. Organizational and legal framework for regulating the development of physical culture and sports in the field of public administration. Analytics and power. 2014;9:98–103. Available: https://www.academia.edu/download/35631777/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%96_%D0%B2%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B0_9.pdf#page=50
 9. Kuzmenko OO. The current state of public administration of physical culture and sports in Ukraine and Europe. State and regions. Series: Public Administration. 2011;3:36–41. Available: http://pa.stateandregions.zp.ua/archive/3_2011/3_2011.pdf#page=36
 10. Romanenko LV. Organizational and legal principles of management of physical culture and sports in Ukraine [abstract of dissertation]. Kharkiv: Yaroslav Mudryi National Law University; 2019. 20 p.
 11. Order of the MMSU No. 1 of 28.03.2013 «On Approval of the State Social Standard in the Field of Physical Culture and Sports». Available: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0559-13#Text>
 12. Dombrovska SM, Vavreniuk SA, Paliukh VV. State regulation of physical culture and sports in Ukraine [monograph]. Kharkiv: NUCSU; 2020. 313.
 13. Bondarets YEM. Public management of the development of physical culture and sports at the regional level: a project-oriented approach. [dissertation]. Dnipro: NTU DP; 2024. 268 p.
 14. Nikitenko SV. Implementation of Physical Culture and Sports Management in Ukraine: Theoretical Approaches. 2021;(1):34–9. Available: <https://journals.ksauniv.ks.ua/index.php/public/article/view/27>
 15. CMU Resolution No. 1089 of 04.11.2020 «On Approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2028». Available: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
 16. Order of May 30, 2025, No. 525-p. Concept for the Development of Physical Culture and Sports in Ukraine until 2030. Cabinet of Ministers of Ukraine.
 17. «UKRAINE SPORTS – 2024»: information guide. Kyiv: MMSU; 2025.
 18. Koshelenko KB. Management in times of war. Leadership, efficiency and resilience. Helion; 2024. en.wikipedia.org
 19. Kantsur IH, Serhiienko YuP, Kondratiuk AV, Salii MO. Management of Physical Culture and Sports in Territorial Communities of Ukraine. Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University. 2024;15(1(173)):73–76. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).16)

20. Калита ЛВ, Приймак ММ. Публічне управління у сфері фізичної культури і спорту: стратегічні завдання та шляхи їх реалізації. Академічні візії. 2025;39:1-10. Доступно: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14635450>

20. Kalyta LV, Pryimak MM. Public Administration in the Field of Physical Culture and Sports: Strategic Tasks and Ways of Their Realization. Academic visions. 2025;39:1-10. Available: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14635450>

Отримано/Received: 29.05.2025

Прорецензовано/Reviewed: 12.08.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Рижик Р, Пангелова Н, Рубан В. Історія становлення і розвитку управління у сфері фізичної культури і спорту в незалежній Україні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):132-139. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-132>

Ryzhyk R, Panhelova N, Ruban V. History of the formation and development of management in the field of physical culture and sports in independent Ukraine Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):132-139. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-132>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-140>

УДК 796.322.058.4

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ КОМАНДНИХ ДІЙ ЯК СКЛАДОВИХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ З ГАНДБОЛУ 2025 РОКУ

Соловей О.М.^{ABCDE}, Соловей Д.О.^{ABCDE}, Овчаренко С.В.^{ABDE}, Яковенко А.В.^{ABDE}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Соловей Олександр Михайлович

Solovei Oleksandr

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: 1soloveyaleksandr@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8480-2323>

Соловей Дмитро Олександрович

Solovei Dmytro

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: 1soloveydmityr@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8105-2061>

Овчаренко Сергій Валентинович

Ovcharenko Serhii

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: Sergey_dnepr2008@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-4345-4021>

Яковенко Артем Володимирович

Yakovenko Artem

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: yakovenkoartem2012@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0338-8437>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. У статті проведено аналіз ефективності показників змагальної діяльності гандболістів на чемпіонаті світу (ЧС) за допомогою розрахункових кількісних та якісних величин. Встановлено, що отримані результати є одним з провідних компонентів тренувального та змагального процесів. Відзначено, що при побудові тренувального та змагального процесів гандболістів необхідно враховувати тенденції розвитку світового гандболу, структуру та зміст змагальної діяльності. Це підтверджується наявністю значного арсеналу засобів ведення боротьби та тактичного їх використання гравцями різного ігрових амплуа. **Мета дослідження** – проаналізувати ефективність командних дій чоловічих національних збірних команд на ЧС з гандболу 2025 року з метою покращення тренувального процесу. **Матеріали і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури і мережі «Інтернет» (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); аналіз документальних матеріалів (проводили аналіз протоколів змагальної діяльності); метод системного аналізу (використовували для логічного та послідовного підходу до організації та отримання результатів дослідження); хронологічний метод (дозволив вивчити джерела, які розкривають сутність дослідження та отримання результатів від початку до закінчення змагань); методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективності). **Результати.** У процесі досліджень техніко-тактичних дій гандболістів провідних національних збірних команд світу проаналізовано наступні кількісні показники та їх ефективність: кількість виконаних кидків на завершальних стадіях атак і їх результативність; 100% ефективність кидків з різних ігрових позицій; загальний рейтинг збірних та їх 100% показник за номінаціями та компонентами змагальної діяльності. **Висновки.** Встановлено, що гандболісти збірних команд під час атак виконали 10296 кидків (в середньому 95,3 кидків за матч та 47,7 – за збірну) із яких – 6291 кидок досяг цілі (в середньому 58,3 м'ячів за матч та 29,1 – за збірну); загальний рейтинг найвищої ефективності показників в одному матчі очолює збірна команда Данії – 17 показників, збірна Португалії – 15. Польщі – 14 та Нідерландів – 13. Рейтингу за номінаціями очолює збірна Хорватії – 24 показники, Португалії – 18 та Данія – 17. Атака з 9 м – 2 збірні з 100% ефективними показниками (6,3%), атака з 6 м – 17 збірні (53,1%), атака з флангів – 17 збірні (59,4%), 7м штрафні кидки – 30 збірні (93,8%).

Ключові слова: спортивні ігри, гандбол, збірні команди, чемпіонат світу, змагальна діяльність, оцінка ефективності.

ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF TEAM ACTIONS AS COMPONENTS OF COMPETITIVE ACTIVITY AT THE 2025 WORLD HANDBALL CHAMPIONSHIP

Annotation

Introduction. The article analyzes the effectiveness of the indicators of the competitive activity of handball players at the World Championship (WC) using calculated quantitative and qualitative values. It is established that the results obtained are one of the leading components of the training and competitive processes. It is noted that when building the training and competitive processes of handball players, it is necessary to take into account the trends in the development of world handball, the structure and content of competitive activity. This is confirmed by the presence of a significant arsenal of means of struggle and their tactical use by players of various game roles. **The purpose of the study** is to analyze the effectiveness of team actions of men's national teams at the 2025 World Handball Championship in order to improve the training process. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and the Internet (sources were studied in accordance with the research problem); analysis of documentary materials (analysis of competitive activity protocols was conducted); system analysis method (used for a logical and consistent approach to organizing and obtaining research results); chronological method (allowed us to study sources that reveal the essence of the research and obtaining results from the beginning to the end of the competition); methods of mathematical statistics (aimed at calculating the total and average values of indicators and their effectiveness). **Research results.** In the process of researching the technical and tactical actions of handball players of the leading national teams of the world, the following quantitative indicators and their effectiveness were analyzed: the number of throws made in the final stages of attacks and their effectiveness; 100% effectiveness of throws from different playing positions; overall rating of national teams and their 100% indicator in nominations and components of competitive activity. **Conclusions.** It was found that handball players of national teams during attacks made 10,296 throws (an average of 95,3 throws per match and 47,7 – per team), of which 6,291 throws reached the goal (an average of 58,3 goals per match and 29,1 – per

team); The overall ranking of the highest efficiency of indicators in one match is headed by the national team of Denmark – 17 indicators, the national team of Portugal – 15. Poland – 14 and the Netherlands – 13. The ranking by nominations is headed by the national team of Croatia – 24 indicators, Portugal – 18 and Denmark – 17. Attack from 9 m – 2 national teams with 100% effective indicators (6,3%), attack from 6 m – 17 national teams (53,1%), attack from the flanks – 17 national teams (59,4%), 7m free throws – 30 national teams (93,8%).

Keywords: sports games, handball, national teams, world championship, competitive activity, efficiency assessment.

Вступ

Гандбол – вид командних спортивних ігор, що носить динамічний характер, імпульсивна гра. Протягом гри гандболісти виконують велику кількість атакуючих дій на завершальних стадіях атак.

Не всі атаки закінчуються результативними кидками, одна з яких може бути результативною, інша – не результативною. Атаки виконуються гравцями обох команд поперемінно і не завжди дають перевагу жодній із них. Ефективні атакуючі дії гравців у командних спортивних іграх зазвичай будуть тоді, коли команда має стратегію, добре підготовлені та злагоджені дії і враховує сильні та слабші сторони своїх опонентів.

Успішне управління тренувальною та змагальною діяльністю національних збірних команд з гандболу вимагає комплексного підходу, який враховує всі сторони їх підготовки. Це, у свою чергу, створить умови для досягнення високої ефективності складових змагальної діяльності на міжнародних аренах.

Змагальна діяльність є важливим аспектом для гандболістів, які постійно задіяні насиченим календарем різних турнірів як у національних чемпіонатах, так і на міжнародній арені. Щоб досягти пікової форми і високої продуктивності, гандболістам потрібен високий рівень фізичної підготовленості, який відповідає специфіці їхнього виду спорту. [1, 2]

Фізична та техніко-тактична підготовленість відіграють ключову роль у спортивній майстерності і між цими двома сторонами підготовки існує міцний зв'язок, що суттєво впливає на загальну результативність спортсмена.

На сьогодні є досить велика кількість наукових робіт, в яких оцінюється стан розвитку командних спортивних ігор взагалі, та сучасного гандболу зокрема. Серед актуальних проблем спортивних досліджень варто відзначити: О. Борисова, О. Шльонська [3] звертають увагу на сучасні підходи оцінки змагальної діяльності, результати більшості досліджень дозволяють визначити широкий спектр питань, які стосуються підготовки гравців у командних ігрових видах спорту, що пов'язано з визначенням структури змагальної діяльності, кількісних параметрів змагального навантаження та застосування методу індексів.

У дослідженнях О. Мітової [4] були визначені базові елементи системи оцінки змагальної діяльності у командних спортивних іграх, які, безумовно, надалі можуть бути вдосконалені та розширені.

А. Перцуховим, В. Шаленком [5] встановлено модельні характеристики спортивних можливостей і змагальної діяльності футболістів високої кваліфікації різного ігрового амплуа.

Сучасна спортивна наука відіграє важливу роль у покращенні тренувального процесу гандболістів, вдосконаленні техніки та оптимізації складових змагальної діяльності. Використання теоретичного і практичного досвіду дозволяє тренерам і спортсменам високого класу повністю реалізувати свій потенціал і досягати поставлених цілей на змаганнях різного рівня.

Як відзначають Ц. Веньпен, М. Безмилов [6] – дослідження структури змагальної діяльності є

одним із важливих напрямків для вдосконалення тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

У своїх працях автори Р. Сушко, Е. Дорошенко [7] та О.М. Соловей та ін. [8] наголошують, що показники змагальної діяльності провідних гандбольних клубів Європи та національних збірних команд постійно впливають на становлення та розвиток інших збірних команд Європи та світу.

Підготовка гандболістів буде успішною і ефективною тоді, коли вони повною мірою і впевнено застосовують відпрацьовані засоби ведення боротьби і тактичні взаємодії в складних умовах гри і впродовж змагального турніру, цілеспрямовано можуть відтворювати їх в ігрових ситуаціях.

Загалом, останні наукові розробки в міжнародному гандболі орієнтовані на використання даних, технологій і генетики для підвищення результативності гандболістів на міжнародних турнірах. Комплексний аналіз змагальної результативності, який включає новітні технології для дослідження індивідуальної поведінки спортсменів під час гри, забезпечує глибше розуміння того, як гравці та команди взаємодіють, що сприяє покращенню їхньої ефективності змагальної діяльності, наголошували науковці Е. Angulo та ін. [9].

Низка авторів наголошують, що вивчення змагальної діяльності гандболістів дозволяє: адаптацію до системи змагань; виявити фактори, які впливають на результат матчу; розробити моделі гри для спортсменів різних амплуа та визначити тенденції розвитку гри і техніко-тактичні особливості гри окремих команд, про що пишуть

Р.М. Стасюк, Т.Г. Клименченко, Т.О. Гриб [10] та F.P. Romero, E. Angulo, J. Serrano-Guerrero, J.A. Olivas [11].

Прогнозування результатів спортивних змагань вже давно є темою інтересу спеціалістів – теоретиків і практиків. Ці дослідження зосереджені на головних міжнародних, національних збірних та клубних турнірах.

Так, низка авторів E. Angulo [9], J.A. López-Gómez [12] та M. Oytun [13] використовують набір встановлених критеріїв оцінки, що характеризують складові змагальної діяльності гравців нападу і захисту, а також показники індивідуальних і командних дій.

Сьогодні багато науковців (C.C. Chen [14], F.P. Romero [15] та C. Ferragut [16]), пропонують метод нормалізації даних у поєднанні з концепцією підрахунку показників для розробки моделі прогнозування просування команди в плей-офф. Прогностична точність моделі перебуває в діапазоні від 55,6% до 66,7%, подібно до моделей, що використовуються у спортивній практиці.

Висвітлення поточної інформації про перебіг ефективності складових змагальної діяльності матчів чемпіонату світу з гандболу, а також її подальший вплив на корегування та вдосконалення тренувального процесу команд майстрів і обумовило актуальність нашого дослідження.

Гіпотеза – передбачається, що аналіз ефективності командних дій буде сприяти підвищенню результатів змагальної діяльності.

Мета роботи – проаналізувати ефективність командних дій чоловічих національних збірних команд на ЧС з гандболу 2025 року з метою покращення тренувального процесу.

Матеріал і методи дослідження

Учасники: проаналізовано 108 матчів за участю 32 провідних чоловічих національних збірних команд – учасниць чемпіонату світу з гандболу 2025 року. Матеріали

результатів змагань використано із офіційних протоколів доступних на сайтах Міжнародної федерації гандболу. [17, 18]

Процедура: проведено аналіз наступних показників змагальної діяльності: кількість виконаних кидків на завершальних стадіях атак і їх результативність; 100% ефективність кидків з різних ігрових позицій; загальний рейтинг збірних та їх 100% показник за номінаціями, за кращими номінаціями, за компонентах змагальної діяльності.

