



№ 4/2025

Sport Science Spectrum

«Sport Science Spectrum» – науково-теоретичний журнал для фахівців у сфері фізичної культури і спорту – наукових працівників, викладачів ЗВО, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів

Редакційний штат

Головний редактор:

Борисова Ольга, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Заступник головного редактора:

Когут Ірина, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Редакційна колегія:

Андрєєва Олена, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Бріскін Юрій, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського м. Львів, Україна)

Гончарова Наталія, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Дутчак Мирослав, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Кашуба Віталій, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Коробейников Георгій, доктор біологічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Подригало Леонід, доктор медичних наук, професор, Харківська державна академія фізичної культури (Харків, Україна)

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

Цюль Анатолій, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)

Baić Mario, Dr. Sc., Professor, University of Zagreb, Faculty of Kinesiology (Zagreb Croatia)

Cynarski Wojciech J., Prof. Dr habil, Institute of Physical Culture Studies, University of Rzeszow (Rzeszów, Poland)

Gulshan Lal Khanna, PhD, Professor, Manav Rachna Institute of Research and Studies (Faridabad, Haryana, India)

Krasilshchikov Oleksandr, PhD, Faculty of Sports Science and Recreation, Universiti Teknologi MARA, (Shah Alam, Selangor, Malaysia)

Lorenzetti Silvio R., PD, Professor School of Engineering, ZHAW (Winterthur, Switzerland)

Potop Vladimir, PhD, National University of Science and Technology Politehnica Bucharest, Pitesti University Center (Bucharest, Romania)

Raab Markus, PhD, Professor, German Sport University Cologne (Cologne, Germany)

Відповідальний секретар:

Маринич Вікторія, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ, Україна)

Журнал включено до бази даних: IndexCopernicus

<http://journals.indexcopernicus.com>

Національна бібліотека України

імені В. І. Вернадського

[http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/TMFVS/index.html)

TMFVS/index.html

ISSN 3041-1181 (Print)

ISSN 3041-119X (Online)

<https://spectrum.uni-sport.edu.ua/>

© «Sport Science Spectrum», 2025

ВИПУСК ЖУРНАЛУ № 4/2025

ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ

Національного університету фізичного виховання і спорту України

30.10.2025 р., протокол № 2

Статті пройшли перевірку з використанням сервісу Unicheck

Згідно з наказом Міністерства освіти і науки України від 17.03.2020

№ 409 журнал «включено до Переліку наукових фахових видань України

за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт, та 02.07.2020 р. № 886

за спеціальністю А4 Середня освіта (за предметними спеціальностями)

До 2024 року журнал мав назву «Теорія і методика фізичного

виховання і спорту». Після перейменування журналу відповідні зміни внесено до Переліку наукових фахових видань України на підставі наказу МОН України від 21.02.2024 № 220.

Видання Національного університету фізичного виховання і спорту України. Видається з 1999 р.

Виходить 4 рази на рік. Українською та англійською мовами.

Рішенням Національної ради України з питань телебачення та радіомовлення №1169 від 26.10.2023 р. Sport Science Spectrum зареєстровано як суб'єкт у сфері медіа (ідентифікатор медіа R30-01715). Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Національний університет фізичного виховання і спорту України (вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, email: rectorat@uni-sport.edu.ua, тел. +38 (044) 287-30-96)

Тел. (044) 289 40 92

Факс (044) 287 68 21

Підписано до друку 28.11.2025.

Формат 60x84/8. Гарнітура Helios.

Папір офсет. Цифровий друк.

Ум. друк. арк. 13,71.

Замов. № 1225/1025.

Наклад 200 прим.

ЗМІСТ

- 3 *Ольга Борисова, Артем Стасюк*
РОЛЬ ТА МІСЦЕ НАЦІОНАЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ СПОРТУ
- 9 *Анастасія Воробйова, Марина Василенко*
КЛЮЧОВІ ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ ДО УМОВ ВІЙНИ: ПРОЖИВАННЯ, СТАН ПСИХІКИ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ
- 17 *Євген Гончаренко, Ірина Когут*
АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД
- 25 *Мирослав Дутчак, Олена Андрєєва, Тетяна Харчук*
АКТУАЛЬНІСТЬ, СПРЯМУВАННЯ ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «ОРГАНІЗАЦІЯ БІЗНЕСУ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ» В ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
- 32 *Юлія Луць, Світлана Федорчук, Галина Лук'янцева, Тетяна Куценко*
СЕНСОМОТОРНІ РЕАКЦІЇ РІЗНОЇ СКЛАДНОСТІ В КІБЕРСПОРТСМЕНІВ, ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ ТА НЕТРЕНОВАНИХ ОСІБ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ
- 38 *Ольга Макаренко, Тетяна Кропивницька*
РЕАЛІЗАЦІЯ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ МОДЕЛІ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ РІЗНИХ КРАЇН
- 47 *Вікторія Маринич, Ірина Когут*
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ І ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ
- 58 *Валентин Олешко, Олексій Торохтій*
ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ВАЖКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ АТЛЕТАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ
- 67 *Валентин Олешко, Чжао Цзе*
УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БОДІБІЛДІНГУ ШЛЯХОМ МОДЕЛЮВАННЯ ЗАНЯТЬ З РІЗНОЮ ВАРІАТИВНІСТЮ РЕЖИМІВ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЗАСОБІВ
- 77 *Юрій Радченко, Василь Костюченко*
ТЕХНОЛОГІЯ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)
- 83 *Ольга Смирнова, Володимир Гамалій*
МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ
- 90 *Ву Юньхуей, Ігор Фольварочний, Чен Лі, Олександр Гринь*
МОДЕЛЮВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ
- 95 *Олеся Шевчук, Ірина Когут, Вікторія Маринич, Павло Голуб*
ВІД ОСВІТИ ДО СПОРТУ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПОСТУПУ ДО ІНКЛЮЗИВНОСТІ
- 104 *Олена Яковенко, Оксана Шинкарук, Сергій Строганов*
ВИКОРИСТАННЯ КІБЕРСПОРТУ ЯК ОДНОГО З МЕТОДІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

РОЛЬ ТА МІСЦЕ НАЦІОНАЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ В СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ СПОРТУ

Ольга Борисова, Артем Стасюк

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Актуальність дослідження ролі й місця спортивних федерацій зумовлена необхідністю пошуку оптимальних моделей їхньої діяльності для підтримки високого рівня масового спорту, сприяння розвитку спорту вищих досягнень та зміцнення міжнародного спортивного іміджу держави.

Метою є аналіз ролі національних спортивних федерацій у сучасній системі спорту та визначення шляхів оптимізації їхньої діяльності в умовах динамічних змін. У роботі розглянуто функціональні аспекти діяльності національних спортивних федерацій, їх вплив на формування національної спортивної політики, а також взаємодію з іншими суб'єктами спортивної сфери. Наголошено, що федерації є ключовими суб'єктами в розвитку спорту, які виконують посередницьку функцію між державою, спортсменами, спортивними організаціями й міжнародними структурами. Їхня діяльність охоплює широкий спектр завдань – від організації спортивних подій до впровадження інноваційних підходів у тренувальному процесі. Дослідження ґрунтується на комплексно-систематичному поєднанні теоретичних *методів дослідження*, зокрема на аналізі фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, а також нормативних документів. У роботі застосовано системний підхід, що дав можливість розглянути національні спортивні федерації як елемент інтегрованої системи управління спортом, з урахуванням їх взаємодії з державними й міжнародними організаціями.

Результати дослідження. Виявлено, що національні спортивні федерації виконують багатфункціональну роль, зокрема вони забезпечують розроблення правил і стандартів для спортивних дисциплін, організовують змагання та тренувальні збори, підтримують підготовку національних збірних команд і популяризують спорт серед різних верств населення. Національні спортивні федерації також активно співпрацюють із міжнародними організаціями, сприяючи інтеграції національного спорту в глобальний контекст, дотриманню антидопінгових стандартів і впровадженню програм задля забезпечення чесної гри.

Висновки. Загалом, національні спортивні федерації є основою спортивної системи держави, що забезпечують її стабільність і розвиток. Вони сприяють досягненню високих спортивних результатів, формуванню позитивного іміджу країни та об'єднанню суспільства через спорт.

Ключові слова: спорт, національна спортивна федерація, система спорту, управління спортом, міжнародна спортивна співпраця.

Olha Borysova, Artem Stasiuk

ROLE AND PLACE OF THE NATIONAL SPORTS FEDERATION IN THE MODERN SPORTS SYSTEM

Abstract. The relevance of the study of the role and place of sports federations is due to the need to find optimal models of their activities to maintain a high level of mass sports, promote the development of sports of higher achievements and strengthen the international sports image of the State.

The aim is to analyze the role of national sports federations in the modern sports system and identify ways to optimize their activities in conditions of dynamic change. The article examines the functional aspects of the activities of national sports federations, their influence on the formation of national sports policy, and interaction with other sports entities. It is emphasized that federations are key actors in the development of sport, performing an intermediary function between the State, athletes, sports organizations and international structures. Their activities cover a wide range of tasks, from organizing sporting events to implementing innovative approaches in the training process. The study is based on a comprehensive and systematic combination of theoretical research methods, in particular, on the analysis of professional scientific and methodological literature and documentary materials, as well as regulatory documents. The work applies a systematic approach which made it possible to consider national sports federations as an element of an integrated sports management system, taking into account their interaction with state and international organizations.

The results. It is found that national sports federations perform a multifunctional role, in particular, they ensure the development of rules and standards for sports disciplines, organize competitions and training camps, support the training of national teams and popularize sports among various segments of the population. National sports federations also actively cooperate with international organizations, promoting the integration of national sports into the global context and compliance with anti-doping standards and the implementation of programs to ensure fair play. In general, national sports federations are the backbone of a country's sports system, ensuring its stability and development. They contribute to the achievement of high sports results, the formation of a positive image of the country and the unification of society through sport.

Keywords: sport, national sports federation, sports system, sports management, international sports cooperation.

Вступ. На сучасному етапі система спорту перебуває у стані постійної трансформації, що зумовлена впливом глобалізації, технологічного прогресу й соціально-економічних змін. У цьому контексті національні спортивні федерації виступають ключовими суб'єктами, які визначають напрями розвитку спорту, регулюють його організаційні

аспекти та впроваджують інноваційні підходи. Актуальність дослідження полягає в необхідності вдосконалення моделей діяльності національних спортивних федерацій, спрямованих на підвищення конкурентоспроможності національного спорту, залучення населення до активного способу життя та забезпечення міжнародного визнання.

Борисова О. В., Стасюк А. О. Роль та місце національної спортивної федерації в сучасній системі спорту
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 3–8
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-1>

Borysova O., Stasiuk A. Role and place of the national sports federation in the modern sports system
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 3–8
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-1>

Огляд наукової літератури з окресленої проблематики свідчить, що дослідники, серед яких С. Балабан [1], І. Зозуля [7], Т. Кропивницька [8], О. Чокля [13], Р. Щокін та ін. [14], займаються питаннями управління спортом, впливу федерацій на розвиток масового спорту й формуванню міжнародного іміджу спорту. Однак дослідження, які комплексно розглядають роль та місце національних спортивних федерацій у сучасній системі спорту, залишаються не досить представленими, що визначає новизну цієї роботи.

Метою статті є аналіз ролі національних спортивних федерацій у сучасній системі спорту та визначення шляхів оптимізації їхньої діяльності в умовах динамічних змін. Поставлена мета передбачає розв'язання таких завдань: 1) проаналізувати особливості діяльності національних спортивних федерацій в Україні; 2) дослідити вплив федерацій на розвиток сучасної системи спорту; 3) вивчити значення, роль і місце національних спортивних федерацій у системі спорту.

Матеріал і методи. Основою методологічного підходу в цій роботі є якісне комплексно-систематичне поєднання теоретичних методів дослідження. Так, теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація даних фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів застосовувались з метою вивчення теоретичних підходів до розуміння ролі спортивних федерацій у сучасному спорті. За допомогою контент-аналізу було вивчено нормативно-правові документи, звіти федерацій та інші офіційні джерела. Теоретичну базу цієї роботи становлять результати виконаних досліджень сучасних українських науковців, що спрямовані на розгляд низки проблемних питань, які пов'язані зі сферою управління діяльністю національних спортивних федерацій в Україні, нормативно-правові акти, які регламентують діяльність спортивних федерацій, стратегічні плани розвитку спорту, звіти національних спортивних федерацій, а також дані діяльності національних спортивних федерацій.

Результати та їх обговорення. У сучасній системі спорту важливими є й національні спортивні федерації, які виступають провідниками державної політики у сфері фізичної культури й спорту, забезпечують організацію та розвиток окремих видів спорту на національному рівні. В усьому світі спорт вищих досягнень ґрунтується на міжнародних федераціях із видів спорту та на діяльності національних спортивних федерацій, що є членами світових асоціацій [2].

Слід зазначити, що відповідно до ст. 20 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [5], «спортивні федерації (асоціації, спілки, об'єднання тощо) – громадські об'єднання фізкультурно-спортивної спрямованості, основними завданнями яких є:

- забезпечення інтересів членів відповідних спортивних федерацій у сфері спорту, в тому числі сприяння захисту їх соціальних, економічних, творчих, вікових, національно-культурних та інших інтересів;
- сприяння розвитку відповідного виду (видів) спорту шляхом участі в розробленні та виконанні відповідних програм;
- залучення різних груп населення до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

- сприяння підготовці спортсменів національних збірних команд та забезпечення їх участі в офіційних міжнародних спортивних змаганнях;

- організація та проведення фізкультурно-оздоровчих, спортивних заходів та спортивних змагань;

- участь у здійсненні кадрового забезпечення розвитку відповідного виду (видів) спорту;

- сприяння розвитку міжнародного співробітництва у сфері фізичної культури і спорту».

Отже, відповідно до чинного законодавства, спортивні федерації є ключовими організаціями, що працюють із метою розвитку і популяризації окремих видів спорту, а також з метою захисту інтересів своїх членів у спортивній сфері (правових, вікових, соціально-економічних, творчих, культурних тощо).