Статистичний аналіз: методами дослідження були: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); аналіз документальних матеріалів (проводили аналіз протоколів змагальної діяльності); метод системного аналізу (використовували для логічного та послідовного підходу до організації та отримання результатів дослідження); хронологічний метод (дозволив вивчити джерела, які розкривають сутність дослідження та отримання результатів від початку до закінчення змагань); методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективність).

Для математичного аналізу результатів дослідження використовувалися стандартні статистичні методи та розрахунки кількісних та якісних показників змагальної діяльності гандболістів на чемпіонаті світу 2025 року із застосуванням пакету прикладних програм Excel 2007.

Результати дослідження

Ефективність змагальної діяльності залежить від інтеграції різних сторін підготовленості для удосконалення показників змагальної діяльності у командних спортивних іграх і визначається багатьма факторами, що охоплюють фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну підготовку.

Під керівництвом тренерського штабу провідні національні збірні команди з гандболу продовжують ефективно виступати як на чемпіонаті світу, так і на інших міжнародних аренах, впевнено рухаючись на всіх етапах фінальної частини турніру. Ефективне поєднання тактичних і технічних компонентів у підготовці гандболістів збірних забезпечувало конкурентну перевагу над своїми опонентами під час змагань. Про це свідчать виконані кидки м'яча в ворота на завершальних стадіях атак і їх ефективність. Так, на чемпіонаті світу, який походив на майданчиках Хорватії, Данії та Норвегії, гандболісти національних збірних під час атак виконали 10296 кидків (в середньому 95,3 кидків за матч та 47,7 – за збірну) із яких – 6291 кидок досяг цілі (в середньому 58,3 кидків за матч та 29,1 – за збірну).

На завершальних стадіях атак в більшості матчів провідні національні збірні виглядали потужно, все це завдяки гравцям, які продовжують показувати феноменальну форму і відзначилися результативними кидками. Гандбольна філософія цих збірних успадкувала атакуючий стиль гри завдяки багаторічному перебуванню лідерів в команді.

Нами виявлено, що протягом турніру у матчах на всіх його етапах відмічено 298 (що становить 100% від загальної кількості) показників закинутих м'ячів в ворота опонентів, в середньому 2,8 показника за матч: з далекої відстані (9 м) – 2 показника (0,8% від загальних); з близької (6 м) – 26 (8,7%); атака з флангів (край) – 31 (10,4%); 7 метрові штрафні – 78 (26,2%); атака відривом – 88 (29,5%); атака проривом – 15 (5,0%); кидки в пусті ворота – 59 (19,8%).

Гандболісти демонстрували найбільш високі ефективні результати використовуючи атаки швидким відривом (29,5% від загальних) та 7 метрові штрафні кидки (26,2%). Відмічено високу ефективність гандболістів збір-

них Португалії у матчі основного етапу (13 атак відривом і 13 закінчених м'ячів) та Німеччини у матчі 1/4 фіналу (7 м'ячів із 7 штрафних кидків). Національні збірні цих країн добре грали в атаці та демонстрували високу результативність.

Злагожені взаємодії в нападі, компактний захист, високий пресинг та індивідуальна техніка окремих гравців, ось – лише деякі з ключових тенденцій, які формували гру збірних команд на світовому турнірі. Відзначено всі команди (32 збірні), які мали 100% показники в матчах на різних етапах турніру. Так, в діапазоні 5-9 показників знаходяться 17 збірних (53,1% від загальних), 10-14 – 12 збірних (37,5%); 17-24 – 3 збірні (9,4%).

Важливо зазначити, що до загального рейтингу кращих 100% показників ефективності в одному матчі віднесено 11 збірних (34,4% від загальних).

Загальний рейтинг 100% показників в одному матчі очолює збірна команди Данії – 17 показників, із них: 5 найкращих показників (гол/кидок за матч – 47/63, кидки після атаки відривом – 15, гол/кидок після атаки проривом – 17/21) та 12 з 100% ефективністю показників, із них 3 найкращі (гол/кидок та гол/кидок після атаки відривом 10/10 та 10/10 відповідно, а також кидки в пусті ворота 3/3). Збірні Португалії – 18 показників (відповідно 3 найкращі та 15 100% показників), Польщі – 14 (3 та 11) та Нідерланди – 13 (3 та 10) входять до квартету загального рейтингу.

За підсумками поточного чемпіонату світу в рейтингу за номінаціями (кращі та 100% ефективні показники) очолює з великим відривом збірна Хорватії – срібний призер – 24 показники (0 та 24 показники), Португалія – замкнула квартет призерів – 18 (3 та 15), Данія – чемпіон – 17 (5 та 12). Це візуальне представлення чітко свідчить про успіх цих збірних на чемпіонаті світу з гандболу 2025 року, демонструючи загальне до-

мінування на всіх етапах турніру і водночас висвітлюючи 100% ефективність складових змагальної діяльності.

Аналіз 100% ефективності компонентів змагальної діяльності в одному матчі національних збірних команд свідчить про те, що всі збірні мають у своєму розпорядженні великий арсенал техніко-тактичних дій, таких як кидки з далекої відстані, але у більшості випадків вони компенсують це мобільною потужною позиційною атакою.

Важко оцінювати внесок гандболістів в перемогу команди або звинувачувати за недостатню гру в захисті, коли біля воріт суперників або біля своїх воріт, вони мало створювали моментів за гру, атакуючи з далекої відстані.

На світовому турнірі з гандболу 2025 року гандболісти збірних команд виконали 3536 кидків з далекої відстані: із яких 1527 кидків досягли цілі, ефективність склала 43,2%. Тільки гравці збірних Швеції (матч в групі F попередній етап) та Нідерландів (матч 2 групи основного етапу) мали в своєму активі по одному 100% ефективному показнику (по 3 м'ячі після 3 кидків), це складає 0,8% від загальної 100% ефективності показників.

Дослідження індивідуальної гри гандболістів на практиці забезпечує глибше розуміння того, як гравці та команди діють і взаємодіють, що сприяє покращенню їхньої ефективності гри в атаці на лінії майданчика воротаря.

Аналізуючи показники атак з близької відстані (6 м) нами виявлено, що 18 збірних команд (56,3%) на турнірі досягли 100% ефективності показників. Ці збірні в 26 матчах (24,1%) відзначилися високими 100% показниками: збірна Португалії у трьох матчах (найкращий показник на турнірі – 12 кидків 12 голів). Відзначено 100% ефективність показників у 3 матчах – 1 збірна (5,6%), у 2 матчах – 5 збірних (27,8%), у 1 матчі – 12 збірних (66,7%).

Гравці команд в захисті не завжди можуть втримати атаку опонентів на фланзі. Гравці на флангах завжди готові показати свій прагматичний та атакуювальний характер, підсилюючи позиційну атаку команди. Адже їхнє ігрове мислення обумовлено високою швидкістю та якістю переробки інформації.

Так, у фінальній частині світової першості 19 збірних команд (59,4%) у 31 матчі (28,7%) відзначилися 100% показниками ефективності під час атаки з флангів. Збірні Нідерландів та Кабо-Верде (Африка) мають у своєму активі найкращі показники під час атак з флангів – по 10 атак завершилися взяттям воріт опонентів. Збірні команди Хорватії та Польщі мають 100% показники у 4 матчах (10,5%), у 3 матчах – 1 збірна (5,3%), у 2 матчах – 4 збірні (13,3%), у 1 матчі – 10 збірних (57,9%).

Результативний кидок по воротах – кінцева мета техніко-тактичних дій команди, а усі раніше виконані дії спрямовані на його створення. Йдеться не стільки про саму гру, скільки про моменти гри. Це може бути результативний стандарт для команди. Гравці повинні бути готові до таких моментів, як в захисті, так і при реалізації. У тактичному плані це частина гри.

Так, під час турніру всі збірні команди виконували 7-метрові штрафні кидки, але тільки 30 збірних (93,8%) команд мали 100% ефективність кидків. Гандболісти збірних Македонії та Італії не змогли реалізувати всі призначені штрафні кидки. Найкращу ефективність реалізації кидків мала збірна команда Німеччини – 7 м'ячів після 7 кидків. Гандболісти збірної Хорватії у 5 матчах (1,8 голів за матч) мали 100% показники реалізації, у 4 матчах – 4 збірні (13,3%), у 3 матчах – 9 (30,0%), у 2 матчах – 13 (43,3%), у 1 матчі – 3 (10,0%).

Більшість національних збірних команд протягом матчів де-

монстрували здатність швидко контратакувати і блискуче завершувати атаки результативними кидками. Формування тактичних установок на гру проводили згідно з індивідуальними та командними планами підготовки. Протягом світового мундіалю гандболісти на різних етапах закинули у ворота своїх опонентів 686 м'ячів із 858 можливих після атаки швидким відривом, ефективність склала 80,0%. Аналіз атак свідчить, що 30 збірних (93,8%) мали в своєму активі 100% показники ефективності протягом матчів чемпіонату світу. Лідером таких атак були гандболісти збірної Португалії, які 13 разів організовували атаки відривом і всі вони були успішними. Гандболісти збірної команди Угорщини у кожному матчі на турнірі демонстрували 100% ефективність атак відривом. Збірна Хорватії у 8 із 9 матчів мали 100% показники ефективності атак відривом, а збірна Португалії – 5 у 9 матчах.

Гандболісти постійно підтримували темп і швидкість гри у кожному матчі, намагалися зберігати компакту структуру гри, що давало їм переваги під час проведення атак проривом. Кожна атака ніколи не буває без загроз, всі вони були небезпечні і у кожного гандболіста був шанс на ефективну її реалізацію.

Так, на турнірі 13 збірних команд (40,6%) у 15 матчах (5,0%) на різних етапах досягли 100% ефективності атак проривом. Найкращі показники відзначено у збірних команд Португалії (14 атак/14 закинутих м'ячі) та Данії (12/12). Збірні Єгипту та Алжиру (на груповому етапі та етапі плей-офф) у своєму активі мають по 2 матчі, під час яких атаки проривом завершувалися зі 100% ефективністю.

У кожному матчі були моменти, коли команди мали чисельну перевагу у складі гравців. У ключових епізодах гравці захисту здійснювали важливі перехоплення та виграні єдиноборства, воро-

гари – парировали кидки, а гравці атаки із холонокровністю виконували кидки м'яча в пусті ворота своїх опонентів. Таких ефективних кидків у пусті ворота на всіх етапах мундіалю було 59 (19,8% від загальних) у яких приймали участь гандболісти 29 збірних команд (90,6%). Збірна Хорватії у 5 матчах із 9 мала 100% ефективність кидків у пусті ворота, а у матчі 1/4 фіналу 4 атака на пусті ворота були найкращими на турнірі. Варто відзначити такі збірні, як Данія, Бразилія, Португалія, Ісландія, які у 3 матчах відзначилися 100% ефективними кидками, найкращі показники у цих збірних склали по 3 кидки.

Дискусія

У міжнародному гандболі багаторічні традиції відіграють визначальну роль. Спортивна аналітика як галузь досліджень, має значний вплив на результати гандболістів, прогнозування результатів конкретної гри, оцінку сильних і слабких сторін суперників та оптимізацію результатів команди.

Один із найкращих способів збільшити шанси команди на перемогу у матчі – це обмежити кількість неефективних кидків у нападі та активну гру у захисті.

Розглядаючи зазначені складові змагальної діяльності гандболістів національних збірних команд – учасниць фінальної частини чемпіонату світу 2025 року, які висвітлені у статті, слід зазначити, що основні якісні складові результативності більшості збірних є методологічно правильним підходом тренерського складу, які в своїй більшості, показали практично кращі спортивні результати на турнірі, що говорить про позитивний вплив тренерів збірних команд, як на команду, так і на самих гандболістів.

Результати дослідження свідчать, що всі складові змагальної діяльності позитивно впливають на кінцевий результат, як окремого матчу, так і турніру в цілому. Ці результати узгоджуються з попе-

редніми дослідженнями Р. Сушко, Е. Дорошенко [7] та J.A. López-Gómez [19], які стверджують про вплив різних сторін підготовленості гандболістів на високий відсоток показників змагальної діяльності як в гандболі, так і у різних видах спорту.

Гандболісти збірних під час атак виконали в середньому 47,7 кидків м'яча в ворота опонентів із яких досягли цілі 29,1 кидків. Це свідчить про те, що гандболісти провідних збірних володіють не тільки високою технічною майстерністю, а й достатнім рівнем психологічної підготовки у відповідальних матчах, оскільки це змагання, в якому важливі всі сторони в цілому.

Як зазначають фахівці М. Gifford, Т. Bayrak [20], на сьогодні збірні демонструють швидкісну манеру гри, варіюють тактику ведення гри в кожного матчі проти команд із різним стилем гри.

Стрімкий напад у гандболі має велике значення, він дозволяє використовувати гандболістами елемент несподіванки, атакувавши команду, яка ще не встигла організувати оборону. Це може призвести до швидкого взяття воріт та створення чисельної переваги на майданчику. Швидкий перехід від оборони до нападу (атака швидким відривом та прорив) часто застає суперника зненацька, не даючи йому часу на побудову ефективної оборони. На світовому турнірі гандболісти всіх збірних використовували атаки стрімким нападом. Найвищий відсоток реалізації атак в одному матчі коливається від 1-3 матчів (56,3% збірних) до 6-8 матчів (15,6%) під час атак швидким відривом, а також 1-2 матчі (40,6%) – атака проривом.

Перевагою стрімкого нападу в гандболі є фактор несподіванки, швидкість прийняття рішення, створення чисельної переваги, ефективність виконання атаки та психологічний тиск на опонентів. Основну роль відіграє впровадження систем моніторингу

показників гандболістів під час матчів, що дозволяє оперативно аналізувати й коригувати тренувальні процеси.

Отже, тренерський склад повинен аналізувати не тільки матчі, а й окремі моменти гри. На кожному тренувальному занятті тренери і гравці мають більше уваги приділяти швидкісним атакам, бо їх вдосконалення в майбутньому стане позитивною перспективою для адаптації до різних тактичних схем.

На турнірі світового мундіалю відзначено в середньому 43,2% ефективність кидків з далекої відстані, кращий показник склав 100% (Швеція, Нідерланди), близький до цього показник 59,4% ефективності таких кидків (Словенія).

Для покращення атаки воріт з дальньої дистанції необхідно розвивати швидкісно-силові якості, техніку кидка, а також уміння правильно обирати позицію та приймати рішення і це можна рекомендувати, як гравцям так і тренерам.

Дослідження підтверджують думку F.P. Romero [15], B.G. Fenta [21] та D.C.R. Kumar [22], що гандболісти команд завжди зосереджують свою увагу на покращенні кожного компонента ігрової діяльності для виступів на найвищому рівні. І це узгоджується з необхідністю більше працювати на тренуванні, використовуючи різні підходи до ведення атаки на всіх ділянках майданчика в окремому матчі.

Розвиток сучасного гандболу свідчить про те, що індивідуальна та групова тактична підготовленість гандболістів стала провідною в організації завершальних стадій атак, оскільки визначає їх цільову спрямованість і зміст гри, конкретизує функціональні обов'язки гандболістів конкретного ігрового амплуа (лінійний, крайній) у різних ігрових ситуаціях.

Найвищу ефективність гри в атаці на лінії майданчика ворота-

ря в матчах світового турніру демонстрували, відповідно 53,1% (з близької відстані) та 59,4% (кидки з флангів) збірних команд. Збірна команда Португалії єдина збірна, яка показала найвищу ефективність кидків з близької відстані (6 м) у третині матчів на турнірі і один матч з найвищим показником (12 кидків/12 голів). Кращу ефективність атак з флангів демонстрували гандболісти збірної Нідерландів (10/10).

Для підвищення ефективності гри в атаці на лінії майданчика воротаря в гандболі необхідно зосередитися на технічній та тактичній підготовці гравців. Це включає в себе удосконалення точних передач, кидків з різних позицій, ефективним взаємодіям між гравцями та вмілому використанню слабких місць у захисті суперника. Це узгоджується зі спостереженнями інших дослідників, які відзначили те, що гравці повинні приймати сміливі рішення, брати ініціативу і завершувати атаки ефективними кидками. Спілкування та особистий контакт між гравцями – це дуже важливо у сьогодишньому гандболі [8, 13].

Згідно з результатами, отриманими в цьому дослідженні, 7 метрові штрафні кидки у тактичному плані це частина гри. Майже всі збірні команди (93,8%) у своєму активі мають матчі, в яких вони досягали найвищої ефективності їх реалізації.

Отримані дані дослідження підтверджують думку науковців E. Angulo, F.P. Romero, J.A. López-Gómez [9], які відзначають, що навик реалізації штрафних кидків має надзвичайно важливе значення. Гандболісти, при реалізації штрафних кидків, повинні бути впевнені в своїй майстерності, концентрувати увагу та мати високий рівень стресостійкості, а довіра партнерів по команді допомагає досягати високих результатів. Ці моменти потрібні кожному професійному гандболісту.

Як зазначають О. Мітова [4], О. Solovey [23] ефективність

управління тренувальним і змагальним процесами визначається інтеграцією кількісних та якісних показників, таких як фізична підготовленість, тактична варіативність, психологічна стійкість і рівень командної взаємодії, що покладено в основу атак стрімким нападом.

Атака пустих воріт – це важливий компонент тактики гандболу, який дозволяє ефективно використовувати слабкі сторони команди суперника та створювати ситуації для взяття воріт при грі опонента у меншості (видалення гравця) та допущені невідушених помилок під час атаки. Збірна Хорватії на турнірі була лідером несподіваних атак на незахищені ворота опонентів, у матчі 1/4 фіналу мала найкращий показник атак (4 атаки/4 голи). Ці висновки підтверджуються даними M. Gifford, T. Bayrak [20], які заявили, що рівень підготовленості гандболістів безпосередньо пов'язаний з їхньою здатністю виконувати швидкі зміни атак під час гри, зберігаючи контроль над м'ячем, що є вирішальним фактором рівня ефективності складових змагальної діяльності.

Використовуючи отримані результати дослідження, тренери можуть визначати ефективні стратегії для команди та приймати корисні рішення для відстеження, покращення та прогнозування індивідуальних показників гандболістів та команди [24].

Висновки

Виходячи з вищезазначеного, можна стверджувати, що отримані дані аналізу ефективності складових змагальної діяльності на чемпіонаті світу з гандболу 2025 року є ключовим фактором успіху національних збірних команд.

Сучасні тенденції розвитку гандболу характеризуються зростанням популярності спортивної активності. У спорті вищих досягнень спостерігається інтенсифікація тренувального процесу, вдосконалення методів підготовки тренувальної та зма-

гальної діяльності, що підкріплюється активним залученням наукових досліджень і модернізацією управлінських підходів.

Аналіз змагальної діяльності та отримані нами дані дають можливість передбачити сучасні тенденції розвитку гандболу та скорегувати тренувальний процес таким чином, щоб раціонально використовувати час і ресурси спортсменів, спрямовуючи їх на покращення тих елементів, які мають найбільший вплив на ре-

зультат. Нами виявлено, що найбільшу ефективність гри в атаці команди демонстрували під час використання атаки швидким відривом із застосуванням кидків з близької відстані та з флангів. Більшої уваги слід приділити вдосконаленню кидків з дальньої відстані, адже їх ефективність протягом турніру склала лише 43,2%. Це дозволить тренерському штабу та команді застосовувати більшу варіативність в атакувальних діях та краще пристосовуватися до гри

суперників із різним стилем ведення гри.

Загалом, розглянуті дані аналізу змагальної діяльності можна інтегрувати у наукові розробки тренувального і змагального процесів для підготовки висококваліфікованих гандболістів для забезпечення їхніх успіхів на міжнародних аренах.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Борисова О, Шутова С, Нагорна В, Шльонська О, Серебряков О, Мітько А. Характеристика змагальної діяльності збірних команд України зі спортивних ігор на міжнародній арені. Спортивна наука та здоров'я людини. 2020;2(4):15–22. Доступно: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.3>
2. Мітова ОО. Теоретико-методичні основи контролю в командних спортивних іграх у процесі багаторічної підготовки [монографія]. Дніпро; 2022. 396 с.
3. Борисова О, Шльонська О. Сучасні підходи до аналізу змагальної діяльності у командних ігрових видах спорту. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XVII Міжнародної конференції молодих вчених; 2024 Трав. 7; Київ; 2024. с. 244.
4. Мітова О. Система засобів контролю підготовленості у командних спортивних іграх з позиції системного підходу. Спортивна наука та здоров'я людини. 2024;1(11):139–51. Доступно: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.111>
5. Перцухов А, Шаленко В. Модельні характеристики провідних футболістів різного ігрового амплуа. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021;1(81):47–58. Доступно: <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-1.007>
6. Венпен Ц, Безмилов М Особливості моделювання змагальної діяльності в баскетболі 3х3.. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023;8(168):170-4. Доступно: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).34)
7. Сушко Р, Дорошенко Е Технологія підготовки збірних команд у спортивних іграх з урахуванням чинників міграції. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;3:68-77. Доступно: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-068>
8. Соловей ОМ, Соловей ДО, Овчаренко СВ, Яковенко АВ, Матяш ВВ. Аналіз змагальної діяль-

References

1. Borysova O, Shutova S, Nahorna V, Shlonska O, Serebriakov O, Mitko A. Kharakterystyka zmahalnoi diialnosti zbirnykh komand Ukrainy zi sportyvnykh ihor na mizhnarodnii areni. Sportyvna nauka ta zdorovia liudyny. 2020;2(4):15–22. Dostupno: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2020.2.3>
2. Mitova OO. Teoretyko-metodychni osnovy kontroliu v komandnykh sportyvnykh ihrakh u protsesi bahatorichnoi pidhotovky [monohrafiia]. Dnipro; 2022. 396 s.
3. Borysova O, Shlonska O. Suchasni pidkhody do analizu zmahalnoi diialnosti u komandnykh ihrovyykh vydakh sportu. Molod ta olimpiiskyi rukh: Zbirnyk tez dopovidei XVII Mizhnarodnoi konferentsii molodykh vchenykh; 2024 Trav. 7; Kyiv; 2024. s. 244.
4. Mitova O. Systema zasobiv kontroliu pidhotovlenosti u komandnykh sportyvnykh ihrakh z pozytsii systemnoho pidkhodu. Sportyvna nauka ta zdorov'ya liudyny. 2024;1(11):139–51. Dostupno: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2024.111>
5. Pertsukhov A, Shalenko V. Modelni kharakterystyky providnykh futbolistiv riznogo ihrovoho amplua. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. 2021;1(81):47–58. Dostupno: <https://doi.org/10.15391/snsv.2021-1.007>
6. Venpen Ts, Bezmylov M Osoblyvosti modeliuvannia zmahalnoi diialnosti v basketboli 3kh3. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. 2023;8(168):170-4. Dostupno: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8\(168\).34](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.8(168).34)
7. Sushko R, Doroshenko E Tekhnolohiia pidhotovky zbirnykh komand u sportyvnykh ihrakh z urakhuvanniam chynnykiv mihratsii. Sportyvnyi visnyk Prydniprova. 2019;3:68-77. Dostupno: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-3-068>
8. Solovei OM, Solovei DO, Ovcharenko SV, Yakovenko AV, Matyash VV. Analiz zmahalnoi diialno-

- ності гандбольного клубу «Мотор» у єврокубковому турнірі Лізі чемпіонів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024;2:195–203. Доступно: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-195>
9. Angulo E, Romero FP, López-Gómez JA. A comparison of different soft-computing techniques for the evaluation of handball goalkeepers. *Soft Comput.* 2021;26:1–14. Доступно: <https://doi.org/10.1007/s00500-021-06440-7>
10. Стасюк РМ, Клименченко ТГ, Гриб ТО. Модельні характеристики основ змагальної діяльності та контролю гандболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2020;2:154-8. Доступно: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).32)
11. Romero FP, Angulo E, Serrano-Guerrero J, Olivas JA. A fuzzy framework to evaluate Players' performance in handball. *Int J Comput Intell Syst.* 2020;13(1):549-58.
12. López-Gómez JA, Romero FP, Angulo E Bio-inspired algorithms for the characterization of excellent performance in handball players: A data-driven methodology. *Expert Systems with Applications.* 2025; 274. Доступно: <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2025.126821>
13. Oytun M, Tinazci C, Sekeroglu B, Acikada C Performance Prediction and Evaluation in Female Handball Players Using Machine Learning Models. 2020;6:1-15.
14. Chen CC, Kuo TS, Hung KT, Tsai CY, Chen MY. Predicting Team Advancement in Major League Baseball Postseason Using Borda Count. *International Journal of Applied Sciences & Development.* 2024;3:12-9. Доступно: <https://doi.org/10.37394/232029.2024.3.2>
15. Romero FP, Lozano-Murcia C, Lopez-Gomez JA, Sanchez-Herrera EA, Sanchez-Lopez E. A data-driven approach to predicting the most valuable player in a game. *Comp and Math Methods.* 2021;3:1-11. Доступно: <https://doi.org/10.1002/cmm4.1155>
16. Ferragut C, Vila H, Abrales JA, Manchado C Influence of Physical Aspects and Throwing Velocity in Opposition Situations in Top-Elite and Elite Female Handball Players. *Journal of Human Kinetics.* 2018;63:23-32. Доступно: <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0003>
17. Міжнародна федерація гандболу [Інтернет] Доступно: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
18. Міжнародна федерація гандболу [Інтернет] Доступно: <https://www.ihf.info/competitions/men/308/29th-ihf-mens-world-championship-2025/177649/groups-rankings>
19. López-Gómez JA, Romero FP, Angulo E. A Feature-Weighting Approach Using Metaheuristic Algorithms to Evaluate the Performance of Handball
- sti handbolnoho klubu «Motor» u yevrokubkovomu turniri Lizi chempioniv. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* 2024;2:195–203. Dostupno: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-2-195>
9. Angulo E, Romero FP, López-Gómez JA. A comparison of different soft-computing techniques for the evaluation of handball goalkeepers. *Soft Comput.* 2021;26:1–14. Dostupno: <https://doi.org/10.1007/s00500-021-06440-7>
10. Stasiuk RM, Klymenchenko TH, Hryb TO. Modelni kharakterystyky osnov zmahalnoi diialnosti ta kontroliu handbolistiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova.* 2020;2:154-8. Dostupno: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).32](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).32)
11. Romero FP, Angulo E, Serrano-Guerrero J, Olivas JA. A fuzzy framework to evaluate Players' performance in handball. *Int J Comput Intell Syst.* 2020;13(1):549-58.
12. López-Gómez JA, Romero FP, Angulo E. Bio-inspired algorithms for the characterization of excellent performance in handball players: A data-driven methodology. *Expert Systems with Applications.* 2025; 274. Dostupno: <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2025.126821>
13. Oytun M, Tinazci C, Sekeroglu B, Acikada C. Performance Prediction and Evaluation in Female Handball Players Using Machine Learning Models. 2020;6:1-15.
14. Chen CC, Kuo TS, Hung KT, Tsai CY, Chen MY. Predicting Team Advancement in Major League Baseball Postseason Using Borda Count. *International Journal of Applied Sciences & Development.* 2024;3:12-9.. Dostupno: <https://doi.org/10.37394/232029.2024.3.2>
15. Romero FP, Lozano-Murcia C, Lopez-Gomez JA, Sanchez-Herrera EA, Sanchez-Lopez E. A data-driven approach to predicting the most valuable player in a game. *Comp and Math Methods.* 2021;3:1-11. Dostupno: <https://doi.org/10.1002/cmm4.1155>
16. Ferragut C, Vila H, Abrales JA, Manchado C. Influence of Physical Aspects and Throwing Velocity in Opposition Situations in Top-Elite and Elite Female Handball Players. *Journal of Human Kinetics.* 2018;63:23-32. Dostupno: <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0003>
17. Mizhnarodna federatsiia handbolu [Internet] Dostupno: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
18. Mizhnarodna federatsiia handbolu [Internet] Dostupno: <https://www.ihf.info/competitions/men/308/29th-ihf-mens-world-championship-2025/177649/groups-rankings>
19. López-Gómez JA, Romero FP, Angulo E. A Feature-Weighting Approach Using Metaheuristic Algorithms to Evaluate the Performance of Hand-