Слід зауважити, що надання на конкурсних засадах спортивним федераціям статусу національної спортивної федерації та позбавлення цього статусу здійснюються відповідно до «Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України № 22 від 18 січня 2012 р. [11].

Надання спортивній федерації статусу національної здійснюється згідно з кваліфікаційними вимогами до учасників конкурсу:

- розвиток відповідного виду/видів спорту на території України;

- членство у відповідній міжнародній спортивній федерації, включеної до переліку, що затверджується Мінмолодьспортом з урахуванням пропозицій Національного олімпійського комітету, Національного комітету спорту інвалідів, Спортивного комітету (крім всеукраїнських федерацій, що сприяють розвитку національних видів спорту, за умови відсутності відповідної міжнародної спортивної федерації);

- організація та проведення офіційних міжнародних та всеукраїнських змагань;

- наявність кваліфікованих кадрів (спортсмени, судді, тренери та фахівці, які мають відповідну кваліфікацію та досвід роботи);

- наявність необхідної матеріально-технічної та інформаційної бази, а також організаційно-методичного забезпечення.

За результатами конкурсу між Міністерством та спортивною федерацією укладається договір про співпрацю, відповідно до якого федерації забезпечують розвиток відповідного виду спорту, представляють відповідний вид спорту в міжнародних спортивних федераціях, здійснюють у визначеному порядку організацію й проведення офіційних міжнародних спортивних змагань на території України та всеукраїнських спортивних змагань тощо [6, с. 107].

Так, Законом України «Про фізичну культуру і спорт» [5] передбачено делегування повноважень із розвитку відповідного виду спорту, організації та проведення офіційних міжнародних та всеукраїнських спортивних змагань на території України тощо громадським об'єднанням фізкультурно-спортивної спрямованості. Водночас не варто говорити про повну автономність спортивних федерацій, адже спортивна федерація, крім того, забезпечує спільно

зі своїми місцевими осередками співпрацю зі структурними підрозділами місцевих державних адміністрацій та органів місцевого самоврядування стосовно розвитку відповідного виду спорту; погоджує з Міністерством, відповідними місцевими органами виконавчої влади й органами місцевого самоврядування питання щодо проведення на території України міжнародних спортивних змагань до подання заявок на включення їх до календарних планів відповідних міжнародних спортивних організацій; виконує та вимагає такого ж виконання від своїх членів рішень Міністерства (виданих у межах його повноважень), відповідних договорів з місцевими органами виконавчої влади у сфері фізичної культури й спорту; надає звіт про використання бюджетних коштів у разі надання з державного бюджету фінансової підтримки спортивній федерації на розвиток виду спорту, організацію й проведення спортивних заходів; зобов'язана подавати щороку до 30 листопада до Міністерства звіт про стан виконання договору про співпрацю (інформацію про діяльність у поточному році) тощо. Невиконання (порушення) умов договору про співпрацю може призвести до позбавлення статусу національної.

Серед головних напрямів діяльності спортивних федерацій варто виокремити такі:

1) організація та проведення змагань і зборів – всеукраїнські, регіональні та міжнародні змагання, навчально-тренувальні збори відповідних видів спорту, забезпечення учасників проживанням, харчуванням, транспортом та іншими необхідними ресурсами;

2) затвердження нормативних документів – розроблення регламентів, правил, положень і документів, що регулюють проведення змагань і діяльність федерації, а також контроль за їх дотриманням;

3) розвиток виду спорту – створення та реалізація комплексних, цільових і навчальних програм розвитку спорту, представництво і захист інтересів відповідного виду спорту, а також підвищення його іміджу;

4) протидія негативним явищам – боротьба з використанням допінгу, запобігання порушенням прав суб'єктів спорту, дискримінації та іншій неналежній поведінці, сприяння розвитку спорту в дусі миру, чесності та взаєморозуміння;

5) атестація та сертифікація – впровадження системи атестації клубів, тренерів та інших фахівців, розроблення кваліфікаційних вимог для суддів (арбітрів) і спортсменів, сертифікація спортивних споруд, трас та інфраструктури;

6) економічна діяльність – створення установ, підприємств та організацій для досягнення статутних цілей, участь у цивільно-правових відносинах, набуття майнових та немайнових прав [6, с. 107–108].

Національні спортивні федерації, відповідно до договору з центральним органом виконавчої влади, який реалізує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, забезпечують розвиток відповідного виду спорту; представляють вид спорту в міжнародних спортивних федераціях, визначених центральним органом виконавчої влади з огляду на пропозиції Національного олімпійського комітету України, Національного комітету спорту інвалідів України та Спортивного комітету України, а також на міжнародних спортивних змаганнях; організовують і проводять офіційні міжнародні спортивні змагання на території

України та всеукраїнські спортивні змагання відповідно до встановленого порядку; повідомляють центральний орган виконавчої влади про всі проведені спортивні змагання та надають інформацію про рейтинги спортсменів за результатами цих заходів [5].

Метою організації національної спортивної федерації є розвиток та популяризація конкретного виду спорту на території країни, а особливості її організації сприяють розвитку та підтримці спортивного руху в країні через об'єднання зусиль тренерів, спортсменів і функціонерів під одним керівництвом цієї федерації.

Щодо ролі й місця національної спортивної федерації в сучасній системі спорту, то слід зазначити, що національні спортивні федерації відіграють ключову роль у розвитку спортивної галузі як на національному, так і на міжнародному рівнях, вони виконують функцію посередника між державою, спортивними організаціями, спортсменами й міжнародними структурами. Спортивні федерації – це важливий елемент національного й міжнародного спорту. Вони не лише управляють видами спорту, організовують змагання у відповідності з єдиними правилами, але й забезпечують популяризацію, розвиток масовості відповідних спортивних дисциплін. Вони сприяють масовій популяризації спорту, залучаючи до активної фізичної діяльності різні вікові групи населення та проводять освітні заходи, змагання та тренувальні збори для розширення бази шанувальників і учасників.

Національні спортивні федерації є основою спортивних систем та відіграють центральну роль у розвитку й сталості спорту [18]. На додаток, маючи власну (організаційну) спортивну політику, вони сприяють досягненню цілей державної спортивної політики [15; 20]. По-перше, національні спортивні федерації займаються розробленням правил, стандартів і регламентів для розвитку окремих видів спорту, забезпечують їх впровадження та контроль за дотриманням. Вони організовують і координують діяльність спортивних клубів, тренерів і спортсменів, створюючи цілісну систему управління, яка дозволяє раціонально використовувати ресурси, планувати спортивні події та досягати високих результатів. Федерації виконують роль зв'язкової ланки між різними рівнями спорту – від аматорського до професійного, сприяючи плавному переходу спортсменів на вищі щаблі майстерності. Крім того, вони активно працюють над підвищенням кваліфікації тренерів шляхом організації освітніх програм, семінарів і тренінгів, забезпечуючи професійний розвиток усіх учасників спортивної спільноти.

По-друге, національні спортивні федерації відіграють ключову роль у підготовці та підтримці національних збірних команд, забезпечуючи їх участь у міжнародних змаганнях і сприяючи досягненню високих спортивних результатів. Їхня діяльність охоплює комплексний підхід до формування складу команд, організації тренувального процесу та створення необхідних умов для успішного виступу. Федерації координують роботу тренерських штабів, які розробляють індивідуальні програми підготовки, спрямовані на повне розкриття потенціалу спортсменів. Під час змагань федерації надають оперативну підтримку, розв'язують організаційні питання, взаємодіють із суддівськими колегами та забезпечують психологічну і технічну

допомогу спортсменам. Окрім спортивних завдань, федерації несуть відповідальність за формування позитивного іміджу країни на міжнародній арені, підтримуючи високий рівень професіоналізму та етики серед членів збірної.

По-третє, національні спортивні федерації представляють державу в міжнародних спортивних організаціях, що сприяє інтеграції національного спорту в глобальний контекст, обміну досвідом і участі в престижних міжнародних змаганнях. Членство в таких організаціях надає федераціям можливість впливати на прийняття рішень щодо змін правил, стандартів і регламентів, а також захищати інтереси національного спорту та його представників на світовій арені. Завдяки інтеграції в міжнародне спортивне середовище українські спортсмени отримують доступ до найпрестижніших змагань, як-от Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи, що стимулює їх професійний розвиток, мотивує до нових досягнень і підвищує конкурентоспроможність. Участь у міжнародних турнірах також сприяє популяризації національного спорту, демонстрації спортивної майстерності, національних традицій і культури, що допомагає формувати позитивний імідж країни на глобальному рівні.

Слід наголосити, що національні спортивні федерації співпрацюють із міжнародними спортивними організаціями з метою забезпечення дотримання міжнародних стандартів у спортивній діяльності, обміну досвідом, участі в міжнародних програмах, підтримки розвитку спорту та обговорення спортивних питань. Для укріплення своєї позиції в країні національна спортивна федерація активно співпрацює з такими організаціями, як СКУ (Спортивний Комітет України) – для неолімпійських видів спорту [12] та НОК (Національний Олімпійський Комітет) – для олімпійських видів спорту [10]. Членство в цих організаціях суттєво допомагає розвитку федерації, збільшенню фінансової державної допомоги та забезпечує низку цікавих можливостей, як-от консалтинг, адміністративні, економічні та юридичні сервіси. Члени національних федерацій активно беруть участь в управлінні цими організаціями, що забезпечує краще фінансування та розвиток спортивних федерацій [19].

Співпраця між національними федераціями спорту та міжнародними організаціями має вирішальне значення для розвитку та просування спорту в глобальному масштабі. Національні федерації спорту відіграють життєво важливу роль в організації та управлінні спортом у відповідних країнах, тоді як міжнародні організації, зокрема Міжнародний олімпійський комітет (МОК) [17] та міжнародні федерації спорту, наглядають за спортом на світовому рівні. Співпрацюючи з міжнародними організаціями, національні федерації спорту можуть отримати доступ до ресурсів, досвіду та найкращих практик для покращення якості своїх програм та підтримки зростання спорту у своїх країнах. З іншого боку, міжнародні організації покладаються на національні федерації спорту, щоб дотримуватися правил та стандартів спорту на початкових рівнях [13, с. 124].

Це партнерство може призвести до обміну знаннями, досвідом, розвитку нових ініціатив і політики, просування спортивної дипломатії та культурного обміну. Зрештою, співпраця між національними федераціями спорту та

міжнародними організаціями приносить користь спортсменам, тренерам та вболівальникам, створюючи більш інклюзивне та конкурентне спортивне середовище.

Крім того, національні спортивні федерації сприяють дотриманню антидопінгових правил у системі спорту. З 2025 року наявність антидопінгової програми, погодженої з Національним антидопінговим центром (НАДЦ), є вимогою, що передбачена наказом Міністерства молоді та спорту № 959 [9] та міжнародними антидопінговими стандартами. Федерація, що не впровадила антидопінгову програму, ризикує втратити статус національної, позбавляється державного фінансування та створює загрозу для своїх спортсменів через відсутність ефективної системи запобігання порушенням антидопінгових правил. Така програма визначає позицію федерації щодо чистого спорту та нульової толерантності до допінгу. Вона охоплює впровадження антидопінгової освіти через онлайн-курси, семінари та інформаційні кампанії, встановлює обов'язкові до виконання правила для спортсменів і персоналу, забезпечує співпрацю з НАДЦ та міжнародною федерацією у сферах контролю, обміну інформацією та освіти. Програма також визначає роль федерації у сприянні ефективному тестуванню та розслідуванню порушень, включає внутрішні процедури реалізації, призначення відповідальних осіб і передбачає санкції за недотримання встановлених норм.

Національні спортивні федерації активно співпрацюють із Національними антидопінговими організаціями (НАДО) та Всесвітнім антидопінговим агентством (WADA), які визначають та впроваджують правила, спрямовані на боротьбу із застосуванням заборонених речовин і методів у спорті. Основна діяльність федерацій у цій сфері включає реалізацію освітніх ініціатив для спортсменів, тренерів, лікарів і спортивного персоналу, які спрямовані на підвищення обізнаності про шкоду допінгу для здоров'я, його вплив на кар'єру та репутацію. Національні федерації також відіграють ключову роль у впровадженні програми тестування спортсменів, координуючи процес відбору проб як під час змагань, так і поза ними, дотримуючись суворих стандартів конфіденційності та справедливості. Важливим аспектом їхньої діяльності є створення умов для підтримки чистого спорту, включаючи програми, що сприяють здоровому способу життя та формуванню етичної культури серед спортсменів. Завдяки таким зусиллям національні спортивні федерації відіграють важливу роль у створенні чесного, здорового та етичного середовища в спорті, сприяючи його сталому розвитку та популяризації принципів чесної гри.

Національні спортивні федерації відіграють ключову роль у зміцненні здоров'я населення, сприяючи розвитку спорту на глобальному рівні та популяризуючи його переваги для фізичного і психічного благополуччя. Особливу увагу вони приділяють спорту для всіх, спорту для здоров'я, а також ініціативам, спрямованим на підвищення рівня здоров'я в суспільстві. Федерації активно підтримують розроблення керівних принципів, які допомагають інтегрувати спорт у різні сфери життя. Вони підкреслюють, що здоров'я можна покращувати не лише в спортивних залах, а й у навчальних закладах, на робочих місцях, у місцях відпочинку та дозвілля. Завдяки цьому національні спортивні федерації стають важливими учасниками

суспільного життя, створюючи умови, за яких кожен може контролювати своє здоров'я і благополуччя [16]. Таким чином, національні спортивні федерації відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я, створюючи умови для занять спортом і фізичною активністю у своїх афілійованих клубах. Їхня діяльність охоплює не лише ініціативи «спорт для всіх», а й програми корпоративної соціальної відповідальності, спрямовані на інші аспекти збереження та покращення здоров'я [16, с. 2].