- Goalkeepers. IEEE Access. 2022;10:30556-72. Доступно: <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2022.3156120>
20. Gifford M, Bayrak T. A predictive analytics model for forecasting outcomes in the National Football League games using decision tree and logistic regression. Decision Analytics Journal. 2023;8. Доступно: <https://doi.org/10.1016/j.dajour.2023.100296>
21. Fenta BG, Mola DW. Effect of eight-week callisthenics exercise on selected physical fitness quality and skill performance in handball. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran. 2023;9(3):550-6. Доступно: <https://doi.org/10.5455/jtomc.2015.2954>
22. Kumar DCR. A comparative study of speed among basketball and handball players of khammam district in telangana state. International Research Journal of Education and Technology. 2021;3(2):35-9.
23. Solovey O, Tsyhanok V, Lutsenko S, Solovei D, Vaniuk O, Doroshenko E. Dynamics of indicators of competitive and special physical fitness of highly qualified handball players in the annual macrocycle. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2022;3:215-24. Доступно: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-215>
24. Solovey OM, Mitova O, Solovey D, Boguslavskiy V, Ivchenko O. Аналіз та узагальнення результатів змагальної діяльності гандбольних клубів в аспекті розвитку гри. Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2020;24(1):36-43 <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0106>
- ball Goalkeepers. IEEE Access. 2022;10:30556-72. Dostupno: <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2022.3156120>
20. Gifford M, Bayrak T. A predictive analytics model for forecasting outcomes in the National Football League games using decision tree and logistic regression. Decision Analytics Journal. 2023;8. Dostupno: <https://doi.org/10.1016/j.dajour.2023.100296>
21. Fenta BG, Mola DW. Effect of eight-week callisthenics exercise on selected physical fitness quality and skill performance in handball. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran. 2023;9(3):550-6. Dostupno: <https://doi.org/10.5455/jtomc.2015.2954>
22. Kumar DCR. A comparative study of speed among basketball and handball players of khammam district in telangana state. International Research Journal of Education and Technology. 2021;3(2):35-9.
23. Solovey O, Tsyhanok V, Lutsenko S, Solovei D, Vaniuk O, Doroshenko E. Dynamics of indicators of competitive and special physical fitness of highly qualified handball players in the annual macrocycle. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2022;3:215-24. Dostupno: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-3-215>
24. Solovey OM, Mitova O, Solovey D, Boguslavskiy V, Ivchenko O. Analiz ta uzahalnennia rezultativ zmahalnoi diialnosti handbolnykh klubiv v aspekti rozvytku hry. Pedagogy of Physical Culture and Sports. 2020;24(1):36-43 <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0106>

Отримано/Received: 02.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 30.07.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Соловей О, Соловей Д, Овчаренко С, Яковенко А. Аналіз ефективності командних дій як складових змагальної діяльності на чемпіонаті світу з гандболу 2025 року. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Вер 30;(2):140-149. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-140>

Solovei O, Solovei D, Ovcharenko S, Yakovenko A. Analysis of the effectiveness of team actions as components of competitive activity at the 2025 World Handball Championship. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Sep 30;(2):140-149. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-140>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-150>

UDC 796.856.015.367

TRAINING PROCESS MANAGEMENT AT THE STAGE OF WINNING TRAINING IN TAEKWONDO (KYORUGI)

Koscheyev Oleksandr^{1ABCDE}, Guillermo Andrés Saéz Abello^{2BC}

¹*Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies*

²*EducaTKD, Colombia.*

Кошечев Олександр Сергійович

Koscheyev Oleksandr

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: Alexolimptkd@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5232-7983>

Guillermo Andrés Saéz Abello

Centro de investigación y capacitación EducaTKD. Colombia

e-mail: investigacionssaez@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-2711-4190>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; Е – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Annotation

The article analyzes the management of the training process of taekwondo athletes at the stage of pre-competition training using rational planning of training and competition loads. It was found that the training load at the stage of pre-competition training of taekwondo athletes is characterized by an emphasis on the development of special endurance. At the same time, about 40% of all training and training means (these are mainly special technical and tactical exercises) used in pre-competition training are performed in the glycolytic anaerobic energy supply mode, when the heart rate reaches 200 beats/min. It is noted that when building pre-competition training of taekwondo athletes, it is necessary to take into account the trends in the development of modern taekwondo, the structure and content of competitive activity. This fact is confirmed by the presence of a significant and diverse arsenal of means for training taekwondo athletes, planning training work and monitoring the quality of athletes' preparedness at the stage of pre-competition training. **The purpose of the study** is to develop and scientifically substantiate the methodology for managing the training process in highly qualified taekwondo athletes at the stage of their sports improvement. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and the Internet (sources were studied in accordance with the research problem); analysis of documentary materials (analysis of competitive activity protocols was conducted); system analysis method (used for a logical and consistent approach to organizing and obtaining research results); chronological method (allowed us to study sources that reveal the essence of the research and obtaining results from the beginning to the end of the competition); a set of methods for diagnosing physical development, state and level of preparedness (various generally accepted methods for assessing the physical development and preparedness of athletes were used); pedagogical observations

(used analysis of the content of the training process taking into account the qualifications of athletes, the competition calendar and sports periodization); pedagogical experiment (different approaches to rational planning of training loads were introduced into the practice of athletes); methods of mathematical statistics (aimed at calculating the total and average values of indicators and their effectiveness). **Research results.** In the process of research, it was found that the most optimal duration of the pre-competitive mesocycle of taekwondo training is 4 weeks or 28 days and includes the following structure: basic microcycle (7 days) – the volume of the load is 40% of the total volume at this stage; special-preparatory microcycle (7 days) – the volume of the load is 30%; model microcycle (7 days) – the total volume of the load is 20%; introductory microcycle (7 days) – the total volume of the load is 10%. **Conclusions.** It was established that the planning of the training load at the stage of pre-competitive training of taekwondo players, tested during the pedagogical experiment, allowed to significantly increase the efficiency of the training process. After a four-week stage of pre-competition training, athletes improved their special endurance indicators by an average of 9-10% – heart rate in the fourth minute of recovery after performing a six-minute test; time to perform spurts during a three-minute test; pulse sum of a 3-minute recovery period after performing a three-minute test; adaptation coefficient, which is determined by the results of a one-minute test.

Keywords: taekwondo athletes, training and competition loads, control of the training process, assessment of effectiveness.

УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ НА ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ В ТХЕКВОНДО (КЕРУГІ)

Анотація

Вступ. У статті за темою «Управління тренувальним процесом на передзмагальному етапі підготовки» проведено аналіз управління л тренувальним процесом тхеквондистів за допомогою раціонального планування тренувальних та змагальних навантажень. Встановлено, що тренувальне навантаження на етапі передзмагальної підготовки тхеквондистів характеризується акцентованою спрямованістю на розвиток спеціальної витривалості. При цьому близько 40% всіх тренувальних навчально-тренувальних засобів (це в основному спеціальні техніко-тактичні вправи), що застосовуються у передзмагальній підготовці, виконується в гліколітичному анаеробному режимі енергозабезпечення, коли ЧСС досягає величини 200 уд/хв. Відзначено, що при побудові передзмагальної підготовки тхеквондистів необхідно враховувати тенденції розвитку сучасного тхеквондо, структури та змісту змагальної діяльності. Цей факт підтверджується наявністю значного та різноманітного арсеналу засобів підготовки тхеквондистів, планування тренувальної роботи та контролю за якістю підготовленості спортсменів на етапі передзмагальної підготовки. **Мета дослідження** – розробити та науково обґрунтувати методику управління тренувальним процесом у висококваліфікованих тхеквондистів на етапі передзмагальної підготовки. **Матеріали і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури і мережі «Інтернет»; метод системного аналізу; хронологічний метод; комплекс методів для діагностики фізичного розвитку, стану та рівня підготовленості; педагогічний експеримент; методи математичної статистики. **Результати дослідження.** У процесі досліджень було з'ясовано, що найбільш оптимальна тривалість передзмагального мезоциклу підготовки тхеквондистів становить 4 тижні або 28 днів і включає наступну структуру: базовий мікроцикл (7 днів) – обсяг навантаження становить 40% від загального обсягу на цьому етапі; спеціально-підготовчий мікроцикл (7 днів) – обсяг навантаження 30%; модельний мікроцикл (7 днів) – загальний обсяг навантаження 20%; підводячий мікроцикл (7 днів) – загальний обсяг навантаження 10%. У ході досліджень з'ясували, що зниження ваги кваліфікованих тхеквондистів, на 2,5 – 3 кг або 3,5 – 4,1 % ваги тіла не істотно впливає на зміну показників сили, але значно покращує швидкісно-силові показники (коефіцієнт динамічності). Зниження ваги у спортсменів на 4 – 5 кг і більше призводить до суттєвого зниження всіх досліджуваних показників. При зниженні ваги тіла на 2,5 – 3 кг спеціальна працездатність залишається практично на одному рівні, але при подальшому падінні ваги на 4 – 5 кг статистично вірогідно погіршується, проте на техніку виконання ударів негативно не впливає. **Висновки.** Встановлено, що планування тренувального навантаження на етапі передзмагальної підготовки тхеквондистів, перевірений у ході педагогічного експерименту, дозволив суттєво підвищити ефективність тренувального процесу. Після чотиритижневого етапу передзмагальної підготовки у спортсменів у середньому на 9 – 10% покращилися показники спеціальної витривалості – ЧСС на четвертій хвилині відновлення після виконання шестихвилинного тесту; час виконання ударів у спуртах під час виконання трихвилинного тесту; пульсова сума 3-хвилинного періоду відновлення після виконання трихвилинного тесту; коефіцієнт адаптації, який визначається за результатами однохвилинної проби.

Ключові слова: тхеквондисти, тренувальні та змагальні навантаження, контроль за тренувальним процесом, оцінка ефективності.

Introduction. One of the most promising ways to increase the efficiency of the training process of highly qualified athletes not only in taekwondo, but also in other sports is to improve its management technology [1, 2]. In order for management to be effective in the management system, it is necessary to have models of object management in its current state [3, 4]. In the presence of the most modern management model, it is necessary to search for the most effective training tools and methods that ensure the achievement of this model [5, 6]. That is why the current issue of managing the training process at all levels remains rational planning of physical activity. Planning taking into account goals makes it possible to more accurately combine strategic and tactical tasks, to more effectively control the athlete's training process. At the same time, a mandatory condition for optimal planning of training loads is constant pedagogical control, which provides feedback in the athlete training system: 1) the coach receives information about the state of the controlled system (from the athlete); 2) processing this information, the coach makes a decision on the possibilities of correction, determining the range of necessary means and methods of influence [7, 8].

The creation of adequate systems for monitoring the physical fitness of athletes is unthinkable without taking into account the features associated with the specialization, qualification, gender and age of the studied contingent, as well as the stages of athletes' training [9, 10]. Ignoring at least some of them leads to a significant decrease in the effectiveness of control, or even to its complete loss of the role of an effective lever in managing the training process [11, 12]. The training process at the stage of pre-competition training is always of particular importance, since this stage is sometimes the final in the annual training cycle. It is at this time that there is the last chance to correct the mistakes made at the

stages of general and special training [13, 14].

Hypothesis – it is assumed that the analysis, management and control of the methodology for planning the pre-competitive stage of training will contribute to improving the results of athletes' preparedness and competitive activity in taekwondo.

The purpose of the study: to develop and scientifically substantiate the methodology for managing the training process in highly qualified taekwondo athletes at the stage of pre-competitive training.

Research objectives:

1. To determine the most rational structure of the pre-competitive mesocycle and its microcycle components at the stage of sports improvement of taekwondo players.
2. To substantiate the main parameters of training load management (direction, magnitude and intensity) and their distribution during the period of pre-competitive training of athletes, taking into account the features of future taekwondo competitions.
3. To develop and substantiate a methodology for comprehensive pedagogical control at the stage of pre-competitive training of highly qualified taekwondo players.
4. In the course of a pedagogical experiment, to test the management of the training process of highly qualified taekwondo players at the stage of pre-competitive training.

Research material and methods

Participants: two training camps with the participation of 16 leading athletes (8 men and 8 women) of the national team were analyzed. It should be noted that informed consent to participate in this experiment was obtained from all participants. Testing was conducted in accordance with the ethical standards of the responsible committee for the rights of experiments (institutional or regional) or the 2008 Helsinki Declaration. The research was conducted according to the research plan at the Educational and Scientific Institute «Pridneprovsk State Academy of Physical Culture and Sports» of the Ukrainian

State University of Science and Technology under No. 0121U108253, topic – «Theoretical and methodological foundations of training of athletes in Olympic and professional sports». Procedure: an analysis of various indicators of the aspects of athletes' preparedness that most affect the sports result was carried out. To assess technical and tactical training, a visual assessment of the quantity and quality of technical and tactical actions, expressed in points, was used. To assess the physical preparedness of athletes, the following were used: the PWC170 test with a specific load, a six-minute test, a three-minute test with impacts, the stress index. Bae-vsky (In), tapping test, tremorometry, attention switching test, well-being, activity, mood test, dynamic coefficient and speed-strength index were calculated [15, 16].

Statistical analysis: Research methods: analysis and generalization of materials from scientific and methodological literature; a set of methods for diagnosing physical development, state and level of preparedness; pedagogical observations; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.

For the mathematical analysis of the research results, standard statistical methods and calculations of quantitative using the Excel 2020 application package.

Research results

Currently, in the general theory of sports training of athletes, there are two fundamentally different approaches to the rational construction of pre-competition training.

The first approach is based on the assumption that the planning of the physical training process of athletes of different qualifications should be based on simulation models that take into account long-term adaptation processes occurring in isolated muscle, heart, endocrine, immune and central nervous systems [17, 18]. With this approach, the type of sports specialization is leveled, taking into account the specifics of the sport, the stage of sports training and the features of the individual techni-

cal-tactical and physical fitness of the athlete.

The second of them assumes that in the conditions of training activities, athletes must fully use specific training tools and methods that simulate the most difficult conditions encountered during competitions. At the same time, the most important criterion for the quality of the construction of the macrocycle of pre-competition training is the dynamics of the level of special endurance of athletes [19, 20].

Based on the approaches considered, the authors also propose different construction of microcycles at the stage of pre-competition training. Given that the main experimental studies of Mykhalyuk E. [13] were performed in boxing, this approach was chosen as the main one for planning training loads in taekwondo [2].

Discussion

The main tasks of training taekwondo athletes at the stage of pre-competition training were: achieving the maximum level of special performance or endurance (physical fitness); high reliability of technical and tactical actions (technical and tactical fitness); optimal psychological stability (psychological fitness) [21]. In this variant of constructing pre-competition training of athletes, attention is focused on the development of special endurance, which involves the athletes performing large volumes of glycolytic anaerobic training.

Taking into account the recommendations of most specialists [2, 7, 8], the following sequence of the pre-competition mesocycle was determined: basic microcycle (7 days) – the volume of the load is 40% of the total volume at this stage, the predominant focus of training work in the mixed aerobic-anaerobic zone (HR up to 180 – 185 beats / min); special preparatory microcycle (7 days) – the volume of the load is 30%, the predominant focus of work in the glycolytic anaerobic zone (heart rate up to 200 beats/min); model microcycle (7 days) – the total volume of the load is 20%, training simulates competitive conditions (sparring) and involves performing training loads also in the glycolytic anaerobic zone (heart rate up to 200 beats/min); lead-up microcycle (7 days) – the total volume of the load is 10%, one session is sparring, the predominant focus of the training load is aerobic in nature (heart rate up to 170 beats/min).

The schematic diagram of the dynamics of the training load and the expected change in the condition of taekwondo athletes in terms of special endurance indicators at the stage of pre-competition training are presented in Fig. 1. Planning of the training load in different microcycles of this stage is shown in Fig. 2-5.

As a result of the analysis of the scientific and methodological literature, the following were selected as means of pedagogical control:

– to assess the condition of athletes: PWC170 test with specific

load, six-minute test, three-minute test with racket strikes, Baevsky's tension index (In); tapping test, tremorometry, attention switching test, well-being, activity, mood test; – to assess technical and tactical training: visual assessment of the quantity and quality of technical and tactical actions, expressed in points.

Based on these data, a detailed training program for taekwondo athletes at the pre-competition stage was developed.

To obtain information on the feasibility of using artificial weight loss in taekwondo, a questionnaire survey was conducted among 16 highly qualified athletes aged 17–21. The subjective assessment of the impact of weight loss on physical fitness and performance was compared with experimental studies involving 16 athletes aged 17–21. Their weight ranged from 54–87 kg. The experiment was conducted under training camp conditions. One of the main tasks in the athletes' training was to rapidly lose weight (14 days) by 4–5 kg or 5.8–6.8% of body weight.

As a result, it was found that reducing the weight of taekwondo athletes by 2.5–3 kg or 3.5–4.1% of body weight did not have a significant impact on the change in strength indicators, but significantly improved speed-strength indicators (dynamic coefficient). Reducing the weight of athletes by 4–5 kg and more led to a significant decrease in all the studied characteristics: static and dynamic strength, speed-strength qualities. When reducing body weight by 2.5–

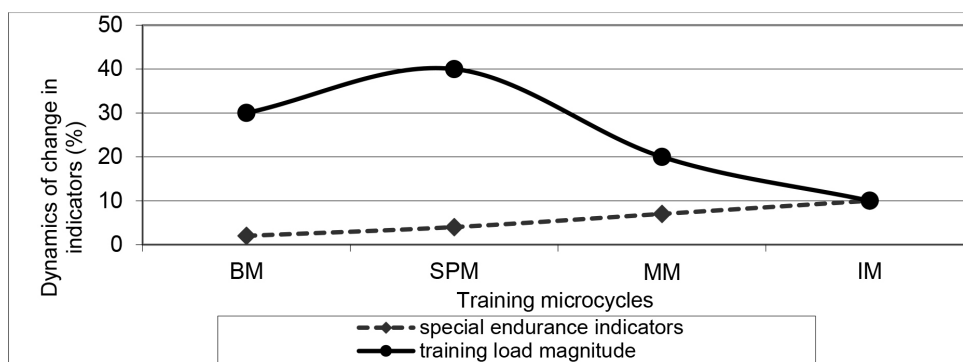


Fig. 1. Dynamics of training load and planned change in the state of taekwondo athletes according to special endurance indicators at the stage of pre-competition preparation: BM – basic microcycle; SPM – special preparatory microcycle; MM – modeling microcycle; IM – introductory microcycle

3 kg, special working capacity remains practically at the same level, but with a further decrease in weight by 4-5 kg, it statistically significantly worsens. However, this does not have a negative impact on the technique of performing technical and tactical actions. Reducing the weight of athletes by 2.8-3.3 kg leads to a decrease in the value of the PWC170 indicator by 7%. At the same time, against the background of a decrease in power, the pulse reaches the level of 170 beats/min faster. The time of

work at a heart rate below 170 beats/min is on average 2 minutes. The duration of work at a frequency of 170 – 180 beats/min is reduced to 48 seconds. Particularly significant changes in the studied parameters occur after a weight loss of 6 – 8%.

To assess the effectiveness of the developed variant of planning the training load at the stage of pre-competitive training of taekwondo athletes, a specially organized pedagogical experiment was conducted, in which a group of highly qualified

athletes (16 people) aged 17 – 21 years participated.

Stage control was carried out at the beginning and end of the stage of pre-competitive training of taekwondo athletes. The subject of stage control was the aspects of athletes' preparedness that most affect the sports result. To assess technical and tactical training, a visual assessment of the quantity and quality of technical and tactical actions, expressed in points, was used. To assess the physical fitness of athletes, the fol-

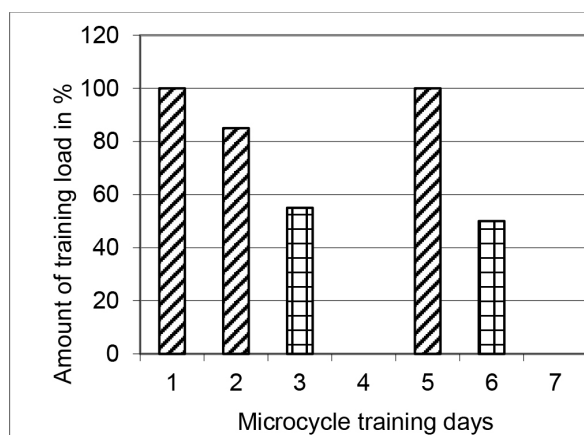


Fig. 2. Scheme of the organization of the training load in the basic microcycle at the stage of pre-competitive training in taekwondo:

▨ - aerobic-anaerobic orientation of the training load (1,2,5);

▤ - aerobic direction of the training load (3,6).

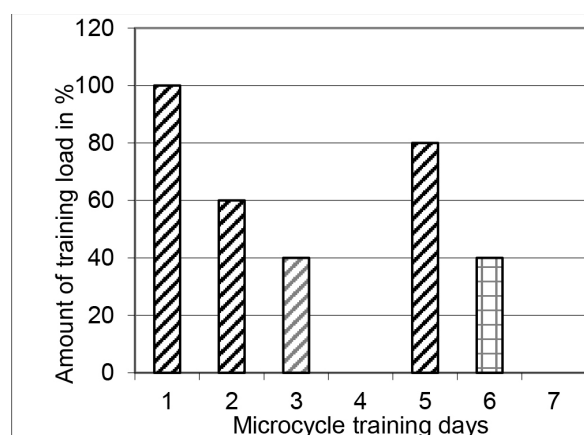


Fig. 4. Planning of training load in the model microcycle at the stage of pre-competition training of taekwondo athletes:

▨ - glycolytic anaerobic training load orientation (1,2,3,5);

▤ - aerobic-anaerobic training load orientation (6).

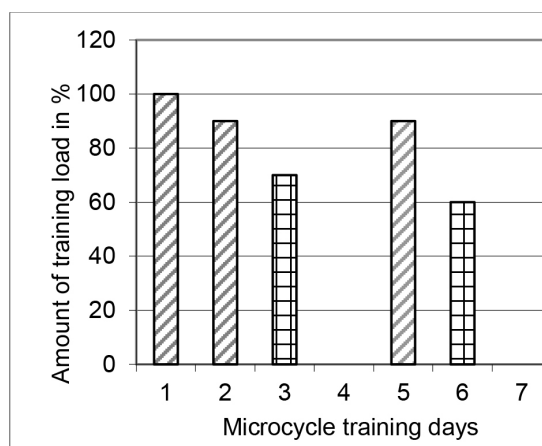


Fig. 3. Planning of training load in a special preparatory microcycle at the stage of pre-competitive training in taekwondo:

▨ - glycolytic anaerobic training load orientation (1,2,5);

▤ - aerobic-anaerobic orientation of training load (3,6).

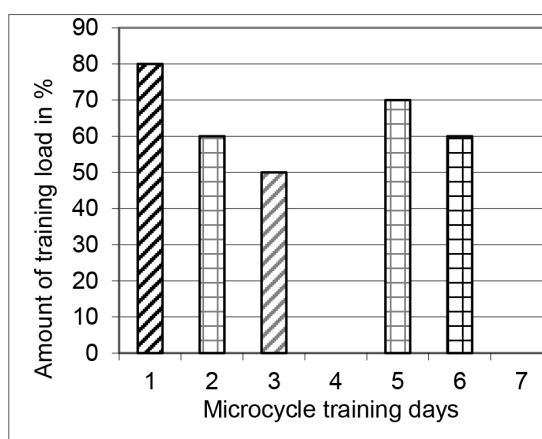


Fig. 5. Planning of training load in the introductory microcycle at the stage of pre-competition training of taekwondo athletes:

▨ – sparring matches (1,3);

▤ – aerobic-anaerobic orientation of the training load orientation (2,5,6)

lowing tests were used: PWC170 test with specific load, six-minute test, three-minute test with impacts, Baevsky's tension index (In), tapping test, tremorometry, attention switching test, well-being, activity, mood test, and the dynamic coefficient and speed-strength index were calculated.

Current control was carried out daily before the training session. The subject of current control was the state of the athlete's motor function. To assess the current state of the athletes, the following were used: a three-minute test with impacts, a one-minute test, a tapping test, tremorometry, an attention switching test, and a speed-strength index was calculated.

A total of 19 tests dedicated to current control were conducted during the period of the pedagogical experiment: 4 during the basic microcycle; 5 each in the special preparatory, modeling, and lead-in microcycles.

Operational control was carried out at the beginning of the training session and immediately after its end. The subject of operational control was the functional state of the athlete's body. To assess such a state, a tapping test, tremorometry, and an attention switching test were used. These tests coincided with some tests of current control, which facilitated and somewhat simplified their procedure. To assess training loads: fixing the volume, intensity, and direction of training sessions.

A total of 20 operational state tests were conducted during the pedagogical experiment: 5 in each microcycle.

At the beginning of the pedagogical experiment, on the first day of the pre-competition training stage, a comprehensive stage test was conducted.

During the training process, the planned indicators of special endurance of athletes were compared with those recorded as a result of pedagogical control. In case of discrepancy, the magnitude of the training load was adjusted.

This method of planning training loads at the stage of pre-competition training of taekwondo athletes, tested during the pedagogical experiment, allowed to significantly increase the effectiveness of the training process, since the main task of management, i.e., transferring athletes from the initial state to the previously planned one, was successfully completed. After a four-week stage of pre-competition training, the athletes' special endurance indicators improved by an average of 9-10% – heart rate in the fourth minute of recovery after performing a six-minute test; time of performing spurts during the three-minute test; pulse sum of the 3-minute recovery period after the three-minute test; adaptation coefficient, which is determined by the results of the one-minute test. Comparative data of these indicators are presented in Table 1.

However, the positive trend was not inherent in all indicators characterizing the preparedness of athletes. Thus, during the period of pre-competitive training, the strength and speed-strength qualities of taekwondo athletes did not statistically significantly improve, that is, they remained practically at the same level as at the beginning of the pedagogical experiment. In addition, the indicators of general working capacity (PWC170) deteriorated by an average of 5.5%. These facts are explained by the fact that at the stage of pre-competitive training, the main attention was paid to the development of the main factor – special endurance, which limits the success of taekwondo athletes. Other indicators of athletes' preparedness should increase during the preparatory and special-preparatory stages. The effectiveness of the developed methodology for planning the training load of taekwondo athletes at the stage of pre-competitive training is also confirmed by the results of athletes' performances at competitions of various levels.

Conclusions

1. The training load at the stage of pre-competition training of taekwondo players is characterized by an emphasis on the development of special endurance. At the same time, about 40% of all training educational and training means (these are mainly special technical and tac-

Table 1

Comparative characteristics of indicators of special endurance of taekwondo players before and after the pedagogical experiment

Name of the test/ indicators	Before the experiment M ± σ	After the experiment M ± σ	P
Six-minute test:	128,0	122,0	< 0,05
Heart rate (bpm) at the fourth minute after the end of the test	4,8	4,0	
Three-minute test:	77,1	71,5	< 0,05
- time of execution of blows in spurts (sec)	3,3	3,0	
Three-minute test: pulse sum	458	421	< 0,05
3-minute recovery period after performing the test (bpm)	29,2	18,4	
Three-minute test:	4,2	4,5	< 0,05
Pedagogical assessment of hitting technique (scores)	0,3	0,2	
One-minute test (heart rate beats/min/number of kicks)	3,5 2,7	3,0 2,4	< 0,05
Voltage index (units)	61,0 8,8	54,0 6,8	

tical exercises) used in pre-competition training are performed in the glycolytic anaerobic energy supply mode, when the heart rate reaches 200 beats/min.

2. The most optimal duration of the pre-competition mesocycle of taekwondo players' training is 4 weeks or 28 days and includes the following structure: basic microcycle (7 days) – the volume of the load is 40% of the total volume at this stage, the predominant focus of training work is in the mixed aerobic-anaerobic zone; special preparatory microcycle (7 days) – load volume 30%, the predominant focus of work in the glycolytic anaerobic zone (HR up to 200 beats/min); model microcycle (7 days) – total load volume 20%, classes simulate competitive conditions (sparring) and provide for the performance of training load also in the glycolytic anaerobic zone (HR up to 200 beats/min); lead-in microcycle (7 days) – total load volume 10%, one class – sparring, the predominant focus of training load – aerobic nature (HR up to 170 beats/min).

3. To control the effectiveness of planning training load at the stage of pre-competitive training of taekwondo athletes, it is advisable to use the following battery of tests: to assess general physical

performance and functional state – PWC170, Baevsky stress index, six-minute test, well-being, activity, mood test; to assess special performance – three-minute test with impacts, one-minute test. The main tests of current control, carried out at the beginning of each microcycle (the first training day – morning session), should be: three-minute test with impacts, one-minute test. And the tests, carried out daily before the start of the next training, include registration of indicators of the athlete's condition – tapping test and tremorometry, which can be used as means of operational control, which allows assessing the condition of athletes directly during the performance of training tasks and immediately after their completion.

4. In the course of experimental studies, it was found that reducing the weight of qualified athletes involved in taekwondo by 2.5 – 3 kg or 3.5 – 4.1% of body weight does not significantly affect the change in strength indicators, but significantly improves speed-strength indicators (dynamic coefficient). Weight loss in athletes by 4-5 kg or more leads to a significant decrease in all the studied indicators. When body weight decreases by 2.5-3 kg, special performance remains practically at the same level, but with a further

decrease in weight by 4-5 kg, it statistically significantly worsens, but does not negatively affect the technique of performing blows.

5. Planning the training load at the stage of pre-competition training of taekwondo athletes, tested during a pedagogical experiment, allowed to significantly increase the effectiveness of the training process. After a four-week stage of pre-competition training, athletes improved their special endurance indicators by an average of 9-10% – heart rate at the fourth minute of recovery after performing a six-minute test; time for performing blows in spurts during a three-minute test; pulse sum of a 3-minute recovery period after performing a three-minute test; adaptation coefficient, which is determined by the results of a one-minute test.