Національні спортивні федерації володіють значним потенціалом для розвитку і є не лише ключовими учасниками організації спортивних заходів, але й важливими інституціями, які формують спортивну культуру як на національному, так і на міжнародному рівнях. Вони забезпечують умови для професійного розвитку спортсменів, упроваджують інноваційні методики тренувань, залучають молодь до занять спортом й активно популяризують здоровий спосіб життя серед усіх вікових категорій. Проте зміни в ринкових відносинах у сфері фізичної культури та спорту значно впливають на діяльність національних федерацій. Це актуалізує потребу в розробленні стратегій перспективного розвитку, які враховують політичні, економічні та соціальні особливості сучасного контексту.

Слушною є думка С. Балабан, що спортивна федерація національного рівня повинна стати основним центром управління певним видом спорту. Вона має визнаватися державою як автономний та офіційний представник міжнародної федерації, отримуючи широкий спектр повноважень. До таких повноважень належать управління відповідним видом спорту, розроблення та затвердження правил проведення змагань, дисциплінарних правил, правил функціонування спортивної інфраструктури, організація і проведення змагань, управління національною збірною командою,

а також сертифікація спортивних споруд для проведення змагань у межах конкретного виду спорту [1, с. 93].

Висновки. Отже, у результаті проведеного дослідження доходимо висновку, що національні спортивні федерації відіграють ключову роль у спортивній системі держави, виконуючи функції організаторів, координаторів та провайдерів спортивних програм. Вони слугують мостом між державними структурами, громадськими організаціями та міжнародними федераціями, забезпечуючи стабільність, професійність і впровадження інновацій у спортивній галузі. У сучасних реаліях федерації не лише сприяють формуванню позитивного іміджу держави, але й об'єднують суспільство через спорт, виховують патріотизм і зміцнюють позиції країни на міжнародній арені. Вони забезпечують ефективну взаємодію між урядовими структурами, спортивними клубами, тренерами та іншими учасниками спортивної діяльності, формуючи цілісну систему управління спортом. Крім того, національні федерації активно долучаються до міжнародних програм співпраці, обміну досвідом і технологіями, сприяючи інтеграції національного спорту в глобальну спільноту. Таким чином, вони є не лише інструментом досягнення спортивних результатів, але й потужним агентом змін, який сприяє соціальному прогресу, культурному розвитку та підвищенню міжнародного авторитету країни через спорт.

Перспективи подальших досліджень передбачають визначення сучасних тенденцій функціонування національних спортивних федерацій для забезпечення сталого розвитку організаційно-управлінської системи спорту в країні, оптимізації внутрішніх механізмів діяльності організації, а також забезпечення інноваційного розвитку галузі відповідно до вимог цифрової доби.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балабан С.М. Інституціональний аспект публічного адміністрування сферою фізичної культури та спорту в Україні. *Право і суспільство*. 2016. № 6. С. 88–94.
2. Брикульський О. Хочеш жити – заробляй або прибутковий спорт. *Вісник спорт. комітету України Sportcom*. 2015. № 11. С. 68–69.
3. Вареник О., Калита Л., Приймак М. Стратегічний менеджмент та інноваційні аспекти у публічному управлінні сферою фізичної культури і спорту. *Економіка та суспільство*. 2024. № 59. С. 308–322.
4. Закон України «Про громадські об'єднання» від 22 березня 2012 року №4572-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17#Text> (дата звернення: 25.05.2025).
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 17.06.2025).
6. Залізко О.М., Данильченко В.С. Особливості правового статусу спортивних федерацій в Україні. *Economics. Finances. Law*. 2023. № 7. С. 106–110.
7. Зозуля І.В., Довгань О.І. Адміністративно-правові засади діяльності спортивних федерацій в Україні: аналіз поточних проблем. *Форум права*. 2017. № 5. С. 157–163.
8. Махно І.Ю., Кропивницька Т.А. Спортивні федерації в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту. *Спорт та сучасне суспільство* : матеріали 9 Всеукр. студентської конф., 26 лютого 2016 р. Київ : Олімпійська література, 2016. С. 105–110.
9. Наказ від 11.08.2020 р. № 959 «Про внесення змін до Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0823-20#Text> (дата звернення: 17.06.2025).
10. Національний Олімпійський Комітет: офіційний вебсайт. URL: <https://noc-ukr.org/> (дата звернення: 17.06.2025).
11. Про затвердження Положення про надання на конкурсних засадах спортивній федерації статусу національної та позбавлення такого статусу : постанова Кабінету Міністрів України від 18 січня 2012 р. № 22. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/22-2012-n#n8> (дата звернення: 17.06.2025).
12. Спортивний комітет України. URL: <https://scu.org.ua/wp-content/uploads/2019/07/Organ%D1%96zats%D1%96%D1%97-chleni-SKU.pdf> (дата звернення: 17.06.2025).
13. Чокля О., Фальковський А. Особливості міжнародного регулювання у сфері фізичної культури і спорту. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління*. 2023. Випуск 5 (71). С. 121–126.
14. Щокін Р., Беленюк Ж. Зарубіжний досвід системи публічного управління сферою фізичної культури та спорту. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Політичні науки та публічне управління*. 2022. № 4 (64). С. 115–120.
15. Bayle E. Switzerland: The organisation of sport and policy towards sport federations. *Sport Policy Systems and Sport Federations: A Cross-National Perspective*; Scheerder, J., Willem, A., Claes, E., Eds.; Palgrave Macmillan: London, UK, 2017. P. 263–282.
16. Inclusive, sustainable, welcoming national sports federations Health promoting sports federation implementation guidance. URL: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/370624/WHO-EURO-2023-5216-44980-64040-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y> (дата звернення: 17.06.2025).
17. International Olympic Committee. Міжнародний олімпійський комітет. Офіційний вебсайт. URL: <https://www.olympics.com/en/> (дата звернення: 17.06.2025).
18. Lang G., Klenk C., Schlesinger T., Ruoranen K., Bayle E., Clausen J., Giauque D., Nagel S. Challenges and opportunities arising from self-regulated professionalisation processes: An analysis of a Swiss national sport federation. *Int. J. Sport Policy Politics*. 2020. № 12. P. 387–404.

19. SateUkraine. Як має працювати федерація. URL: https://skateukraine.org/academy/healthy_federation#2 (дата звернення: 17.06.2025).
 20. Scelles N. Organisation of sport and policy towards sport federations in France. *Sport Policy Systems and Sport Federations: A Cross-National Perspective*; Scheerder, J., Willem, A., Claes, E., Eds.; Palgrave Macmillan: London, UK, 2017. P. 135–155.

REFERENCES

- Balaban, S.M. (2016). Instytutnyi aspekt publichnogo administruvannya sferoi fizychnoi kultury ta sportu v Ukraini [Institutional Aspect of Public Administration in the Sphere of Physical Culture and Sport in Ukraine]. *Pravo i suspilstvo – Law and Society*, 6, 88–94. [in Ukrainian]
- Brykuls'kyi, O. (2015). Khochesh zhyty – zarobliai abo prybutkovyi sport [If You Want to Live – Earn or Profitable Sport]. *Visnyk sportyvnoho komitetu Ukrainy – Bulletin of the Sports Committee of Ukraine*, 11, 68–69. [in Ukrainian]
- Varenyk, O., Kalyta, L., & Pryimak, M. (2024). Stratehichniy menedzhment ta innovatsiini aspekty u publichnomu upravlinni sferoi fizychnoi kultury i sportu [Strategic Management and Innovative Aspects in Public Administration of the Sphere of Physical Culture and Sport]. *Ekonomika ta suspilstvo – Economy and Society*, 59, 308–322. [in Ukrainian]
- Verkhovna Rada Ukrainy. (2012). Zakon Ukrainy “Pro hromadski obiednannia” vid 22 bereznia 2012 roku № 4572-VI [Law of Ukraine “On Public Associations” dated March 22, 2012, No. 4572-VI]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4572-17#Text> [in Ukrainian]
- Verkhovna Rada Ukrainy. Zakon Ukrainy “Pro fizychnu kulturu i sport” [Law of Ukraine “On Physical Culture and Sport”]. Retrieved from <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> [in Ukrainian]
- Zalizko, O.M., & Danylenko, V.S. (2023). Osoblyvosti pravovoho statusu sportyvnykh federatsii v Ukraini [Features of the Legal Status of Sports Federations in Ukraine]. *Economics. Finances. Law*, 7, 106–110. [in Ukrainian]
- Zozulia, I.V., & Dovhan, O.I. (2017). Administratyvno-pravovi zasady diialnosti sportyvnykh federatsii v Ukraini: analiz potochnykh problem [Administrative and Legal Principles of Sports Federations' Activities in Ukraine: Analysis of Current Issues]. *Forum Prava – Forum of Law*, 5, 157–163. [in Ukrainian]
- Makhno, I.Yu., & Kropyvnytska, T.A. (2016). Sportyvni federatsii v umovakh reformuvannya sfery fizychnoi kultury i sportu [Sports Federations under the Conditions of Reforming the Sphere of Physical Culture and Sport]. In *Sport ta suchasne suspilstvo: materialy 9 vseukr. studentskoi konferentsii, 26 liutoho 2016 r. [Sport and Modern Society: Materials of the 9th All-Ukrainian Student Conference, February 26, 2016]* (pp. 105–110). Kyiv: Olimpiiska literatura. [in Ukrainian]
- Ministerstvo Molodi ta Sportu Ukrainy. (2020). Nakaz vid 11.08.2020 № 959 “Pro vnesennia zmin do Polozhennia pro poriadok orhanizatsii i provedennia ofitsiinykh sportyvnykh zman i navchalno-trenuvalnykh zboriv ta poriadok materialnoho zabezpechennia yikh uchasykiv” [Order of 11.08.2020 No. 959 “On Amendments to the Regulation on the Organization and Conduct of Official Sports Competitions and Training Camps and the Procedure for Material Support of Their Participants”]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0823-20#Text> [in Ukrainian]
- Natsionalnyi Olimpiiskyi Komitet. Ofitsiinyi vebсайт [Official Website]. Retrieved from <https://noc-ukr.org/> [in Ukrainian]
- Kabinet Ministriv Ukrainy. (2012). Pro zatverdzhennia Polozhennia pro nadannia na konkursnykh zasadakh sportyvni federatsii statusu natsionalnoi ta pozbavlennia takoho statusu: postanova vid 18 sichnia 2012 r. № 22 [On Approval of the Regulation on Granting a Sports Federation the Status of National and Revoking Such Status: Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine dated January 18, 2012, No. 22]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/22-2012-n#n8> [in Ukrainian]
- Sportyvnyi Komitet Ukrainy. Retrieved from <https://scu.org.ua/wp-content/uploads/2019/07/Organ%D1%96zats%D1%96%D1%97-chleni-SKU.pdf> [in Ukrainian]
- Choklia, O., & Falkovskiy, A. (2023). Osoblyvosti mizhnarodnoho rehulivannia u sferi fizychnoi kultury i sportu [Features of International Regulation in the Sphere of Physical Culture and Sport]. *Naukovi pratsi Mizhregionnalnoi akademii upravlinnia personalom. Politychni nauky ta publichne upravlinnia – Scientific Works of the Interregional Academy of Personnel Management. Political Science and Public Administration*, 5(71), 121–126. [in Ukrainian]
- Shchokin, R., & Beleniuk, Zh. (2022). Zarubizhnyi dosvid systemy publichnogo upravlinnia sferoi fizychnoi kultury ta sportu [Foreign Experience of Public Administration System in the Sphere of Physical Culture and Sport]. *Naukovi pratsi Mizhregionnalnoi akademii upravlinnia personalom. Politychni nauky ta publichne upravlinnia – Scientific Works of the Interregional Academy of Personnel Management. Political Science and Public Administration*, 4(64), 115–120. [in Ukrainian]
- Bayle, E. (2017). Switzerland: The organisation of sport and policy towards sport federations. In J. Scheerder, A. Willem, & E. Claes (Eds.), *Sport Policy Systems and Sport Federations: A Cross-National Perspective* (pp. 263–282). London, UK: Palgrave Macmillan.
- World Health Organization. Inclusive, sustainable, welcoming national sports federations: Health promoting sports federation implementation guidance. Retrieved from <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/370624/WHO-EURO-2023-5216-44980-64040-eng.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- International Olympic Committee. Ofitsiinyi vebсайт [Official Website]. Retrieved from <https://www.olympics.com/en/> [in Ukrainian]
- Lang, G., Klenk, C., Schlesinger, T., Ruoronen, K., Bayle, E., Clausen, J., Giauque, D., & Nagel, S. (2020). Challenges and opportunities arising from self-regulated professionalisation processes: An analysis of a Swiss national sport federation. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 12, 387–404.
- SateUkraine. Yak maie pratsiuvaty federatsiia [How a Federation Should Work]. Retrieved from https://skateukraine.org/academy/healthy_federation#2 [in Ukrainian]
- Scelles, N. (2017). Organisation of sport and policy towards sport federations in France. In J. Scheerder, A. Willem, & E. Claes (Eds.), *Sport Policy Systems and Sport Federations: A Cross-National Perspective* (pp. 135–155). London, UK: Palgrave Macmillan.

Дата надходження статті: 03.09.2025

Дата прийняття статті: 24.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Борисова О. В. <http://orcid.org/0000-0002-2311-1921>, borisova-nupesu@ukr.net

Стасюк А. О. <https://orcid.org/0009-0002-3453-6404>, yonex20072@gmail.com

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Borysova O. <http://orcid.org/0000-0002-2311-1921>, borisova-nupesu@ukr.net

Stasiuk A. <https://orcid.org/0009-0002-3453-6404>, yonex20072@gmail.com

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

КЛЮЧОВІ ФАКТОРИ АДАПТАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ ДО УМОВ ВІЙНИ: ПРОЖИВАННЯ, СТАН ПСИХІКИ ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ

Анастасія Воробйова, Марина Василенко

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

Анотація. У статті представлено комплексний аналіз факторів, що впливають на адаптацію населення України під час війни з урахуванням місця перебування та попередніх переміщень.