In general, the considered data of the analysis of the planning of the training process at the pre-competition stage of preparation can be integrated into the scientific developments of the training and competition processes for the preparation of highly qualified taekwondo athletes to ensure their success in competitions of various levels.

Conflict of interest. The authors declare that there is no conflict of interest.

Література

1. Платонов В. Сучасна система спортивного тренування. К.: перша друкарня, Київ. 2020.
2. Haddad Monoem Isbn. Performance optimization in taekwondo: from laboratory to field edited by: dr.: 978-1-63278-038-6 <https://doi:10.4172/978-1-63278-038-6-039>
3. published date: august, 2014 printed version: march 2015 published by omics group ebooks 731 gull ave, foster city. Ca 94404, USA copyright © 2015 omics group
4. Пашков І, Кошечев О. Тхеквондо ВТФ. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності, закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю специфічними умовами навчання. Міністерства молоді та спорту України. Київ.2022.
5. Пашкова В, Бойченко Н. Вплив програми тренувального процесу в передзмагальному мезоциклі

References

1. Platonov V. Suchasna system of sports training. K.: persha drukarnya, Kiev. 2020.
2. Haddad Monoem Isbn. Performance optimization in taekwondo: from laboratory to field edited by: dr.: 978-1-63278-038-6 <https://doi:10.4172/978-1-63278-038-6-039>
3. published date: august, 2014 printed version: march 2015 published by omics group ebooks 731 gull ave, foster city. Ca 94404, USA copyright © 2015 omics group
4. Pashkov I, Koshcheyev O. Tkhekvondo VTF. Navchal'na prohrama dlya dytyacho-yunats'kykh sportyynykh shkil, shkil vyshchoyi sportyvnoyi maysternosti, zakladiv spetsializovanoyi osvity sportyvnoho profilyu spetsyfichnymy umovamy navchannya. Ministerstva molodi ta sportu Ukrayiny. Kyiv.2022.
5. Pashkova V, Boychenko N. Vplyv prohramy trenuvval'noho protsesu v peredzmahal'nomu mezotsykli

- на показники спеціальної фізичної підготовленості тхеквондистів 15–17 років науковий часопис українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ: вид-во уду імені Михайла Драгоманова, 2024. – випуск 4 (177). – 23 [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.4\(177\).23](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.4(177).23)
6. Палий О. Прояв показників спеціальної витривалості тхеквондистів 12-14 років.Єдиноборства, 2023, no 3 (29), с. 50–60.
 7. Kazemi, M. Relationships between injury and success in elite taekwondo athletes. Journal of sports sciences, (2012)30(3), 277–283. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.635312>
 8. Laurin, I., Saéz Abello, G., Ariza Viviescas, A. M. Relación entre la personalidad grit y la experiencia en campeonatos de taekwondistas estadounidenses. European journal of child development, education and psychopathology, 9(2), 1–11. (2021)<https://doi.org/10.32457/ejpad.v9i2.1596>
 9. Koshcheyev O. Organizational and methodological support of the educational process of universities through the implementation of taekwondo classes wt science and innovation in a globalized world: proceedings of the international scientific conference (2025, april 24). Rotterdam, Netherlands: bookmundo. Isbn 978-94-0379-867-7
 10. Бріскін Ю, Товстоног О, Розторгуй М. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник запорізького національного університету. 2009, с. 20–24
 11. Ромолданова І. Етапний, поточний та оперативний контроль психологічної підготовленості кваліфікованих тхеквондистів в олімпійських циклах підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту 2022 no3, с. 56–78.
 12. Zhang, S., & liu, Y. The relationship between physical fitness and competitive performance of taekwondo athletes. Journal of exercise science & fitness, 20(2), 93–99. (2022). <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.06.003>
 13. Koshcheyev A. Peculiarities of planning several variants of the pre-competition stage of training in taekwondo (poomsae&freestyle) спортивний вісник Придніпров'я. № 2 – 2024.134 р. <https://doi:10.32540/2071-1476-2024-2-134>
 14. Михалюк Є. Порівняння інтегральних показників серцево-судинної, автономної нервової системи й фізичної працездатності між тхеквондистами та боксерами високого класу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. No 1 (29), с. 108–113
 15. Koshcheyev O. Formation of motivation for sports activities as a pedagogical problem (using the example of taekwondo) науковий часопис украї-
 - на pokaznyky spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovlenosti tkhekvondystiv 15–17 rokiv naukovyy chasopys ukrayins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. Naukovykh prats' / za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv: vyd-vo udu imeni Mykhayla Drahomanova, 2024. – vypusk 4 (177). – 23 [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.4\(177\).23](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2024.4(177).23)
 6. Paly O. Proyav pokaznykiv spetsial'noyi vytryvalosti tkhekvondystiv 12-14 rokiv.yedynoborstva, 2023, no 3 (29), с. 50–60.
 7. Kazemi, M. Relationships between injury and success in elite taekwondo athletes. Journal of sports sciences, (2012)30(3), 277–283. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.635312>
 8. Laurin, I., Saéz Abello, G., Ariza Viviescas, A. M. Relación entre la personalidad grit y la experiencia en campeonatos de taekwondistas estadounidenses. European journal of child development, education and psychopathology, 9(2), 1–11. (2021)<https://doi.org/10.32457/ejpad.v9i2.1596>
 9. Koshcheyev O. Organizational and methodological support of the educational process of universities through the implementation of taekwondo classes wt science and innovation in a globalized world: proceedings of the international scientific conference (2025, april 24). Rotterdam, Netherlands: bookmundo. Isbn 978-94-0379-867-7
 10. Briskin U, Tovstonoh O, Roztorhuy M. Indyvidualizatsiya pidhotovky sport'smeniv na riznykh etapakh bahatorichnoyi pidhotovky. Visnyk zaporiz'koho natsional'noho universytetu. 2009 с. 20–24
 11. Romoldanova I. Etapnyy, potochnyy ta operativnyy kontrol' psykhologichnoyi pidhotovlenosti kvalifikovanykh tkhekvondystiv v olimpiys'kykh tsyklakh pidhotovky. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu 2022 no3,с. 56–78.
 12. Zhang, S., & liu, Y. The relationship between physical fitness and competitive performance of taekwondo athletes. Journal of exercise science & fitness, 20(2), 93–99. (2022). <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.06.003>
 13. Koshcheyev A. Peculiarities of planning several variants of the pre-competition stage of training in taekwondo (poomsae&freestyle) sportyvnyi visnyk Prydniprovia № 2 – 2024.134 р. <https://doi:10.32540/2071-1476-2024-2-134>
 14. Mykhalyuk E. Porivnyannya intehrал'nykh pokaznykiv sertsevo-sudynnoyi, avtonomnoyi nervovoyi systemy y fizychnoyi pratsezdatsnosti mizh tkhekvondystamy ta bokseramy vysokoho klasu. Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi 2015. No 1 (29), с. 108–113
 15. Koshcheyev O. Formation of motivation for sports activities as a pedagogical problem (using the example of taekwondo) naukovyy chasopys ukray-

- інського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ: вид-во уду імені Михайла Драгоманова, 2025. – випуск 3 (189). – 216 [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.03\(189\).40](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.03(189).40)
16. Sousa, J.J.I.; Gamonal, J.M.; Louro, H.; Sobreiro, P.; Ibáñez, S.J. Design and validation of an instrument for technical performance indicators of the kick(chagi) technique in taekwondo. *appl. Sci.* 12, 7675. (2022). <https://doi.org/10.3390/app12157675>
 17. Dolbysheva Nina, Koshcheyev Alexander, Mustyatsya Svetlana Motivation as a factor of sports selection for taekwondo *спортивний вісник Придніпров'я*. № 1 – 2023. 186 p. <https://doi:10.32540/2071-1476-2023-1-186>
 18. Koshcheyev Alexander, Guillermo Sáez, Lynda I. Laurin. Formation of motivation of sports activity in taekwondo fighters at the stage of initial training. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 3 – 2022. <https://doi:10.32540/2071-1476-2022-3-158>
 19. Aravena Tapia, D.E., Roman Barrera, V., Da Silva Santos, High-intensity interval training improves specific performance in taekwondo athletes. *revista de artes marciales asiáticas*, 15(1), 4–13. (2020). <https://doi:10.18002/rama.V15i1.6041>
 20. Iermakov, S., Podrigalo, I., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Kamaev, O. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *journal of physical education and sport*, 16(2), 433–441 (2016). <https://doi:10.7752/jpes.2016.02067>
 21. Koshcheyev Alexander, Dolbysheva Nina Basics of planning a pre-competitive mesocycle during taekwondo training. *Journal of physical education and sport*, 21(4), 1613–1621. (2021). <https://doi:10.7752/jpes.2021.0420418>
 22. Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 26(4), 104–108. (2022). <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.00219>
 - ins'koho derzhavnoho universytetu imeni Mykhayla Drahomanova. Seriya 15. Naukovo- pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport): zb. Naukovykh prats' / za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv: vyd-vo udu imeni Mykhayla Drahomanova, 2025. – vypusk 3 (189). – 216 [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.03\(189\).40](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.03(189).40)
 16. Sousa, J.J.I.; Gamonal, J.M.; Louro, H.; Sobreiro, P.; Ibáñez, S.J. Design and validation of an instrument for technical performance indicators of the kick(chagi) technique in taekwondo. *appl. Sci.* 12, 7675. (2022). <https://doi.org/10.3390/app12157675>
 17. Dolbysheva Nina, Koshcheyev Alexander, Mustyatsya Svetlana Motivation as a factor of sports selection for taekwondo *sportyvnyi visnyk Prydniprov'ya*. № 1 – 2023. 186 p. <https://doi:10.32540/2071-1476-2023-1-186>
 18. Koshcheyev Alexander, Guillermo Sáez, Lynda I. Laurin. Formation of motivation of sports activity in taekwondo fighters at the stage of initial training. *sportyvnyi visnyk Prydniprov'ya* № 3 – 2022. <https://doi:10.32540/2071-1476-2022-3-158>
 19. Aravena Tapia, D.E., Roman Barrera, V., Da Silva Santos, High-intensity interval training improves specific performance in taekwondo athletes. *revista de artes marciales asiáticas*, 15(1), 4–13. (2020). <https://doi:10.18002/rama.V15i1.6041>
 20. Iermakov, S., Podrigalo, I., Romanenko, V., Tropin, Y., Boychenko, N., Rovnaya, O., & Kamaev, O. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts. *journal of physical education and sport*, 16(2), 433–441 (2016). <https://doi:10.7752/jpes.2016.02067>
 21. Koshcheyev Alexander, Dolbysheva Nina Basics of planning a pre-competitive mesocycle during taekwondo training. *Journal of physical education and sport*, 21(4), 1613–1621. (2021). <https://doi:10.7752/jpes.2021.0420418>
 22. Pashkov, I., Potop, V., & Pashkova, V. Monitoring of morpho-logical and functional indicators of taekwondo athletes aged 14–15 years. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 26(4), 104–108. (2022). <https://doi.org/10.15391/snsv.2022-4.00219>

Отримано/Received: 03.06.2025

Прорецензовано/Reviewed: 01.07.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Кошчєєв О, Guillermo AS Abello. Управління тренувальним процесом на передзмагальному етапі підготовки в тхєквондо (Кєруґі). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025 Вер 30;(2):150-158. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-150>

Koscheyev O, Guillermo AS Abello. Training process management at the stage of winning training in taekwondo (Kyorugi). *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2025 Sep 30;(2):150-158. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-150>



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-159>

УДК 796.81.015.132

PECULIARITIES OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL FITNESS OF WRESTLERS AT THE STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

Lukina Olena ^{ABCDE}, Kusovska Olha ^{BCDE}, Makhinko Mykola ^{ABDE}, Shatskykh Volodymyr
*Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the
Ukrainian State University of Science and Technologies*

Лукіна Олена Володимирівна

Lukina Olena

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: alpha5@i.ua

<https://orcid.org/0000-0002-3085-7975>

Кусовська Ольга Станіславівна

Kusovska Olha

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: lekajudo@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-6451-625X>

Махінко Микола Павлович

Makhinko Mykola

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: makhinko46@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-7330-857X>

Шацьких Володимир Володимирович

Shatskykh Volodymyr

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: shatskykh.infiz@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-5333-7529>

Внесок авторів: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Annotation

Introduction. The article analyzes the physical development, general and special physical fitness of Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training. It is established that the results obtained are one of the leading components of training and competition processes. It is noted that when building training and competition processes of junior wrestlers, it is necessary to take into account the level of physical fitness in order to maintain the pace of competitive wrestling throughout the entire fight, as well as to perform effective and productive technical and tactical actions. **The purpose of the study** is to determine the level of physical development of qualified wrestlers of Greco-Roman style at the stage of specialized basic training. **Research methods:** theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and the Internet (sources were studied in accordance with the research problem); anthropometric methods, index method (determined the level of physical development of wrestlers); pedagogical methods for studying general and special physical fitness of wrestlers aged 16-17 years (conducted testing of the physical fitness of wrestlers); methods of mathematical statistics (aimed at calculating the total and average values of indicators and their effectiveness). **Research results.** The results of the study showed that the indicators of physical development and physical fitness of fighters at the stage of specialized basic training were within the normal range. However, the test results are pulling on the crossbar ($V = 15,2\%$), 10 partner throws (dummy) deflection ($V = 21,45\%$), partner throws (dummy) 20 s ($V = 18,03\%$), angle retention 90° from the position of the hang ($V = 19,07\%$), holding the position of overrun protection ($V = 17,53\%$), as well as the number of completed technical actions for the 3rd period ($V = 16,02\%$) have rather high coefficients of variation. This indicates that the level of development of the fighters' power, speed-strength qualities, special endurance and technical preparedness is heterogeneous and requires more focused pedagogical influence. **Conclusions.** Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training differ significantly in their level of preparedness, and the level of development of their strength, speed-strength qualities and special endurance is insufficient to maintain the pace of fighting throughout the fight, as well as the performance of effective and efficient technical and tactic action. Therefore, fighters of 16-17 years old have significant reserves of preparedness and this requires a targeted pedagogical impact.