Мета: визначення впливу стрес-асоційованих факторів (умови проживання, стан психіки, рівень рухової активності, наявність підтримки та інші) на рівень адаптації в чотирьох групах: осіб, які не зазнали переміщення (ПО), внутрішньо переміщених осіб (ВПО), зовнішньо переміщених осіб (ЗПО) та осіб, що повернулися до звичного місця проживання (ППО).

Матеріал. Дослідження проводилося протягом 2023 року за допомогою кількісного підходу та онлайн-анкетування на платформі RedCap. У вибірку ввійшло 311 жінок та 83 чоловіки (середній вік $35,2 \pm 13,0$ років). Аналіз соціально-демографічних даних дозволив урахувати вік, статеве співвідношення, сімейний стан та рівень підтримки від рідних і друзів. Досліджуваних розподілено на 4 групи залежно від місця перебування.

Результати. Отримані результати свідчать про суттєві відмінності між групами. НПО, ВПО та ППО демонструють вищий рівень адаптації завдяки стабільнішим умовам проживання, активній участі в додаткових заходах та ефективнішій соціальній підтримці. Навпаки, ЗПО відзначають підвищену тривожність, пов'язану з труднощами інтеграції в нове соціокультурне середовище, проблемами легалізації перебування та недостатньою підтримкою, що негативно позначається на їх психоемоційному стані. Позитивне сприйняття майбутнього, активність у волонтерських ініціативах та збереження сімейних зв'язків виявилися важливими ресурсними факторами для зниження рівня стресу. Для всіх категорій населення актуальним є почуття невизначеності, незахищеності та тривога через події в Україні. Позитивне сприйняття майбутнього, властиве ЗПО, ВПО та ППО, є фактором успішної адаптації до несприятливих умов життя під час війни.

Висновки. Представлені дані сприятимуть розумінню причин стресового стану різних категорій населення, які, крім найбільшого стрес-фактора (воєнних дій), зазнають впливу інших не менш важливих факторів; оптимізації програм допомоги та стратегій подолання наслідків воєнних дій для збереження психічного здоров'я населення України.

Ключові слова: стрес, психічне здоров'я, війна, міграційні процеси, адаптація.

Anastasiia Vorobiova, Maryna Vasylenko

KEY FACTORS OF THE POPULATION'S ADAPTATION TO WARTIME CONDITIONS: LIVING, MENTAL STATE AND PHYSICAL ACTIVITY

Abstract. This article presents a comprehensive analysis of the factors influencing the adaptation of the Ukrainian population during the war, taking into account their location and previous displacements.

Objective: To determine the impact of stress-related factors (e.g. living conditions, mental state, level of physical activity and availability of support) on the level of adaptation in four groups: persons who have not been displaced (NDP); internally displaced persons (IDP); externally displaced persons (EDP); and persons who have returned to their usual place of residence (RDP).

Material: The study was conducted in 2023 using a quantitative approach and an online survey on the RedCap platform. The sample included 311 women and 83 men (average age 35.2 ± 13.0 years). The analysis of socio-demographic data allowed us to take into account age, gender ratio, marital status and the level of support from family and friends. The subjects were divided into 4 groups depending on the place of residence.

Results: The results show significant differences between the groups. NDPs, IDPs and RDPs demonstrate a higher level of adaptation due to more stable living conditions, active participation in additional activities and more effective social support. On the contrary, IDPs report increased anxiety due to difficulties in integrating into a new socio-cultural environment, problems with legalising their stay and insufficient support, which negatively affects their psycho-emotional state. Positive perception of the future, activity in volunteer initiatives and preservation of family ties proved to be important resource factors for reducing stress. For all categories of the population, the feeling of uncertainty, insecurity and anxiety associated with the events in Ukraine is relevant. A positive perception of the future, inherent in IDPs, EDPs, RDPs, is a factor in successful adaptation to adverse living conditions during the war.

Conclusions: The data presented will contribute to understanding the causes of stress in different categories of the population, which, in addition to the greatest stressor (hostilities), are exposed to other equally important factors; optimisation of assistance programmes and strategies to overcome the consequences of hostilities to preserve the mental health of the population of Ukraine.

Keywords: stress, mental health, war, migration processes, adaptation.

Воробйова А., Василенко Марина. Ключові фактори адаптації населення до умов війни: проживання, стан психіки та рухова активність

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 9-16

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-2>

Vorobiova A., Vasylenko Maryna. Key factors of the population's adaptation to wartime conditions: living, mental state and physical activity

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 9-16

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-2>

Вступ. У 2022 році на тлі повномасштабного вторгнення Російської федерації на територію України відбулося значне переміщення населення в центральні, західні регіони або в інші країни. Крім того, частина населення вже вдруге була вимушена переїжджати на нове місце проживання з території Автономної Республіки Крим, Донецької та Луганської області у 2014 році.

Найінтенсивніша хвиля міграції спостерігалася в перші 3 місяці війни. У березні 2022 року найбільша кількість українців (понад 3 млн) перетнула кордон, шукаючи притулку в інших країнах. А станом на початок 2025 року за кордоном зареєстровані 6,85 млн українців, які виїхали через війну, з них 6,3 млн перебувають в Європі [8].

У травні 2022 року було зареєстровано найбільше внутрішньо переміщених осіб (ВПО) – 8,03 млн осіб, хоча в цьому ж місяці 2,72 млн українців вже повернулися додому. Станом на грудень 2024 року в Україні було зареєстровано 3,67 млн ВПО [7], спостерігається тенденція повернення до звичного місця проживання.

Разом із тим через 3 роки після повномасштабного вторгнення міграційні процеси продовжуються як через повернення українців, так і через повторне переміщення.

Безсумнівно, зміна місця проживання, фрустрація базових потреб, невизначеність майбутнього стали причинами стресу багатьох українців.

У нашому попередньому дослідженні, присвяченому стану здоров'я та руховій активності українців за період повномасштабної війни [10], було встановлено, що стресостійкість, стан здоров'я та самопочуття були найкращими у ВПО порівняно з українцями, які не були переміщені (НПО), чи зовнішньо переміщеними (ЗПО). З огляду на це вважаємо за доцільне встановити вплив різних стрес-асоційованих факторів у НПО, ВПО, ЗПО. Також має науковий інтерес категорія населення, яка повернулася до звичного місця проживання після зовнішнього чи внутрішнього переміщення (ППО).

Мета – визначити фактори, що впливають на рівень стресу, спричиненого війною, в осіб, які не зазнавали міграції, повернулися до звичного місця проживання і були внутрішньо чи зовнішньо переміщеними.

Гіпотеза. Фактори, які впливають на рівень стресу, можуть відрізнятися в осіб, які не зазнавали міграції, повернулися до звичного місця проживання або були внутрішньо чи зовнішньо переміщеними.

Методи та організація дослідження. Дослідження було проведено протягом 2023 року та має кількісний дизайн. Дослідження проводилося за допомогою онлайн-анкетування на платформі RedCap. Опитування включало анкетування та комплекс психолого-соціологічних методів і тривало 15–20 хвилин. Участь була добровільною, учасники не отримували грошової винагороди та могли відмовитися в будь-який час без пояснення причини. Крім того, у них була можливість зберегти код повернення та продовжити опитування пізніше. У представленій статті проаналізовано дані анкетування та порівняно результати з іншими подібними соціологічними дослідженнями.

У дослідженні брали участь українці, які на момент дослідження перебували в Україні чи за кордоном. Ми зв'язувалися з учасниками через соціальні мережі (Facebook, Instagram), платформи для обміну повідомленнями (Viber,

Telegram), звідки вони були направлені на сторінку опитування, яка містила вичерпну інформацію про дослідження.

Оскільки опитування потенційно містить запитання про травматичний досвід, учасники отримали інформацію про отримання кваліфікованої психологічної допомоги в Україні, за кордоном чи онлайн.

Етичне схвалення. Дослідження було схвалено Комітетом з етики кафедри психології Базельського університету, Швейцарія (номер заявки: 022-22-3 (поправка) від 28.06.2023 р.) і Комісією з біомедичної етики Національного університету фізичного виховання і спорту України (протокол № 3 від 26.09.2022 р.). Перед початком будь-яких процедур усі учасники підтвердили ознайомлення з інформованою згодою та відповідність критеріям включення: вік старше 18 років, проживання в Україні станом на початок лютого 2022 року та вміння читати українською мовою.

Учасники. Усього в опитуванні взяли участь 572 учасника, 394 – повністю його заповнили. Сім учасників, які не відповідали критеріям включення, були виключені. Вибірку становили 311 жінок (78,9%) та 83 чоловіки (21,1%) із середнім віком $35,2 \pm 13,0$ років.

Усі опитані були розподілені нами на 4 групи залежно від їх місця розташування на момент опитування та попередніх переміщень: особи, які не переміщувались (НПО), які повернулися до звичного місця проживання (ППО), внутрішньо переміщені особи (ВПО), зовнішньо переміщені особи (ЗПО). Розподіл опитуваних учасників був практично рівномірним: НПО – 27,9%, ППО – 28,4%, ВПО – 9,9%, ЗПО – 33,8% (табл. 1).

За соціально-демографічними показниками не виявлено достовірної різниці між групами за показниками віку та освіти. За показниками статі серед ЗПО була переважна більшість жінок (91,0%), що підтверджується статистичними даними, згідно з якими за кордон виїхали переважно жінки та діти; серед ВПО 43,6% опитаних – чоловіки, але ця категорія населення була найменше представлена в нашому дослідженні, тому дані вимагають більшого охоплення цієї категорії. За віком серед опитаних ЗПО дещо менше були представлені українці юнацького віку, натомість більше осіб другого періоду зрілого віку. Серед опитаних НПО, ППО, ВПО переважали особи без дітей (понад 70%), тоді як більшість ЗПО (60,9%) мали одну дитину чи більше.

Методи. Опитування включало 9 психосоціальних опитувальників для визначення рівня стресу (включаючи материнський/батьківський стрес), наявності ПТСР, сприйняття стресу, стійкості до стресу, самооцінку здоров'я, фізичної активності, фізичної підготовленості, рівня болю та безсоння.

У цій статті проаналізовано лише дані загального анкетування, яке було спрямоване на виявлення факторів, котрі сприяють збільшенню чи зменшенню рівня стресу українців, спричиненого воєнними діями в країні. Анкетування містило 30 запитань щодо таких факторів: стать, вік, наявність дітей, місцезнаходження (тривалість і безпечність перебування), задоволеність місцем проживання, рівень освіти, наявність роботи та доходу, підтримка від інших, володіння мовами, відвідування додаткових активностей, наявність планів на майбутнє, фруструючих факторів та віри в покращення ситуації.

Таблиця 1 – Соціально-демографічні показники вибірки

	НПО		ППО*		ВПО		ЗПО		Загальна вибірка	
	n=110	%	n=112	%	n=39	%	n=133	%	n=394	%
<i>Стать</i>										
жінки	81	73,64	87	77,68	22	56,41	121	90,98	311	78,93
чоловіки	29	26,36	25	22,32	17	43,59	12	9,02	83	21,07
<i>Вік</i>										
юнацький, 18–21 років	32	29,09	34	30,36	14	35,90	10	7,52	90	22,84
зрілий (1 ^й період), 22–35 років	24	21,82	37	33,04	11	28,21	39	29,32	111	28,17
зрілий (2 ^й період), 36–59 років	42	38,18	39	34,82	13	33,33	79	59,40	173	43,91
похилий, понад 60 років	12	10,91	2	1,79	1	2,56	5	3,76	20	5,08
<i>Рівень освіти</i>										
середня	12	10,91	13	11,61	5	12,82	10	7,52	40	10,15
середня спеціальна	7	6,36	7	6,25	2	5,13	7	5,26	23	5,84
вища	73	66,36	75	66,96	26	66,67	86	64,66	260	65,99
науковий ступінь	18	16,36	17	15,18	6	15,38	30	22,56	71	18,02
<i>Кількість дітей</i>										
0	89	80,91	79	70,54	28	71,79	52	39,10	248	62,94
1	9	8,18	15	13,39	7	17,95	40	30,08	71	18,02
2	7	6,36	15	13,39	3	7,69	30	22,56	55	13,96
3 та більше	5	4,55	3	2,68	1	2,56	11	8,27	20	5,08

* включаючи 80 осіб, що повернулися у звичне місце проживання після внутрішнього переміщення, та 32 особи, які повернулися з-за кордону.

Серед статистичних методів використовувався аналіз розподілу учасників за групами в абсолютних числах і відсотках як метод визначення кількості учасників у кожній групі як в абсолютних цифрах, так і у відсотках від загальної кількості учасників. Це допомогло нам отримати повніше уявлення про розподіл даних і зрозуміти пропорції між різними категоріями.

Результати дослідження. У таблиці 2 представлено кількісний та відсотковий розподіл відповідей респондентів на запитання опитувальника щодо оцінювання низки стрес-факторів.

Основною причиною значної міграції населення стала загроза життю та здоров'ю населення України. За результатами нашого опитування найбільш безпечно почуваються українці, які виїхали за кордон, тоді як особи, що повернулися з внутрішньої чи зовнішньої міграції, висловлюють найбільше занепокоєння безпековою ситуацією (19,6% з них указали на високий рівень загрози життю та здоров'ю на момент опитування, а 40,2% – середній). Більше половини осіб, які не зазнавали міграції (56,4%), вважають місце перебування безпечним. Водночас стурбованість про рівень безпеки життя та здоров'я рідних, які залишаються в Україні, найбільше проявляють українці, які перебувають за кордоном (61,7% відзначають, що рівень загрози високий), і найменше – ВПО (48,8% відзначають, що рівень загрози низький). В опитуванні взяли участь лише кілька учасників, які проживають близько до зони бойових дій (до 30 км) чи в тимчасово окупованих зонах,

тому ми не маємо можливості узагальнити їх відповіді, щодо суб'єктивної оцінки рівня небезпеки.

При цьому більшість українців, особливо НПО та ППО, задоволені своїм місцем перебування (88,2% та 89,3% відповідно). Деяко менше задоволених поточним місцем перебування серед ВПО – 79,5%, та ЗПО – 74,4%.