Keywords: general and special physical fitness, Greco-Roman style wrestlers, stage of specialized basic training.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Анотація

Вступ. У статті проведено аналіз фізичного розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Встановлено, що отримані результати є одним з провідних компонентів тренувального та змагального процесів. Відзначено, що при побудові тренувального та змагального процесів борців-юніорів необхідно враховувати рівень фізичної підготовленості для того, щоб зберігати темп ведення змагальної боротьби протягом всієї сутички, а також виконання ефективних і результативних техніко-тактичних дій. **Мета дослідження** – визначити рівень фізичного розвитку, загальної і спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Матеріали і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури і мережі «Інтернет» (вивчали джерела відповідно до проблеми дослідження); антропометричні методи, метод індексів (визначали рівень фізичного розвитку борців); педагогічні методи дослідження загальної та спеціальної підготовленості борців 16-17 років (проводили тестування фізичної підготовленості борців); методи математичної статистики (спрямовані на підрахунок загальних та середніх значень показників та їх ефективність). **Результати.** результати дослідження показали, що показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості борців на етапі спеціалізованої базової підготовки знаходились у межах норми (коефіцієнти варіації в основному складали менше 20%). Однак, результати тестів підтягування на поперечині ($V = 15,2\%$), 10 кидків партнера (манекену) прогином ($V = 21,45\%$), кидки партнера (манекена) 20 с ($V = 18,03\%$), утримання кута 90° із положення вису ($V = 19,07\%$), утримання положення захист від нахату ($V = 17,53\%$), а також кількість виконаних технічних дій за 3 період ($V = 16,02\%$) мають досить високі показники коефіцієнта варіації. Це свідчить про те, що рівень розвитку у борців силових, швидкокісно-силових якостей, спеціальної витривалості і технічної підготовленості не є однорідним і вимагає більш акцентованого педагогічного впливу. **Висновки.** Борці греко-римського стилю

на етапі спеціалізованої базової підготовки суттєво різняться за рівнем підготовленості, а рівень розвитку їх силових, швидко-силових якостей і спеціальної витривалості недостатній, для того, щоб зберігати темп ведення боротьби протягом всієї сутички, а також виконання ефективних і результативних техніко-тактичних дій. Тому борці 16-17 років мають суттєві резерви підготовленості, і це потребує цілеспрямованого педагогічного впливу.

Ключові слова: загальна і спеціальна фізична підготовленість, борці греко-римського стилю, етап спеціалізованої базової підготовки.

Introduction

Olympic martial arts, in particular their most famous types – Greco-Roman and freestyle wrestling, combine various techniques of confrontation, including wrestling in a standing position and on the ground. A distinctive feature of Greco-Roman wrestling is the execution of various throwing techniques with the permission to perform a grab of the opponent in the upper part of the body, not below the waist [1, 2, 3]. As noted by V. Andriytssev [4], O. Lukina, V. Voronyi [5], O. Light, K. Cicioglu [6], the level of development of modern wrestling places high demands on various aspects of wrestlers' preparedness at almost all stages of long-term training. In the studies of O. Omelchenko, S. Afanasiev [7], O. Lukina, S. Strelchuk [8], D. Barbado, A. Lopez-Valenciano [9], special attention is paid to the problem of improving the general and special physical preparedness of wrestlers, which is one of the main factors in achieving the highest possible results in competitive activities, including Greco-Roman wrestling.

Z. Kozina, O. Pustomelnik [10], D. Berinchyk [11] and other experts [12] believe that the stage of specialized basic training plays an important role in the training of junior wrestlers, at which comprehensive prerequisites are created for intense specialized training, which ensures a high level of sportsmanship in competitive fights.

Analysis of the literature data allowed us to establish the presence of a significant number of scientific studies aimed at solving the problem of general and special physical fitness of athletes in various sports

[7, 13]. C. McGowan, D. Pyne D [13] and I. Abdullayev [15] insist on a significant increase in the total volume of training sessions to increase the special physical fitness of wrestlers. Other authors [4, 10, 11] emphasize an increase in the volume of special physical training in the total volume of educational and training work and an increase in competitive practice. There is also an approach that is associated with the organization of a system of training and competitive loads, medical and biological means of recovery and the expansion of auxiliary training means [12].

As noted by martial arts specialists V. Andriytssev [4], O. Lukina, V. Voronyi [5], S. Latyshev [16] and Yu. Tropin [17], the current level of development of Greco-Roman wrestling is characterized by the presence of significant competition, as a result of which the requirements for the manifestation of physical and moral-volitional qualities of athletes are increasing, which is the basis of a high level of technical preparedness, which allows performing effective technical and tactical techniques in competition conditions. Highlighting the problem of high-quality general and special physical training of Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training is relevant for modern wrestling.

Hypothesis. It is assumed that the analysis of the level of physical development, general and special physical fitness of junior wrestlers will contribute to improving the results of competitive activities.

The purpose of the work is to determine the level of physical development, general and special physical fitness of qualified Gre-

co-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training.

Research material and methods

Participants: Testing of physical development and physical fitness of qualified Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training was conducted. Qualification of athletes – I sports category and Candidate Master of Sports. Number – 30 Greco-Roman wrestlers aged 16-17.

Procedure: to determine the level of physical development, general and special physical fitness of wrestlers, an ascertaining experiment was conducted on the basis of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport at the Department of Boxing, Wrestling and Weightlifting, Dynamo Youth Sports School, and the Children's Sports School of the Dnipro City Sports Complex (Dnipro).

To determine the level of physical development, the following indicators were studied: body length and weight, vital lung capacity, dynamometry, Quetelet index, vital index, strength index [3, 16, 17]. The level of general physical fitness was determined using tests presented in the Greco-Roman wrestling curriculum [3]. Tests for special physical fitness were recommended by wrestling specialists [3, 4, 12, 16]; the level of special endurance of wrestlers was determined using the V.F. Boyko test [4].

Statistical analysis: the research methods were: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature (sources were studied in accordance with the research problem); pedagogical testing method (used for a logical and consistent approach to organizing

and obtaining research results); mathematical statistics methods (aimed at calculating the general and average values of indicators and their effectiveness).

For the mathematical analysis of indicators of physical development, general and special physical fitness of qualified Greco-Roman wrestlers, standard statistical methods and calculations were used using the application package «MS Excel 2007» and «Statistica-9.0».

Research Results

Table 1 presents anthropometric data and physical development indicators of Greco-Roman wrestlers.

Analysis of the physical development indicators of Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training allowed us to establish that these indicators of all athletes are within the normal range for a given age [3, 12]. For most indicators of physical development, the group of wrestlers can be considered homogeneous because the coefficient of variation is within 10%. The highest coefficient of variation is observed for body mass ($V = 22.53\%$) and vital capacity ($V = 20.47\%$). This is significantly higher than other indicators and is associated with the specifics of this type of martial arts – the presence of weight categories in Greco-Roman wrestling, which for this stage of training range from 41 to 110 kg. The wrestlers who participated in our study were of medium weight categories (up to 60 kg, up to 66 kg and up to 74 kg).

The average values of the indicators and parameters of statistical processing of the data of the study of the general fitness of wrestlers are presented in Table 2.

The results of the assessment of speed qualities in the 60 m high jump test, speed-strength qualities in the standing long jump and standing high jump tests, general endurance in the 800 m running test and strength qualities in the pull-up test on the horizontal bar have small values of the coefficient of variation, and range from 3.96% to 15.20%. When determining the level of develop-

ment of the main physical qualities of Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training, it was found that the level of development of strength qualities in 34% of athletes is below average. This is due to two factors – the presence of weight categories in wrestlers and the level of their fitness.

To determine the level of special physical fitness of wrestlers, tests were selected that are proposed in the Greco-Roman and freestyle wrestling curriculum, as well as used in other types of martial arts. The results of special physical fitness testing and their statistical indicators are presented in Table 3.

Analysis of the test results shows that the coefficient of variation of special physical fitness is in the range from 5.43% to 19.07% (except for one indicator – 10 throws of a partner (dummy) with a deflection ($V = 21.45\%$)). As is known, if the coefficient of variation is less than 20%, this indicates the relative homogeneity of the group in terms of special physical fitness indicators.

Special speed-strength qualities were assessed in the tests of flexion-extension of the arms in a supine position for 20 s ($V = 8.41\%$), pull-

ups on the crossbar for 20 s ($V = 17.27\%$), lifting the torso from a supine position for 20 s ($V = 12.01\%$), climbing a rope 5 m ($V = 7.92\%$), 10 throws of a partner (dummy) with a deflection ($V = 21.45\%$), 10 throws of a partner (dummy) with a turn ($V = 9.43\%$), throws of a partner (dummy) for 20 s ($V = 18.03\%$). The indicators of the tests, where the coefficient of variation is more than 17%, indicate a different level of development of special speed-strength qualities. Also, it is worth paying attention to the rather high coefficient of variation in tests related to the technique of performing techniques for a certain number of times or a certain period of time. This also indicates that the level of speed-strength readiness is not uniform and requires a more emphasized pedagogical influence.

The coordination abilities and special flexibility of the wrestlers were assessed using the tests of head-on flips on the wrestling bridge and in the opposite direction 10 times ($V = 18.53\%$), running with a side step around the hands 10 times ($V = 17.35\%$), 10 forward somersaults ($V = 5.43\%$), and jumps with rotations to the right

Table 1
Indicators of physical development of Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training (n = 30)

Indicators	$\bar{d}$	S	m	V, %
Body length, cm	172,18	5,87	0,11	5,19
Body weight, kg	66,53	13,19	2,43	22,53
VE, ml	3892,50	735,81	123,91	20,47
Dynamometry, kg	48,50	3,97	0,92	8,94
Quetelet index, $g \cdot cm^{-1}$	386,39	28,54	5,28	7,38
Vital index, $ml \cdot kg^{-1}$	58,50	3,76	0,71	6,41
Power index, %	74,28	5,32	0,82	7,05

Table 2
Indicators of general physical fitness of Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training (n = 30)

Indicators	$\bar{d}$	S	m	V, %
60 m race, s	9,68	0,52	0,10	5,40
Long jump from a standing position, cm	240,73	9,54	1,74	3,96
High jump from a standing position, cm	49,93	4,77	0,87	9,55
800 m run, s	182,07	10,89	1,99	5,98
Pull-ups on the crossbar, number of times	20,03	3,05	0,56	15,20

and left ($V = 6.52\%$ and $V = 7.44\%$, respectively). The tests of flips on the wrestling bridge and running around the hands are specialized for wrestlers, therefore they have close coefficients of variation, although somewhat increased, which indicates a different level of preparedness of the athletes. The coefficients of variation are small in the tests of somersaults and jumps with rotations, due to the fact that they are more general and standard for athletes and therefore the level of coordination preparedness of the wrestlers is almost the same.

Special strength qualities were assessed by tests of maintaining an angle of 90° from a hanging position ($V = 19.07\%$), maintaining a rollover protection position ($V = 17.53\%$). From the indicators of the coefficients of variation, it is clear that the level of strength training of wrestlers is quite heterogeneous.

As can be seen when comparing the indicators, the coefficients of variation that assess the special physical capabilities of Greco-Roman wrestlers are higher than when assessing general physical qualities.

Table 3

Indicators of special physical fitness of Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training (n = 30)

Indicators	$\bar{d}$	S	m	V, %
Flexion-extension of arms in a prone position for 20 seconds, number of times	25,93	2,18	0,40	8,41
Pull-ups on the crossbar in 20 seconds, number of times	12,07	2,08	0,38	17,27
Lifting the torso from a supine position in 20 seconds, number of times	20,27	2,43	0,44	12,01
Rope climbing 5 m, s	10,39	0,82	0,15	7,92
10 throws of the partner (dummy) with deflection, s	30,56	6,56	1,20	21,45
10 throws of the partner (dummy) with a turn, s	29,33	2,77	0,50	9,43
Partner (dummy) throws 20 sec, number of times	6,70	1,21	0,22	18,03
Head-to-toe flips to wrestling bridge and back 10 times, s	25,80	4,78	0,87	18,53
Running with a side step around the hands 10 times, s	18,21	3,16	0,58	17,35
10 forward somersaults, s	12,39	0,67	0,12	5,43
Jumps with right turns, degrees	388,50	25,32	4,62	6,52
Jumps with left turns, degrees	397,93	29,62	5,41	7,44
Maintaining a 90 degree angle from a hanging position, s	17,57	3,35	0,61	19,07
Hold position of rollover protection, s	50,15	8,79	1,61	17,53

Table 4

Indicators of special endurance of Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training (n = 30)

Number of exercises performed	$\bar{d}$	S	m	V, %
For 1 period	30,27	3,19	0,58	10,55
For 2 period	25,17	3,60	0,66	14,31
For 3 period	22,20	3,56	0,65	16,02
Total for all periods	77,63	10,14	1,85	13,06
Endurance factor	0,78	0,05	0,01	6,64

In our opinion, this may be due to some differences in the level of special training and different levels of qualification of wrestlers of this group.

One of the most important indicators of a wrestler's special physical fitness is special endurance. Table 4 presents the measurement data and mathematical processing of the results of the test to determine the level of special endurance of wrestlers. This test was specially developed taking into account the requirements of modern competitive activity. The test performance methodology and standardization of the testing procedure are described and published in the scientific and methodological literature on wrestling [4].

Analyzing the indicators of special endurance (Table 4), we see that the number of repetitions of standard exercises (technical actions) performed from period to period decreases: in the second period in relation to the first by 5.1 techniques, or by 16.8%; in the third period in relation to the second by almost 3 techniques, or by 11.8%. If in the first period the wrestlers performed on average almost 39% of all work, then in the second – 32.4%, and in the third already 28.6%. Thus, from the first to the third period, the amount of work performed decreases by almost 10%. This undoubtedly indicates the increasing fatigue of athletes as they perform the exercises of the special test.

It should be noted that the coefficient of variation of the number of performed test exercises in the first period is 10.5%, and in the second and third it increases to 14.3% and 16%, respectively. This indicates a noticeable difference in the special endurance of wrestlers at the stage of specialized basic training.

Thus, the studies have shown that the selected group of athletes is homogeneous in terms of the level of physical development, general and special physical fitness. The measured indicators of wrestlers generally correspond to the normal distribution law, and the data sets

can be processed by standard methods of mathematical statistics.

The greatest variability is observed in the indicators of special physical fitness, among which strength, speed-strength qualities and special endurance should be distinguished, which indicates noticeable differences in the special physical fitness of Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. Wrestlers of this group have significant reserves of preparedness and, as a result, strength, speed-strength qualities and special endurance, which are closely related to the style of conducting a competitive duel, require targeted development in accordance with the requirements of modern competitive activity.

The obtained quantitative data can be used to construct indicative scales of indicators of special physical preparedness of Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training.

Thus, according to medical examinations, the level of physical development and physical preparedness, the selected group of athletes was quite suitable for conducting a formative pedagogical experiment.

Discussion

The results of the study, obtained during the ascertaining experiment, allowed us to establish that in terms of physical development indicators, wrestlers aged 16-17 are within the normal range for this age. These results are consistent with previous studies by V. Andriytssev [4] and S. Latyshev [16], which state a sufficient level of physical development of wrestlers at this age.