Загальновідомо, що за кордон переміщались переважно жінки та діти. Наші дослідження підтверджують, що серед опитаних було 49,6% ЗПО, які проживають із дітьми. Серед ВПО 35,9% проживають із чоловіком чи дружиною, але 30,8% самотійно – це найвищий рівень порівняно з іншими категоріями населення. НПО та ППО переважно проживають з усією сім'єю, з дружиною/чоловіком чи з батьками. Зауважимо, що відповідь на це питання могла включати декілька варіантів відповідей.

Усі категорії українців зазначили, що найбільше підтримки отримують від рідних та друзів, однак слід зазначити, що 23,1% ВПО та 21,1% ЗПО не відчують підтримки взагалі.

Серед опитаних виявилось, що найбільше працевлаштованих на повний робочий день українців серед ППО (46,4%). Водночас найгірші показники працевлаштованості серед ЗПО (51,9% не працевлаштовані) та ВПО (41,0% не працевлаштовані). При цьому майже третина українців зазначила, що отримуваного доходу недостатньо для проживання.

При цьому українці активно беруть участь у різноманітних додаткових видах діяльності. Варто зазначити, що

Таблиця 2 – Оцінювання стрес-факторів групами респондентів

	НПО		ппо*		ВПО		ЗПО		Загальна вибірка	
	n=110	%	n=112	%	n=39	%	n=112	%	n=39	%
<i>Оцініть рівень загрози Вашому здоров'ю та життю на даний момент</i>										
низький	62	56,36	45	40,18	21	53,85	120	90,23	248	62,94
середній	33	30,00	45	40,18	15	38,46	10	7,52	103	26,14
високий	15	13,64	22	19,64	3	7,69	3	2,26	43	10,91
<i>Оцініть рівень загрози здоров'ю та життю ваших рідних, які перебувають в Україні (якщо такі є)</i>										
низький	43	39,09	39	34,82	19	48,72	17	12,78	118	29,95
середній	32	29,09	43	38,39	10	25,64	34	25,56	119	30,20
високий	35	31,82	30	26,79	10	25,64	82	61,65	157	39,85
<i>Наскільки безпечне наразі Ваше місце перебування?</i>										
відносно безпечне	103	93,64	109	97,32	38	97,44	133	100,00	383	97,21
до 30 км від бойових дій	3	2,73	3	2,68	0	0,00	0	0,00	6	1,52
на межі бойових дій чи тимчасово окуповане	4	3,64	0	0,00	1	2,56	0	0,00	5	1,27
<i>Чи задоволені Ви місцем проживання?</i>										
ні	5	4,55	2	1,79	4	10,26	9	6,77	20	5,08
частково	8	7,27	10	8,93	4	10,26	25	18,80	47	11,93
так	97	88,18	100	89,29	31	79,49	99	74,44	327	82,99
<i>З ким Ви проживаєте зараз?</i>										
з усією сім'єю	27	24,55	30	26,79	6	15,38	19	14,29	82	20,81
з чоловіком/дружиною	31	28,18	37	33,04	14	35,90	29	21,80	111	28,17
з дітьми	15	13,64	11	9,82	6	15,38	66	49,62	98	24,87
з батьками	30	27,27	24	21,43	6	15,38	24	18,05	84	21,32
з родичами	8	7,27	10	8,93	6	15,38	12	9,02	36	9,14
зі знайомими	3	2,73	1	0,89	2	5,13	9	6,77	15	3,81
самостійно	22	20,00	16	14,29	12	30,77	17	12,78	67	17,01
<i>Чи відчуваєте Ви підтримку?</i>										
від рідних	82	74,55	81	72,32	24	61,54	75	56,39	262	66,50
від друзів	52	47,27	64	57,14	19	48,72	58	43,61	193	48,98
від знайомих	19	17,27	29	25,89	5	12,82	37	27,82	90	22,84
від колег	21	19,09	29	25,89	7	17,95	23	17,29	80	20,30
від вищої сили (Бога)	21	19,09	21	18,75	6	15,38	22	16,54	70	17,77
від соціальних працівників	2	1,82	0	0,00	0	0,00	9	6,77	11	2,79
від групи психологічної підтримки	5	4,55	11	9,82	1	2,56	16	12,03	33	8,38
ні	15	13,64	12	10,71	9	23,08	28	21,05	64	16,24
інше	0	0,00	2	1,79	0	0,00	3	2,26	5	1,27
<i>Професійна зайнятість зараз</i>										
не працюю чи в процесі пошуку роботи	32	29,09	37	33,04	16	41,03	69	51,88	154	39,09
волонтерство чи часткова зайнятість	30	27,27	23	20,54	6	15,38	24	18,05	83	21,07
повна зайнятість	48	43,64	52	46,43	17	43,59	40	30,08	157	39,85
<i>Чи достатньо отриманого доходу для проживання?</i>										
лише для мене	44	40,00	36	32,14	10	25,64	34	25,56	124	31,47
для усієї моєї родини	18	16,36	23	20,54	7	17,95	41	30,83	89	22,59
для мене та підтримки інших	11	10,00	12	10,71	7	17,95	13	9,77	43	10,91
з можливістю заощаджень	4	3,64	12	10,71	3	7,69	13	9,77	32	8,12
ні	35	31,82	34	30,36	12	30,77	37	27,82	118	29,95
<i>Віросповідання</i>										
православ'я	73	66,36	76	67,86	26	66,67	90	67,67	265	67,26
протестантизм	5	4,55	2	1,79	2	5,13	2	1,50	11	2,79
католицизм	3	2,73	5	4,46	4	10,26	7	5,26	19	4,82
атеїзм	20	18,18	23	20,54	5	12,82	21	15,79	69	17,51
інше	9	8,18	6	5,36	2	5,13	13	9,77	30	7,61

Продовження таблиці 2

Чи відвідуєте ви додаткові активності?										
мовні курси	13	11,82	19	16,96	10	25,64	83	62,41	125	31,73
рухова активність	57	51,82	61	54,46	23	58,97	76	57,14	217	55,08
хобі	37	33,64	33	29,46	11	28,21	39	29,32	120	30,46
подорожі, відвідування експерсій, музеїв, театрів	7	6,36	19	16,96	3	7,69	48	36,09	77	19,54
групи психологічної підтримки	6	5,45	8	7,14	3	7,69	11	8,27	28	7,11
ні	27	24,55	21	18,75	3	7,69	15	11,28	66	16,75
інше	10	9,09	12	10,71	2	5,13	6	4,51	30	7,61
Що Вас найбільше бентежить?										
невідомість	74	67,27	73	65,18	26	66,67	113	84,96	286	72,59
незахищеність	34	30,91	48	42,86	16	41,03	32	24,06	130	32,99
ситуація в Україні	91	82,73	95	84,82	30	76,92	120	90,23	336	85,28
поточні проблеми	44	40,00	35	31,25	15	38,46	48	36,09	142	36,04
легалізація перебування	3	2,73	3	2,68	0	0,00	39	29,32	45	11,42
адаптація до нового соціального/культурного/мовного середовища	0	0,00	4	3,57	1	2,56	57	42,86	62	15,74
відсутність близьких/рідних поруч	18	16,36	12	10,71	9	23,08	62	46,62	101	25,63
пошук роботи	20	18,18	33	29,46	12	30,77	56	42,11	121	30,71
інше	6	5,45	5	4,46	2	5,13	8	6,02	21	5,33
Чи маєте Ви плани на майбутнє?										
ні, в даний період важко планувати	47	42,73	41	36,61	18	46,15	67	50,38	173	43,91
на найближчі 3 місяці	17	15,45	15	13,39	8	20,51	35	26,32	75	19,04
на 1 рік	16	14,55	29	25,89	4	10,26	15	11,28	64	16,24
на 3–5 років чи більше	30	27,27	27	24,11	9	23,08	16	12,03	82	20,81
Я вірю, що ситуація з війною, яка склалася, вирішиться в майбутньому добре										
ні	1	0,91	1	0,89	0	0,00	1	0,75	3	0,76
скоріше ні, ніж так	3	2,73	4	3,57	0	0,00	7	5,26	14	3,55
в якійсь мірі	9	8,18	14	12,50	7	17,95	25	18,80	55	13,96
скоріше так, ніж ні	24	21,82	31	27,68	8	20,51	47	35,34	110	27,92
так	73	66,36	62	55,36	24	61,54	53	39,85	212	53,81

* включаючи 80 осіб, що повернулися у звичне місце проживання після внутрішнього переміщення, та 32 особи, які повернулися з-за кордону.

більше половини українців усіх категорій займаються руховою активністю, а майже третина присвячує дозвілля своєму хобі. Інші види активностей більш доступні та популярні для українців, які перебувають за кордоном, зокрема: 62,4% з них відвідують мовні курси, 36,1% – подорожують, відвідують музеї, виставки, театри. При цьому не відвідують додаткових активностей 24,6% українців, які залишились вдома (НПО), та 18,8% – тих, які повернулись у звичне місце проживання після переміщення (ППО).

Психічне здоров'я українців багато в чому залежить від поточної ситуації в Україні, яка бентежить 85,3% українців (дещо більше ЗПО). Також українців турбує невідомість, незахищеність, поточні проблеми (рис. 1). Для осіб, які перебувають за кордоном, також актуальними є проблеми відсутності рідних поруч, адаптація до нового соціокультурного середовища, пошук роботи та легалізація перебування в обраній країні.

Більшість українців мають проблеми з коротко- та довгостроковим плануванням. Зокрема, 50,4% ЗПО та 46,2% ВПО відзначили, що взагалі не можуть планувати в цей період, 27,3% НПО мають довготривалі плани на 3–5 років.

Усе ж українці залишаються оптимістами й більше половини (53,8%) сподіваються, що поточна ситуація з війною скоро буде вирішена, хоча серед ЗПО ця впевненість значно менше (39,8%).

Розширений аналіз кожного з представлених факторів, які можуть впливати на процес адаптації до нових умов існування та на рівень стресу українців, буде представлено в обговоренні. Очевидно, що він є дискусійним та полемічним.

Дискусія. Отже, результати нашого дослідження вказують на певні відмінності в актуалізації стрес-факторів у зовнішньо переміщених (ЗПО), внутрішньо переміщених (ВПО), непереміщених осіб (НПО) та осіб, які повторно повернулися до звичного місця проживання (ППО).

Цікаво, що ВПО оцінюють рівень загрози здоров'ю та життю їхніх рідних, які перебувають в Україні, як низький (48,72%), порівняно з іншими категоріями. Станом на грудень 2024 року в Україні було зареєстровано 3,67 млн ВПО. Найбільше ВПО перебувають у Дніпропетровській, Харківській та Київській областях, 61% з них – жінки, 51% з них – працездатного віку, тобто від 18 до 59 років [7]. Однак для

частини населення стало викликом адаптуватися до певних місцевих звичаїв, деяких відмінностей у менталітеті. Переселенці з переважно російськомовних регіонів часто відзначали труднощі в переході на українську мову в побуті та в спілкуванні з місцевим населенням. Основним адаптаційним викликом для ВПО став пошук житла, роботи, навчальних закладів для дітей. Разом із тим ця категорія найбільше з усіх інших вважає місце перебування відносно безпечним (97,44%). Дійсно, понад 80% ВПО прожили поза звичним місцем проживання понад рік (у середньому 510 днів) [7]. Цього періоду достатньо для повної адаптації до нового соціокультурного середовища. Крім того, особи, які на момент переміщення продовжували навчання, не зазнавали труднощів, адже більшість освітніх закладів використовувала онлайн чи змішану форму навчання.

У нашому дослідженні ресурсними факторами для оптимістичного сприйняття життєвої ситуації в умовах війни та віри в майбутнє України можуть бути: проживання повною родиною – 35,90% (з чоловіком, жінкою, дітьми), проживання самотійно – 30,77%, що, вочевидь, позбавляє необхідності додатково піклуватися про членів сім'ї; наявна підтримка рідних та друзів – 61,39%, рухова активність – 58,97%, спорідненість соціального, культурного, мовного середовища, а також певна проактивна позиція до зміни умов проживання. Адже, вибираючи місце повторного переміщення, переселенці враховували безпеку ситуації (64%), прихильне ставлення з боку місцевого населення (60%), близькість до родичів або друзів (57%). І навіть відсутність роботи (41,03%), достатнього фінансового доходу, підтримки з боку інших людей, низького рівня культурно-пізнавальної діяльності не вплинуло на відчуття загрози власному здоров'ю та життю.

Щодо інших факторів, які можуть впливати на вираженість стресу у ВПО, у роботі М. М. Ороса зроблено висновок, що найбільш схильними до розвитку депресії є жінки-меланхоліки, які не готові повертатися додому. Високий рівень тривожності мають особи жіночої статі, які

позитивно ставляться до місцевого населення, не мають депресивних симптомів, але відчувають страх за власне життя [2].

Аналіз результатів опитування у ЗПО також свідчить про наявність певних особливостей щодо сприйняття життєвих проблем. За розрахунками Центру економічних досліджень (ЦЕД), у кінці січня 2024 року за кордоном перебували 4,9 млн українських біженців. Крім Росії, найбільше біженців перебуває в Німеччині (1,3 млн), Польщі (950 тис.) та Чехії (380 тис.) [4].

Так, у ЗВО на тлі повного благополуччя щодо загроз власному життю, здоров'ю, безпечності перебування, достатнього фінансового забезпечення сім'ї, високій активності у вивченні мови, у подорожах мають місце надмірна тривога за близьких, які залишилися в Україні; найменша, на відміну від НПО, ППО та ВПО, підтримка від рідних, друзів та сторонніх осіб. За даними дослідників, часто українці, які опинилися за кордоном, відчували ізоляцію. Це відчуття могло виникати внаслідок недостатнього рівня знання та розуміння місцевої мови, нерозумінням менталітету та культурних норм нової країни чи дискримінації [9], а також через відсутність рідних і знайомих поруч, відсутність розуміння оточенням важкого психоемоційного стану та переживань, спричинених воєнними подіями на Батьківщині. Соціальна ізоляція, яка часто супроводжує мігрантів, сприяє розвитку психічних розладів через особливості особистості, порушення сну, зміну режиму харчування та зниження фізичної активності. Значна частина українців, залишивши рідних та близьких, мають відчуття втрати та розлуки, яке у свою чергу зумовлює відчуття неспроможності допомогти та вплинути на ситуацію [2].

Наступний фактор, який був відзначений ЗПО, – це відсутність постійного працевлаштування. Українці стикнулися з тим, що, маючи вищу освіту та багаторічний досвід у своїй сфері, не сприймаються як конкурентоспроможні працівники. У деяких країнах українські дипломи не визнаються через різні системи та стандарти освіти. Часто



Рисунок 1 – Порівняльна характеристика причин тривоги в різних категоріях населення

перешкодою для працевлаштування був недостатній рівень володіння державною мовою (53,5%) [8]. Сприйняття біженців як некваліфікованої робочої сили принижує ціннісні орієнтації людини, яка має кваліфікацію та досвід.

Погіршення психічного здоров'я жінок-біженців часто зумовлено розлукою із сім'єю. Близько 77,4% жінок залишили близьких родичів в Україні. Крім того, значна частина чоловіків не лише залишилась в Україні, а й перебувають у зоні бойових дій, що є додатковим сильним стресором для їх дружин та дітей. Розділення призвело до різкого збільшення кількості розлучень серед українських сімей. Спілкування з такими представниками серед українців дозволяє виділити найбільш характерні причини: пересмислення життєвих цінностей, незрозуміння труднощів один одного, різниця потреб та інтересів, неможливість задоволення базових потреб тощо. Багато жінок зазначили, що вперше опинились у ситуації, коли чоловіки їх не підтримують (фінансово чи морально), і вирішують надалі самостійно виховувати дітей. Холландер та ін. [1] у вибірці з 43 168 біженців і небіженців виявили, що бути жінкою-біженкою є фактором ризику виникнення погіршення психічного здоров'я, зокрема розвитку симптомів стресу, депресії, тривоги.

У дослідженнях, присвячених психічному здоров'ю біженців, наголошується, що значна частина людей, яким вдалося виїхати за кордон та врятувати своє життя, схильні відчувати провину – деструктивний психологічний феномен, який ґрунтується на підсвідомому страху особистості бути засудженим, яка у свою чергу значною мірою викликає психічне напруження. Більш того, почуття провини часто може супроводжуватися появою синдрому провини вцілілого [2].

Слід зауважити, що серед українців, які перебувають за кордоном, зафіксовано найнижчі показники довготривалого планування порівняно з особами, які перебувають в Україні. Це може бути пов'язане з тим, що певна частка українців планує після закінчення війни повернутися в Україну. Так, за опитуванням, проведеним у 2022 році, 77% українців, які виїхали за кордон, не планували мігрувати до початку війни, а 81% заявили, що повернуться в Україну, і лише 3% зазначили, що не планують повертатися [3]. Проте частка українців, які бажають повернутися в Україну, зменшується. У січні 2024 року таких було по 26%. Такі ж настрої і серед дітей біженців: у травні 2023-го 39% з них «точно» хотіли повернутися і ще 17% – «скоріше хотіли», а зараз ці показники становлять 22% і 25% відповідно [1].

Парадоксально, що 93,64% непереміщених осіб, які на відміну від ЗПО, перебувають у ситуації сталої загрози життю та фінансового неблагополуччя, вважають місце власного перебування відносно безпечним. Це можна пояснити впливом таких обставин: звичні умови проживання та роботи, підтримка рідних (74,6%) та друзів (47,3%), проживання разом із родиною, наявність планів на майбутнє та віри в майбутнє України (найбільший відсоток за всіх категорій).

Крім того, значним ресурсом для НПО стало волонтерство. Волонтерська діяльність, яка стихійно та швидко сформувалась в Україні та за її межами, є феноменальним явищем. Український народ фінансово і організаційно

закриває безліч потреб військовослужбовців. Також сформувались інші напрямки волонтерства, наприклад, допомога постраждалим внаслідок війни, відновлення інфраструктури, психологічна підтримка та інші. За даними української Волонтерської служби (УВС), 74% українців долучались до волонтерства після 24 лютого 2022 року [5]. Усе це свідчить про те, що психіка людини звикає до будь-яких травмувальних факторів за умов наявності ресурсів та реалізації соціальних потреб людини.

Ще одна категорія, що заслуговує на увагу, – це особи, що повернулися додому після внутрішнього чи зовнішнього переміщення (ППО). Понад 4,7 млн українців повернулись до звичного місця проживання, зокрема найбільше осіб повернулось до Києва (22%), Київської (15%), Харківської (15%), Дніпропетровської (6%) та Миколаївської (5%) областей. 27% осіб, які повернулись з іншого міста чи села в області постійного проживання, 47% – з іншої області і 26% – з-за кордону.

У середньому ВПО, які повернулись у звичне місце проживання, провели в міграції 90 днів, а ЗПО – 150 днів. Найчастіше ЗПО повертались із Польщі (35%), Німеччини (12%), Чехії (8%), Італії (5%) та Болгарії (4%). 25% осіб, які повернулись, були переміщені неодноразово, а 6% – три та більше разів [7].

За даними Міжнародної організації з міграції [7], 76% ППО проживають у населених пунктах, де до 40% житлового фонду зруйновано внаслідок війни. Крім того, до 56% осіб повернулися до населених пунктів, де було пошкоджено школи, 44% – медичні заклади, 41% – дорожню інфраструктуру. Багато з них стикаються з перебоями в постачанні комунальних послуг. ППО зазначали потребу в їжі (18%) та будівельних матеріалах для відновлення домівок (7%).

Основними причинами повернення до звичного місця проживання люди називали: покращення безпекової ситуації (69%), близькість до рідних та друзів (68%), кращі можливості для фінансового забезпечення (51%), доступність освіти для дітей (28%). Водночас опитувані зазначили умови, які спонукали їх покинути попереднє місце перебування: відсутність перспектив працевлаштування (37%), відсутність доступного житла (18%), неможливість отримати доступ до медичної допомоги (16%) та базових послуг (15%), відсутність гуманітарної допомоги (9%) [7].

За нашим дослідженням, незважаючи на безпекову ситуацію в регіоні, 89,3% ППО задоволені своїм поточним місцем проживання, що є найбільшим показником серед усіх інших категорій українців. Водночас більшість ППО більш працевлаштовані та оточені друзями та близькими, порівняно з іншими категоріями опитаних українців. На наше припущення, особи, які виїхали, потім повернулись додому через незадоволення їхніх потреб, демонструють значний особистісний потенціал, силу волі, адаптивність та стресостійкість.

Висновки

1. Особи, які не переміщувалися за межі звичного проживання (НПО), внутрішньо переміщені (ВПО) та ті, що повернулись до звичного місця проживання (ППО), демонструють кращу адаптованість до стрес-факторів, спричинених повномасштабним вторгненням Російської Федерації в Україну, ніж ЗПО.

2. Особи, які покинули Україну (ЗПО), відчувають надмірну психічну напругу щодо таких факторів, як: тривога за рідних, які залишилися в Україні; професійна незайнятість; нестача підтримки від близьких та друзів; труднощі з адаптацією до нового соціокультурного середовища, легалізація перебування та нездатність планувати майбутнє.

3. Для всіх категорій населення актуальним є почуття невизначеності, незахищеності та тривога, пов'язана з подіями в Україні.

4. Позитивне сприйняття майбутнього, властиве ЗПО, ВПО та ППО, є фактором успішної адаптації до несприятливих умов життя під час війни.

Обмеження. Повне опитування, яке використовувалось у дослідженні, включало 9 опитувальників та загальну анкету, а тому займало близько 15 хвилин. Це призвело до того, що велика кількість респондентів не заповнила всі опитувальники і їх результати не були включені в статистичний аналіз.

Дослідження проводилось протягом 2023 року, тому надалі вплив тих чи інших факторів на рівень адаптації та стресу міг змінитися.

Сукупна вибірка була розділена на 4 категорії, одна з яких (ВПО) була незначною, що не дозволило повною мірою об'єктивно оцінити ситуацію та порівняти її з іншими категоріями. Водночас у статті наведено дані різних соціологічних досліджень, що дозволяє читачу сформувати більш повну картину поточної ситуації.

Подяки. Висловлюємо подяку колегам з Університету Базелю – Мартіну Келлеру, Рене Шиллеру, Оліверу Фауде, Маркусу Герберу, а також колегам із факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка – Олександрі Тохтамишу та Івану Данилюку, які активно брали участь у розробленні дизайну дослідження, його плануванні та проведенні.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Економічна правда. Усе менше охочих повертатися. Як змінилися настрої українських біженців. 2024. URL: <https://www.epravda.com.ua/publications/2024/03/25/711576/>
2. Орос М.М. Вплив війни на людину. Зміни психіки та характеру в умовах воєнного стану. *Неврологія та психіатрія*. 2023 DOI: 10.32471/umj.1680-3051.154.241952
3. Українські біженці 2022 в Європі – підлітки. 2022. URL: <https://4service.group/ukr/wp-content/uploads/2022/11/1.pdf>
4. Центрекономічної стратегії, Українські біженці. Майбутнє за кордоном та плани на повернення. Третя хвиля дослідження. 2025. URL: https://ces.org.ua/ukrainian_refugees_third_wave_research/
5. Українська волонтерська служба. 74% українців долучались до волонтерства після 24 лютого 2022 року: що показали результати дослідження 2025 URL: <https://volunteer.country/library/74-ukrayinciv-doluchalis-do-volonterstva-pisla-24-liutogo-2022-roku-shho-pokazali-rezultati-doslidzhennia>
6. Hollander A.C., Bruce D., Burström B., Ekblad S. Gender-related mental health differences between refugees and non-refugee immigrants – a cross-sectional register-based study. *Bmc Public Health*. 2011;11.
7. Migration IU. Ukraine 2024. URL: <https://dtm.iom.int/ukraine>
8. Operational Data Portal. Ukraine Refugee Situation 2024. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
9. Solberg O., Sengoege M., Nissen A., Saboonchi F. Coping in limbo? The moderating role of coping strategies in the relationship between post-migration stress and well-being during the asylum-seeking process. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(3)
10. Vorobiova A., Schilling, R. The Impacts of War-Induced Stress on the Health and Physical Activity of Ukrainians. *ECSS Paris 2023 – the 28th Annual Congress of the European College of Sport Science*; Paris: 2023 ECSS.

REFERENCES

1. Ekonomichna Pravda (2024). Use menshe okhochykh povertatysia: Yak zminylysia nastroi ukrainskykh bizhentsiv [Fewer people willing to return: How the attitudes of Ukrainian refugees have changed]. Retrieved from <https://www.epravda.com.ua/publications/2024/03/25/711576/>
2. Oros, M.M. (2023). Vplyv viiny na liudynu: Zminy psykhyky ta kharakteru v umovakh voiennoho stanu [The impact of war on a person: Changes in psyche and character under martial law]. *Nevrolohiia ta psykhiatriia* <https://doi.org/10.32471/umj.1680-3051.154.241952>
3. Ukrainski bizhentsi 2022 v Yevropi: Pidlitky (2022) [Ukrainian Refugees 2022 in Europe: Teenagers]. Retrieved from <https://4service.group/ukr/wp-content/uploads/2022/11/1.pdf>
4. Tsentr ekonomichnoi stratehii. (2025). Ukrainski bizhentsi: Maibutnie za kordonom ta plany na povernennia. Tretia khvyliia doslidzhennia [Ukrainian refugees: The future abroad and plans to return. Third wave of research]. Retrieved from https://ces.org.ua/ukrainian_refugees_third_wave_research/
5. Ukrainiska volonterska sluzhba. (2025). 74% ukraintsiiv doluchalis do volonterstva pislia 24 liutoho 2022 roku: Shcho pokazaly rezultaty doslidzhennia [74% of Ukrainians engaged in volunteering after February 24, 2022: What the study results show]. Retrieved from <https://volunteer.country/library/74-ukrayinciv-doluchalis-do-volonterstva-pisla-24-liutogo-2022-roku-shho-pokazali-rezultati-doslidzhennia>
6. Hollander, A.C., Bruce, D., Burström, B., & Ekblad, S. (2011). Gender-related mental health differences between refugees and non-refugee immigrants: A cross-sectional register-based study. *BMC Public Health*, 11.
7. International Organization for Migration (2024). Ukraine 2024. Retrieved from <https://dtm.iom.int/ukraine>
8. Operational Data Portal (2024). Ukraine refugee situation. Retrieved from <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
9. Solberg, O., Sengoege, M., Nissen, A., & Saboonchi, F. (2021). Coping in limbo? The moderating role of coping strategies in the relationship between post-migration stress and well-being during the asylum-seeking process. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3).
10. Vorobiova, A., & Schilling, R. (2023). The impacts of war-induced stress on the health and physical activity of Ukrainians. In *ECSS Paris 2023 – 28th Annual Congress of the European College of Sport Science*. ECSS.

Дата надходження статті: 06.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Воробйова А. ORCID: 0000-0001-9542-345X, assia.phd@gmail.com

Василенко Марина ORCID: 0000-0001-6086-1804, m_vasilenko@ukr.net

Національний університет фізичного виховання та спорту України, Київ, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Vorobiova A. ORCID: 0000-0001-9542-345X, assia.phd@gmail.com

Vasilenko Maryna ORCID: 0000-0001-6086-1804, m_vasilenko@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine

АДАПТИВНИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Євген Гончаренко, Ірина Когут

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Соціальна інтеграція осіб з порушеннями розумового розвитку залишається однією з найважливіших соціально-педагогічних проблем у сучасному світі. В умовах зростання уваги до питань дотримання прав людини, утвердження політики інклюзії та забезпечення рівних можливостей для всіх громадян, адаптивний спорт розглядається як один із найефективніших засобів соціальної адаптації та інтеграції осіб з порушеннями розвитку.

Мета. Систематизація ключових моделей та підходів інклюзивних спортивних практик шляхом аналізу міжнародного досвіду соціальної інтеграції осіб з порушеннями розумового розвитку через адаптивний спорт.