It was established that in terms of general physical fitness, wrestlers are mainly at an average level of development of physical qualities. However, the level of development of strength qualities in 34% of athletes is below average, which is associated with two factors – the presence of weight categories in wrestlers and the level of their fitness. These results confirm the

opinion of Yu. Tropin [17] and E. Demirkan, M. Kutlu [18] about the need for emphasized development of strength qualities of wrestlers of different martial arts styles.

Regarding the special physical fitness of Greco-Roman wrestlers, it can be stated that the level of development of speed-strength, strength qualities and special endurance is quite heterogeneous, taking into account the indicators of the coefficients of variation. When distributing athletes by level, it was found that 15% of them were at a low level, 33% – below average. In our opinion, this may be due to some differences in the level of special fitness and different levels of qualification of wrestlers of this group.

Studies confirm the opinion of V. Voronyi, O. Lukina [19], G. Kobeynikova, S. Latysheva [20] and E. Durukan, G. Gokhan Aydin [21] that a more targeted influence on the development of special physical qualities is necessary, which are closely related to the technical and tactical fitness of wrestlers and affect the manifestation of the individual style of conducting a competitive duel.

Thus, Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training differ significantly in terms of their level of preparedness, and the level of development of their strength, speed-strength qualities and special endurance is insufficient to maintain the pace of the fight throughout the fight, as well as to perform effective and productive technical and tactical actions. Therefore, wrestlers aged 16-17 have significant reserves of preparedness and this requires targeted pedagogical influence.

Conclusions

The level of physical development, general, special physical fitness and indicators of competitive activity of qualified wrestlers at the stage of specialized basic training were studied. The obtained data corresponded to the normal distribution law, and

the data sets were processed by standard methods of mathematical statistics.

The indicators of physical development and physical fitness of all athletes of the group were within the normal range for this stage of training. The coefficients of variation of physical development indicators were from 3.07% to 8.89% (excluding the weight of wrestlers and vital capacity); general physical fitness from 3.96% to 15.2%; special physical fitness was in the range from 5.43% to 19.07% (except for the 10-throw deflection test – 21.45%); special endurance from 6.64% to 16.02%; competitive activity from 5.86% to 15.68% (also except for one indicator – performance in the stand – 26.23%). So, basically the coefficients of variation were less than 20%. This confirms the fact of the relative homogeneity of the group according to all measured indicators. The relatively greater variability of the indicators of special preparedness and competitive activity indicates noticeable differences in special preparedness and the ability to realize their potential in a fight, and the wrestlers of this group have significant reserves of preparedness. The results of the conducted study reveal the need to improve the training process of Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training, taking into account the data of the ascertaining experiment. In general, the considered data on the analysis of the level of physical development, general and special physical preparedness of Greco-Roman wrestlers can be integrated into scientific developments of training and competitive processes for the preparation of qualified wrestlers of different martial arts styles to ensure successful competitive activity.

Conflict of interest

The authors declare that there is no conflict of interest.

Література

1. Ulupinar S, Özbay S, Gençoglu C, İnce İ. Performance Differences Between Greco-Roman and Freestyle Wrestlers: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021;35(11):3270-3279. Доступно: <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000004129>
2. Basar S, Duzgun I, Guzel NA, Cicioğlu I, Çelik B. Differences in strength, flexibility and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers. *J Back Musculoskelet Rehabil*. 2014;27(3):321-30. Доступно: <https://doi.org/10.3233/BMR-130451>.
3. Греко-римська боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2010. 60 с.
4. Андрійцев В. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физ. воспитания и спорта: спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ., 2016. 22 с.
5. Лукіна О, Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. № 2. С. 21-29. Доступно: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-02/2019-02-03.pdf>
6. Light O, Cicioglu K, Gul M, Alpay B. Development of the wrestling competition analysis form according to the latest competition rules. *International Journal of Wrestling Science*. 2017; 7 (1-2): 41-45. Доступно: <https://doi.org/10.1080/21615667.2017.1422815>
7. Omelchenko O, Afanasiev S, Savchenko V, Mikitchik O, Lukina O, Solodka O, Mischak O. Preparation of athletes in cyclic sports taking into account the functional state of the external respiratory system and cardiovascular system. *Pedagogy of physical culture and sports (Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports)*, 2020;24(2):93-99. Доступно: <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0207>
8. Лукіна О, Стрельчук С, Чикольба Г, Новіков В, Кусовська О. Фізичний розвиток, фізична та техніко-тактична підготовленість тхеквондистів кадетів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2021. № 1. С. 72-83. Доступно: DOI: 10.32540/2071-1476-2021-1-072
9. Barbado D, Lopez-Valenciano A, Juan-Recio C, Montero-Carretero C, van Dieën JH, Vera-Garcia FJ. Trunk stability, trunk strength and sport performance level in judo. *PLoS ONE*. 2016;11(5):0156267. Доступно: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156267>.

References

22. Ulupinar, S., Özbay, S., Gençoglu, C., & İnce, İ. (2021). Performance differences between Greco-Roman and freestyle wrestlers: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(11), 3270–3279. Available at: <https://doi.org/10.1519/JSC.00000000000004129>
23. Basar, S., Duzgun, I., Guzel, N. A., Cicioğlu, I., & Çelik, B. (2014). Differences in strength, flexibility and stability in freestyle and Greco-Roman wrestlers. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 27(3), 321–330. Available at: <https://doi.org/10.3233/BMR-130451>
24. Greco-Roman Wrestling: Curriculum for Children's and Youth Sports Schools, Specialized Children's and Youth Olympic Reserve Sports Schools, Schools of Higher Sports Mastery, and Specialized Educational Institutions of Sports Profile. (2010). Kyiv. 60 p.
25. Andriitsev, V. (2016). Improvement of technical and tactical actions of freestyle wrestlers at the stage of specialized basic training (Abstract of dissertation for the degree of Candidate of Physical Education and Sport, specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sport). Kyiv. 22 p.
26. Lukina, O., & Voronyi, V. (2019). Features of competitive activity of Greco-Roman style wrestlers. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 2, 21–29. Available at: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-02/2019-02-03.pdf>
27. Light, O., Cicioglu, K., Gul, M., & Alpay, B. (2017). Development of the form of wrestling competition analysis according to the latest competition rules. *International Journal of Wrestling Science*, 7(1–2), 41–45. Available at: <https://doi.org/10.1080/21615667.2017.1422815>
28. Omelchenko, O., Afanasiev, S., Savchenko, V., Mikitchik, O., Lukina, O., Solodka, O., & Mischak, O. (2020). Preparation of athletes in cyclic sports taking into account the functional state of the external respiratory system and cardiovascular system. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(2), 93–99. Available at: <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0207>
29. Lukina, O., Strelchuk, S., Chykolba, H., Novikov, V., & Kusovska, O. (2021). Physical development, physical and technical-tactical preparedness of cadet taekwondo athletes at the stage of specialized basic training. *Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 1, 72–83. Available at: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-1-072>
30. Barbado, D., Lopez-Valenciano, A., Juan-Recio, C., Montero-Carretero, C., van Dieën, J. H., & Vera-Garcia, F. J. (2016). Trunk stability, trunk strength and sport performance level in judo. *PLoS ONE*, 11(5), e0156267. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0156267>

10. Kozina Z, Pustomelnik O, Boychuk Y, Kozin O, Sobko I, Polishchuk S, Shyyan O. Impact of the use of training programs for mixed martial arts qualified fighters with different fighting styles on the efficiency of competitive activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025; Vol.25(issue 7), Art153, 1375-1384. Доступно: <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.07153>
11. Берінчик Д. Структура змагальної діяльності й особливості прояву спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физ. воспитания и спорта: спец. 24.00.01. «Олимпийский и профессиональный спорт». Київ, 2017. 29 с.
12. Вільна боротьба: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищого спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2012. 95 с.
13. Majeed A, Kaur R, Kaur S, Singh S. Analysis of Coordination Abilities, Balance and Reaction Times among Wrestlers from Varying Weight Categories. *Journal of Propulsion Technology*. 2025;46(3):258-264.
14. McGowan C, Pyne D, Thompson K, Rattray B. Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports Med*. 2015;45:1523-46. Доступно: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>.
15. Abdullayev I. Improvement of the special physical training model of Greco-Roman junior wrestlers. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*. 2023; Volume04, Issue02, 9-20. Доступно: <https://doi.org/10.37547/mesmj-V4-I2-02>
16. Латишев С. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2014. 39 с.
17. Тропін Ю. Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у греко-римській боротьбі з урахуванням різних стилів протиборства: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізич. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2016. 22 с.
18. Demirkan E, Kutlu M, Koz M, Ózal M, Favre M. Physical fitness differences between Freestyle and Greco-Roman junior wrestlers. *Journal of Human Kinetics*. 2014 Jun 28; 41: 245-251.
19. Voronyi V, Lukina O, Kovalenko N, Kusovska O, Chykolba H, Ungurean B. Expert assessment of technical preparedness indicators of qualified Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро, 2021. № 1. С. 18-28. Доступно: DOI: [10.32540/2071-1476-2021-1-018](https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-1-018)
31. Kozina, Z., Pustomelnik, O., Boychuk, Y., Kozin, O., Sobko, I., Polishchuk, S., & Shyyan, O. (2025). Impact of the use of training programs for mixed martial arts qualified fighters with different fighting styles on the efficiency of competitive activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(7), Article 153, 1375–1384. Available at: <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.07153>
32. Berinchyk, D. (2017). Structure of competitive activity and features of manifestation of special working capacity of qualified boxers (Abstract of dissertation for the degree of Candidate of Physical Education and Sport, specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sport). Kyiv. 29 p.
33. Freestyle Wrestling: Curriculum for Children's and Youth Sports Schools, Specialized Children's and Youth Olympic Reserve Sports Schools, and Higher Sports Profile Schools. (2012). Kyiv: ASBU. 95 p.
34. Majeed, A., Kaur, R., Kaur, S., & Singh, S. (2025). Analysis of coordination abilities, balance and reaction times among wrestlers from varying weight categories. *Journal of Propulsion Technology*, 46(3), 258–264.
35. McGowan, C., Pyne, D., Thompson, K., & Rattray, B. (2015). Warm-up strategies for sport and exercise: mechanisms and applications. *Sports Medicine*, 45, 1523–1546. Available at: <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0376-x>
36. Abdullayev, I. (2023). Improvement of the special physical training model of Greco-Roman junior wrestlers. *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal*, 4(2), 9–20. Available at: <https://doi.org/10.37547/mesmj-V4-I2-02>
37. Latyshev, S. (2014). Scientific and methodological foundations of individualization of wrestlers' training (Abstract of dissertation for the degree of Doctor of Sciences in Physical Education and Sport, specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sport). Kyiv. 39 p.
38. Tropin, Yu. (2016). Improvement of special physical and technical and tactical training of qualified athletes in Greco-Roman wrestling considering different styles of confrontation (Abstract of dissertation for the degree of Candidate of Sciences in Physical Education and Sport, specialty 24.00.01 – Olympic and Professional Sport). Kharkiv. 22 p.
39. Demirkan, E., Kutlu, M., Koz, M., Ózal, M., & Favre, M. (2014). Physical fitness differences between freestyle and Greco-Roman junior wrestlers. *Journal of Human Kinetics*, 41, 245–251.
40. Voronyi, V., Lukina, O., Kovalenko, N., Kusovska, O., Chykolba, H., & Ungurean, B. (2021). Expert assessment of technical preparedness indicators of qualified Greco-Roman style wrestlers at the stage of specialized basic training. *Sports Bulletin of the Dnieper*, 1, 18–28. Available at: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2021-1-018>

20. Коробейников Г, Латышев С, Латышев Н, Горашченко А, Коробейникова Л. Общие закономерности ведения соревновательного поединка и универсальные требования к технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации. Физическое воспитание студентов. 2016. № 1. С. 37-42. Доступно: <https://dx.doi.org/10.15561/20755279.2016.0105>
21. Durukan E, Gokhan Aydin G, Goktepe M, Cicek G, Guder F, Isik O. Comparison of the acute effects of static and dynamic stretching exercises on the balance performance of Turkish wrestlers. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. 2025;17:242. Доступно: <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01293-1>
41. Korobeynikov, G., Latyshev, S., Latyshev, N., Gorashchenko, A., & Korobeynikova, L. (2016). General patterns of conducting a competitive fight and universal requirements for the technical and tactical preparedness of highly qualified wrestlers. *Physical Education of Students*, 1, 37–42. Available at: <https://doi.org/10.15561/20755279.2016.0105>
42. Durukan, E., Gokhan Aydin, G., Goktepe, M., Cicek, G., Guder, F., & Isik, O. (2025). Comparison of the acute effects of static and dynamic stretching exercises on the balance performance of Turkish wrestlers. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17, 242. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01293-1>

Отримано/Received: 31.05.2025

Прорецензовано/Reviewed: 26.06.2025

Прийнято/Accepted: 09.09.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Лукина О, Кусовська О, Махінко М, Шацьких В. Особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 30, Вересень 2025;(2):159-167. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-159>

Lukina O, Kusovska O, Makhinko M, Shatskykh V. Peculiarities of Physical Development and Physical Fitness of Wrestlers at the Stage of Specialized Basic Training. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Ver 30;(2):159-167. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-159>

На 1-й сторінці обкладинки:

Макаренко Данило, Кобильник Дмитро, Савицький Тимофій, студенти ННІ Придніпровської державної академії фізкультури і спорту Українського державного університету науки і технологій, бронзові призери Зимової Універсиади 2025, м. Турин, Італія.

На останній сторінці обкладинки:

Малойван Ярослав Володимирович – головний тренер паралімпійської жіночої збірної з волейболу сидячи, Заслужений тренер України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту, доцент кафедри спортивних ігор та команди, переможницею турніру Золота Ліга, Ліга Націй, 6-8 червня 2025р. м. Вісла, Польща.

Ханюкова Ольга Вікторівна – тренер збірної команди України, к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних ігор зі своїми учнями – срібними призерами зимового Кубку Європи м. Сандерленд (Великобританія), переможцями літнього Кубку Європи м. Аяччо (Франція), 2024р.

Відповідальний за випуск – В.Л. Головань

Технічний редактор – О.Ю. Кременна

Коректор – Н.П. Тубальцева

Здано на складання 09.09.2025 р.

Підписано до друку 12.09.2025 р.

Формат 60х84/8. Папір офсетний

Гарнітура журнальна. Друк цифровий

Умовн. друк. арк. 18,45. Обл.-вид. арк. 20,25

Наклад 100. Замовлення №1647. Замовлене. Ціна договірна

49006, Україна, м. Дніпро, вул. Антоновича, 70. ТОВ «Інновація» Т/ф: (067) 6300069.

Свідоцтво про внесення до Державного Реєстру ДК №1761 від 22.04.2004 р.