Матеріали і методи: метод системного аналізу, порівняльно-історичний метод, контент-аналіз програмних документів, метод моделювання.

Результати. У статті здійснено комплексний аналіз міжнародного досвіду соціальної інтеграції осіб з порушеннями розумового розвитку засобами адаптивного спорту. Обґрунтовано, що сучасна концепція інклюзії ґрунтується на визнанні спорту не лише як форми фізичної активності, а як соціального інструменту, здатного сприяти формуванню почуття приналежності, подоланню соціальної ізоляції. У роботі розкрито нормативно-правові основи міжнародної політики інклюзії, зокрема положення Конвенції ООН про права осіб з інвалідністю, Казанського плану дій ЮНЕСКО, Глобального плану ВООЗ з фізичної активності (2018–2030) та Європейської стратегії з прав людей з інвалідністю 2021–2030. Проаналізовано підходи до реалізації програм соціальної інтеграції в США, країнах Західної Європи, Азії та Латинської Америки. Виявлено, що ефективність національних моделей залежить від поєднання законодавчої бази, інституційної підтримки та громадських ініціатив. Особливу увагу приділено програмі «Unified Sports», що об'єднує спортсменів із порушеннями розумового розвитку та без них у спільних командах, що доводить позитивний вплив інклюзивного спорту на формування толерантного соціального середовища. Підкреслено, що міжнародний досвід свідчить про доцільність інтеграції інклюзивних спортивних практик у національні стратегії сталого розвитку.

Висновки. Міжнародний аналіз підтверджує, що успішна соціальна інтеграція осіб з порушеннями розумового розвитку через адаптивний спорт можлива за умови комплексної політики, яка включає правові гарантії, освітні ініціативи та ефективний моніторинг. Порівняння підходів різних регіонів світу показує значну варіативність моделей інклюзії: від законодавчо орієнтованої системи США до європейського поєднання державної та локальної підтримки, культурно адаптованих азійських практик та громадських ініціатив Латинської Америки. Систематизація міжнародного досвіду свідчить, що ефективні програми адаптивного спорту базуються на інституційній сталій підтримці, нормативних гарантіях і врахуванні соціокультурного контексту. Найрезультативнішими є моделі, що створюють реальні умови для соціальної взаємодії, спільних активностей і розвитку мереж соціальної підтримки.

Ключові слова: соціальна інтеграція, порушення розумового розвитку, Special Olympics, Unified Sports.

Yevhen Goncharenko, Iryna Kohut

ADAPTIVE SPORTS AS A MEANS OF SOCIAL INTEGRATION FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES: INTERNATIONAL EXPERIENCE

Abstract. The social integration of individuals with intellectual disabilities remains one of the most significant socio-pedagogical challenges in the modern world. With increasing attention to human rights, the advancement of inclusion policies, and the provision of equal opportunities for all citizens, adaptive sport is viewed as one of the most effective means of social adaptation and integration for individuals with developmental disabilities.

Objective: to systematize key models and approaches to inclusive sports practices through an analysis of international experience in the social integration of individuals with intellectual disabilities via adaptive sport.

Materials and Methods. The study employed the method of system analysis, the comparative-historical method, content analysis of programmatic documents, and the method of modelling.

Results. The article provides a comprehensive analysis of international experience in the social integration of individuals with intellectual disabilities through adaptive sport. It is substantiated that the modern concept of inclusion is based on recognizing sport not only as a form of physical activity but also as a social instrument capable of fostering a sense of belonging and overcoming social isolation. The paper outlines the normative and legal foundations of international inclusion policies, including the provisions of the UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities, UNESCO's Kazan Action Plan, the WHO Global Action Plan on Physical Activity (2018–2030), and the European Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021–2030. Approaches to implementing social integration programs in the United States, Western Europe, Asia, and Latin America are analysed. It was found that the effectiveness of national models depends on the combination of legislative frameworks, institutional support, and community initiatives. Particular attention is given to the Unified Sports program, which brings together athletes with and without intellectual disabilities on shared teams, demonstrating the positive impact of inclusive sport on the development of a tolerant social environment. It is emphasized that international experience indicates the importance of integrating inclusive sports practices into national sustainable development strategies.

Conclusions. The international analysis confirms that the successful social integration of individuals with intellectual disabilities through adaptive sport is possible only under a comprehensive policy that includes legal safeguards, educational initiatives, and effective monitoring. A comparison of

Гончаренко Є. В., Когут І. О. Адаптивний спорт як засіб соціальної інтеграції осіб з порушеннями розумового розвитку: міжнародний досвід

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 17–24

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-3>

Goncharenko Ye., Kohut I. Adaptive sports as a means of social integration for persons with intellectual disabilities: international experience

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 17–24

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-3>

approaches across different world regions demonstrates substantial variation in inclusion models – from the legislation-driven system of the United States to the European combination of state and local support, culturally adapted practices in Asia, and community-driven initiatives in Latin America. The systematization of international experience demonstrates that effective adaptive sport programs are grounded in stable institutional support, normative guarantees, and sensitivity to the sociocultural context. The most successful models are those that create real opportunities for social interaction, shared activities, and the development of social support networks.

Keywords: social integration, intellectual disabilities, Special Olympics, Unified Sports.

Вступ. Соціальна інтеграція осіб з порушеннями розумового розвитку залишається однією з найважливіших соціально-педагогічних проблем у сучасному світі. В умовах зростання уваги до питань дотримання прав людини, утвердження політики інклюзії та забезпечення рівних можливостей для всіх громадян адаптивний спорт розглядається як один із найефективніших засобів соціальної адаптації та інтеграції осіб з порушеннями розвитку, оскільки сприяє розвитку соціальної взаємодії, комунікативних навичок і подоланню соціальної ізоляції.

Дослідження соціальної інтеграції через адаптивний спорт у міжнародному контексті дозволяє виявити ефективні моделі підтримки, механізми інституційної взаємодії та педагогічні стратегії, які можна адаптувати до українських реалій. Саме тому аналіз світового досвіду є необхідним етапом у формуванні національної системи розвитку спорту для осіб з порушеннями розумового розвитку, орієнтованою на їх усебічне включення в соціальне середовище. Проблематика соціальної інтеграції осіб з порушеннями розумового розвитку через адаптивний спорт знайшла широке висвітлення в міжнародних наукових дослідженнях. Фахівці з різних країн сконцентрували свої зусилля на вивченні ключових аспектів цього питання. Значний внесок у дослідження соціальної інклюзії та формування відчуття приналежності через спорт здійснили W.M. Zhao, R. Renwick та D. DuBois, які проаналізували механізми становлення соціальної ідентичності в молоді з порушеннями розумового розвитку [10]. R. McConkey спільно зі співавторами провели масштабне міжнародне наукове дослідження, що підтвердило ефективність програм Спеціальних Олімпіад для подолання соціальної ізоляції [21]. У працях J.A. Weiss та інших авторів досліджено взаємозв'язок між участю в Спеціальних Олімпіадах і самооцінкою людей з порушеннями розумового розвитку [16]. Соціальний контекст у забезпеченні успішної інклюзії став предметом дослідження K.E. Sakalidis та інших науковців, які проаналізували фактори соціального середовища крізь призму професійного досвіду тренерів [25]. Систематизацію наукових знань здійснили E. Ristevski та F. McCook, які структурували наявні ініціативи соціальної інклюзії, тоді як T. Liu з колегами провели бібліометричний аналіз глобальних тенденцій досліджень адаптивного спорту [14; 18]. Таким чином, сучасна наукова думка сформувала комплексний підхід до вивчення соціальної інтеграції через адаптивний спорт, охоплюючи соціальні, психологічні та організаційні аспекти цього багатогранного явища.

Незважаючи на наявність значної кількості міжнародних стратегій, програм і досліджень у напрямі адаптивного спорту, в науковій літературі все ще відсутня систематизована порівняльна оцінка моделей соціальної інтеграції осіб з порушеннями розумового розвитку, яка б узагальнювала їхні механізми, інституційні засади та ключові фактори ефективності в різних регіонах світу. Це створює прогалину в розумінні того, які саме підходи є найбільш

результативними з позиції формування соціальної взаємодії, участі й залученості осіб з відповідної нозологічної групи.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукову роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294) та темою «Науково-методичне забезпечення як інструмент імплементації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності ветеранів війни і членів їхніх сімей» (номер державної реєстрації 0125U002028).

Мета дослідження – систематизація ключових моделей та підходів інклюзивних спортивних практик шляхом аналізу міжнародного досвіду соціальної інтеграції осіб з порушеннями розумового розвитку через адаптивний спорт.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати міжнародні правові рамки забезпечення інклюзивної участі осіб з порушеннями розумового розвитку у сфері фізичної культури та спорту;

2) дослідити практичний досвід країн різних регіонів світу у впровадженні програм соціальної інтеграції через адаптивний спорт та визначити ключові моделі спортивної діяльності, що застосовуються на міжнародному рівні;

3) систематизувати виявлені міжнародні підходи та узагальнити ключові закономірності й тенденції, що визначають ефективність соціальної інтеграції осіб з порушеннями розумового розвитку засобами адаптивного спорту.

Матеріали та методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження було використано комплекс методів дослідження, що дозволило забезпечити всебічність і об'єктивність аналізу. Метод системного аналізу застосовувався для вивчення міжнародної нормативно-правової бази з метою виявлення взаємозв'язків між різними рівнями регулювання та формування цілісного уявлення про глобальну політику інклюзії в спорті.

Порівняльно-історичний метод використовувався для аналізу та зіставлення національних моделей розвитку адаптивного спорту в країнах різних регіонів. Це дозволило виявити спільні тенденції, регіональні особливості та фактори, що впливають на ефективність програм соціальної інтеграції.

Контент-аналіз програмних документів міжнародних організацій та національних стратегій дозволив виокремити ключові механізми впровадження та критерії ефективності інклюзивних спортивних програм.

Метод моделювання дозволив відтворити та концептуально описати структуру, логіку та взаємозв'язки моделей розвитку адаптивного спорту для осіб з порушеннями розумового розвитку.

Результати дослідження. Міжнародний досвід розвитку адаптивного спорту демонструє, що саме системний підхід через політику інклюзії, підтримку діяльності громадських спортивних організацій, розвиток міжнародних спортивних рухів, як-от Спеціальні Олімпіади або міжнародний паралімпійський рух, є запорукою успішної інтеграції осіб з порушеннями розумового розвитку в суспільство [1; 2; 9]. Такі ініціативи не лише розширюють доступ до спорту, а й змінюють суспільне ставлення до людей з інвалідністю, сприяють формуванню толерантного середовища та зміцненню соціального капіталу, що проявляється в розвитку мережі взаємної підтримки, довіри та партнерства. Формування соціального капіталу через спорт сприяє більш активній участі осіб з порушеннями розумового розвитку в житті громади, підвищує рівень їх соціальної залученості та створює передумови для стійкого розвитку інклюзивного суспільства [3; 19].

Сучасна міжнародна система забезпечення прав осіб з інвалідністю у спортивній сфері сформувалася як результат багаторівневої взаємодії міжнародних організацій та інституцій [5; 6]. Фундаментом цієї системи стала Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю 2006 р. (Конвенція), що вперше в історії міжнародного права закріпила спорт як невід'ємне право людини [5]. Стаття 30 Конвенції встановлює конкретні зобов'язання держав-учасниць щодо забезпечення повноцінної участі осіб з інвалідністю у спортивному житті, охоплюючи як інклюзивний масовий спорт, так і спеціалізовані адаптивні програми [5]. Важливим кроком у розвитку міжнародної спортивної політики стало ухвалення Казанського плану дій 2017 р. під егідою ЮНЕСКО [7]. Цей документ знаменує перехід від загальних декларацій до конкретних механізмів реалізації, інтегруючи принципи інклюзії в глобальну рамку Цілей сталого розвитку. Цей план не лише доповнює положення Конвенції, але й запроваджує інноваційні підходи до моніторингу та оцінювання ефективності національних спортивних політик.

Систему міжнародних гарантій доповнюють спеціалізовані програми Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), що розглядають фізичну активність як детермінанту здоров'я. Глобальний план дій ВООЗ із фізичної активності 2018–2030 рр., побудований на принципі «Не залишити нікого осторонь», розробляє конкретні механізми реалізації права на спорт для осіб з інвалідністю через адаптовані програми вправ і підготовку інструкторів [30].

ЮНЕСКО, як провідна міжнародна організація у сфері освіти та культури, зосереджується на інтеграції принципів інклюзії в системи фізичного виховання [4]. Ініціативи на кшталт «Якісна фізична освіта» (QPE) та «Спорт для розвитку і миру» створюють методологічну основу для адаптації навчальних програм і підготовки педагогічних кадрів.

На регіональному рівні Європейський Союз розвиває власну комплексну політику, поєднуючи нормативне регулювання з програмами фінансової підтримки (Erasmus+Sport). Європейська стратегія з прав людей з інвалідністю на 2021–2030 рр. конкретизує загальноєвропейські підходи до усунення бар'єрів у спорті – від фізичної інфраструктури до соціальних стереотипів [13].

Ухвалення Декларації MINEPS VII у 2023 р. відображає еволюцію глобального підходу до спортивної політики

в постпандемічному контексті, зберігаючи стратегічний взаємозв'язок із цілями сталого розвитку [4]. Важливим інноваційним елементом Декларації є акцент на створенні глобальної системи моніторингу спортивної політики, що дозволить у реальному часі оцінювати ефективність національних стратегій інклюзії.

Аналіз міжнародної нормативної бази демонструє формування цілісної багаторівневої системи, де глобальні правові гарантії поєднуються зі стратегічними планами розвитку, спеціалізованими програмами охорони здоров'я, освітніми ініціативами та регіональними механізмами впровадження [15; 26; 28]. Ця система створює міцну основу для забезпечення реалізації права на спорт для осіб з порушеннями розумового розвитку, поєднуючи правозахисний, соціальний та оздоровчий аспекти.

Соціальна інтеграція осіб з порушеннями розумового розвитку досягає найвищої ефективності, якщо відбувається їх повноцінне включення в спільну спортивну діяльність – навчання, тренування, змагання та спілкування [11; 19]. Міжнародний досвід демонструє різноманітні підходи до реалізації цього принципу, що ґрунтуються на поєднанні законодавчих гарантій з конкретними програмами впровадження [15; 21; 24; 29].

Наступним етапом дослідження стало визначення особливостей розвитку адаптивного спорту для осіб із порушеннями розумового розвитку в різних країнах світу. Порівняльний аналіз міжнародних моделей є ключовим для розуміння того, як структурні, культурні, економічні та нормативні чинники впливають на формування ефективних інклюзивних практик. Аналіз сучасних досліджень свідчить, що незалежно від країни чи виду спорту більшість авторів виділяють три базові моделі: інтегровану, сегреговану та змішану (гібридну) [14; 17; 20; 21]. Кожна із цих моделей має свої переваги і обмеження, що відображаються в соціальних результатах для спортсменів з порушеннями розумового розвитку та ставленні суспільства до їх участі в спорті. Так, інтегрована модель передбачає спільні тренування і змагання спортсменів з порушеннями розумового розвитку разом зі спортсменами без порушень. Вона ґрунтується на принципах соціальної інклюзії, рівності можливостей та зниження бар'єрів між людьми. Сегрегована модель передбачає окрему організацію спортивних програм, тренувань і змагань виключно для осіб з порушеннями розумового розвитку. Змішана модель поєднує елементи двох попередніх. У межах такої моделі частина спортивних програм реалізується інклюзивно, а інша – окремо. Змішаний підхід відображає прагматичне поєднання ідеалів інклюзії з реаліями чинної інфраструктури.

Різні держави демонструють відмінні підходи до організації адаптивного спорту – від глибоко інституціалізованих систем до моделей, що базуються на громадянських ініціативах або локальних практиках. Саме така багатовимірність дозволяє виявити універсальні закономірності та специфічні механізми, які сприяють успішній соціальній інтеграції осіб з порушеннями розумового розвитку. Аналіз міжнародного досвіду виступає аналітичним інструментом, що дає змогу порівняти рівень інституційної підтримки, структуру спортивних програм, масштаби участі, ефективність програм «Unified Sports», діяльність «Special

Olympics» та «Virtus», а також простежити вплив соціокультурних умов на інклюзивні практики [24; 29].

Вибір країн для порівняльного аналізу ґрунтувався на поєднанні кількох ключових критеріїв, що забезпечують репрезентативність і наукову обґрунтованість дослідження. Насамперед до вибірки були включені держави, які представляють різні моделі розвитку адаптивного спорту – інтегровану, паралельну (сегреговану) та змішану. Це дозволило порівняти структурні підходи та визначити універсальні й специфічні механізми інклюзії. Важливим критерієм став рівень інституційної та нормативно-правової розбудови. Сполучені Штати Америки (США), Велика Британія, Німеччина, Японія та Бразилія мають потужні законодавчі рамки та національні програми, що дає змогу оцінювати ефективність інклюзивних політик у різних інституційних контекстах. Також урахувалася наявність якісної доказової бази: офіційних звітів, статистики та наукових досліджень, що забезпечує об'єктивність порівняння. Крім того, вибірка охоплює країни з різним соціокультурним середовищем та рівнем економічного розвитку, що дозволяє простежити вплив культурних норм, традицій і суспільних установок на формування інклюзивної спортивної політики. Нарешті, до аналізу включено держави, що брали участь в організації масштабних міжнародних спортивних подій (Олімпійські, Паралімпійські та Всесвітні Ігри Спеціальних Олімпіад), оскільки саме такі події забезпечують інституційний імпульс для розвитку адаптивного спорту. У сукупності ці критерії дозволили сформувати збалансовану вибірку країн, що забезпечує комплексність і валідність міжнародного порівняльного аналізу.

Зокрема, у США система забезпечення інклюзії формувалася протягом декількох десятиліть. Правову основу становлять Закон про американців з інвалідністю та Закон про освіту осіб з інвалідністю, доповнені керівництвом Міністерства освіти 2013 р., яке де-факто встановило стандарти рівних можливостей у шкільному спорті [8; 27]. На особливу увагу заслуговує програма «Unified Sports» в межах руху Спеціальних Олімпіад, що поєднує спортсменів з порушеннями розумового розвитку та без них у складі єдиних команд [11; 12]. Дослідження підтверджують, що такий підхід сприяє формуванню інклюзивної шкільної культури, зменшенню булінгу та розвитку соціальних навичок [14; 21; 24]. Незважаючи на проблеми нерівномірного фінансування між районами, американська модель демонструє сталий тренд до розширення охоплення – від шкільного до університетського рівня.

У більшості країн Західної Європи реалізується системний підхід, що поєднує законодавчі ініціативи з інституційною підтримкою [22]. У Великій Британії закон «Equality Act 2010» зобов'язує проводити «розумне пристосування» спортивних занять, а спадок Олімпіади-2012 сприяв створенню мережі інклюзивних клубів. Німеччина використовує потенціал місцевих спортивних клубів, доповнюючи їх діяльність програмою «Jugend trainiert für Paralympics». Знаковим став прийом Всесвітніх літніх Ігор Спеціальних Олімпіад у Берліні 2023 р., що стимулював додаткову державну підтримку. У Польщі та Іспанії спостерігається активізація громадських ініціатив – від інклюзивних бігових клубів до професійних футбольних турнірів типу «LaLiga Genuine» [14].

Азійський регіон характеризується значними контрастами в підходах до інклюзії. Японія, використовуючи імпульс Олімпійських ігор 2020 р., реалізувала концепцію «Toward an Inclusive Society» через створення спеціалізованих центрів та адаптацію шкільної клубної системи [16]. Південна Корея пріоритетизує паралельний підхід із розвитком окремих спортивних програм у спеціальних школах, доповнених терапевтичними видами спорту [26]. Китай здійснює масове залучення через державні програми та волонтерські рухи, хоча в сільській місцевості залишаються проблеми стигматизації [26].

Розвиток адаптивного спорту для осіб з порушеннями розумового розвитку в Бразилії сформувався під впливом поєднання державної політики, громадських ініціатив і значного імпульсу після проведення Олімпійських і Паралімпійських ігор 2016 р. [17]. Основним нормативним документом, що визначає інклюзію у спорті як гарантоване право, є «Lei Brasileira de Inclusão» (2015). Закон спрямований на забезпечення доступності спортивної інфраструктури, підготовку фахівців та інтеграцію адаптивного спорту на рівні муніципальних програм. Бразильська модель має змішаний характер: поряд з інтегрованими інклюзивними програмами (насамперед у рамках Unified Sports та інклюзивних футбольних секцій) активно функціонують паралельні спортивні центри та регіональні змагання для осіб з порушеннями розумового розвитку.

Виявлені особливості розвитку адаптивного спорту в окремих країнах світу потребували подальшої систематизації задля більш чіткого розуміння того, як саме інституційні, нормативні та соціокультурні чинники визначають структуру спортивних програм та рівень соціальної інтеграції осіб з порушеннями розумового розвитку. Узагальнення зібраного матеріалу дало змогу виокремити як національні відмінності, так і спільні закономірності, що притаманні різним моделям розвитку адаптивного спорту. Країни було проаналізовано за уніфікованими критеріями: масштаб і характер інституційної підтримки, домінантна модель, типові формати програм, а також ключові бар'єри, що стримують розвиток адаптивного спорту (табл. 1).

Порівняльний аналіз засвідчує, що представлені країни демонструють три ключові моделі організації адаптивного спорту для осіб з порушеннями розумового розвитку: інтегровану, сегреговану та змішану, кожна з яких відображає специфіку національної політики, інституційного розвитку та соціокультурного контексту. Інтегрована модель характерна для держав із розвиненою законодавчою базою та високим рівнем інклюзивної культури, де основним акцентом є спільні тренування й участь людей з порушеннями розумового розвитку та їхніх однолітків без порушень розвитку [30]. Сегрегована (паралельна) модель переважає в країнах, де інклюзія реалізується через паралельні спеціалізовані програми й окремі інституції, що забезпечують доступ до спорту, але зберігають обмежений рівень соціальної інтеграції. Змішана модель поєднує елементи обох підходів, що дозволяє одночасно підтримувати інклюзивні практики та зберігати окремі адаптовані програми відповідно до потреб цільової групи. Таке групування демонструє, що ефективність інклюзії залежить від здатності країни поєднати нормативно-правові, інституційні та соціокультурні чинники в цілісну систему розвитку адаптивного спорту.

Таблиця 1 – Порівняльна характеристика розвитку адаптивного спорту для людей з порушеннями розумового розвитку в різних країнах світу

Країна	Інституційна підтримка	Домінантні моделі й типові програми	Ключові бар'єри
США	Сильна федеральна база (ADA, IDEA), фінансування через державні гранти, приватні фонди, Special Olympics USA	Інтегрована модель. Unified Sports у школах і коледжах; інклюзивні шкільні ліги; програми громади	- Інституційні: нерівномірність політики між штатами; - Ресурсні: різка різниця у фінансуванні між округами; - Кадрові: нестача фахівців з інклюзивного спорту в сільських регіонах; - Соціальні: високий рівень стигматизації в окремих шкільних округах
Велика Британія	Законодавча основа (Equality Act), державні грантові програми, підтримка Sport England, Special Olympics GB	Інтегрована модель. Інклюзивні клуби, шкільні асистенти, Unified Clubs, залучення федерацій	- Інфраструктурні: обмежена доступність старих спортивних об'єктів; - Кадрові: дефіцит асистентів для інклюзії у звичайних школах; - Регіональні: нижча доступність програм у сільських районах
Німеччина	Державне фінансування, підтримка Німецького союзу інвалідів (DBS), активізація після World Summer Games 2023	Сегрегована (паралельна) модель – місцеві клуби, інклюзивні секції, шкільні паралельні «Паралімпійські» змагання	- Інституційні: сильна різниця між землями (західні землі переважають над східними); - Кадрові: нестача кваліфікованих тренерів; - Адміністративні: надмірна бюрократія клубів, складність вступу
Японія	Закон про усунення дискримінації (2013), державні програми «Inclusive Society», корпоративні фонди	Сегрегована (паралельна) модель. Центри інклюзивного спорту, Special Olympics Nippon, шкільні клуби	- Культурні: традиційна стигма, нижча відкритість до інклюзії у старших групах населення; - Кадрові: нестача спеціалістів у малих містах; - Ресурсні: незначна чисельність неформальних активностей через перевантаженість шкільних програм
Південна Корея	Державні програми, спеціальні спортивні школи, підтримка паралімпійського спорту	Сегрегована модель – паралельні спортивні класи, терапевтичні види спорту, програми при школах	- Системні: сильна сегрегація в освіті – складно реалізувати інтегровані моделі; - Кадрові: недостатня підготовленість тренерів
Китай	Державні масові програми, волонтерські рухи, підтримка в містах-мільйонниках	Сегрегована модель – державні адаптивні програми, центри інклюзивної активності, волонтерські мережі	- Регіональні: сильний розрив між мегаполісами й сільськими районами; - Соціальні: висока стигматизація в провінціях; - Кадрові: мінімальна кількість спеціалістів у віддалених регіонах
Бразилія	Закон про інклюзію (2015), Державне фінансування SO Brazil через Міністерство спорту, паралімпійські програми	Змішана модель. Unified футбол, шкільні та клубні програми, громадські проєкти у фавелах	- Економічні: значна нерівність між районами; - Безпекові: небезпечні райони обмежують доступ дітей; - Інфраструктурні: нестача доступних майданчиків у бідних регіонах

Обговорення. Міжнародний досвід свідчить, що ефективна соціальна інтеграція через адаптивний спорт вимагає комплексного підходу, що поєднує нормативно-правове забезпечення, інституційну підтримку, фінансування та розвиток громадських ініціатив. Успішність реалізації залежить від урахування національних особливостей зі збереженням загальних принципів інклюзії та рівних можливостей.

Систематизація міжнародного досвіду остаточно підтверджує, що адаптивний спорт виступає не допоміжним засобом, а потужним соціальним інструментом, здатним докорінно трансформувати положення осіб з порушеннями розумового розвитку в суспільстві [10; 23]. Від формального визнання права на спорт у Конвенції до його операціоналізації в стратегіях ЮНЕСКО, ВООЗ та ЄС

сформувалася глобальна політична парадигма, що розглядає інклюзивну фізичну активність як невід'ємний компонент сталого розвитку.

Порівняльний аналіз національних моделей виявляє різноманіття шляхів досягнення спільної мети. Американська система, з її акцентом на законодавчому врегулюванні та мережевих програмах на кшталт «Unified Sports», демонструє ефективність поєднання федеральних стандартів із громадською ініціативою. Європейський підхід, втілений у британському «Equality Act» чи німецькій клубній системі, базується на синтезі державного регулювання, інституційної підтримки та місцевих ініціатив.

Найбільш показовим індикатором ефективності є трансформація суспільних установок. Якщо колишній учасник

Спеціальної Олімпіади стає тренером-асистентом, а шкільна команда інтегрує такого спортсмена до свого складу, відбувається фундаментальна зміна соціального ландшафту – інклюзія перестає бути абстрактним поняттям і набуває рис повсякденної норми. Проте сталий розвиток адаптивного спорту стикається із системними викликами: від ресурсних обмежень і дефіциту кваліфікованих кадрів до глибоко укорінених соціальних стереотипів. Подолання цих бар'єрів вимагає реалізації комплексної стратегії, що поєднує: стійкі моделі фінансування; системну підготовку та сертифікацію фахівців з адаптивного спорту; розвиток інфраструктури, орієнтованої на принципи універсального дизайну; інтеграцію спортивних програм із ширшим соціальним контекстом – інклюзивною освітою, працевлаштуванням та доступним середовищем.

Світовий досвід не залишає сумнівів: успішна інтеграція можлива лише за умови синергії політичної волі, інституційної підтримки та громадянської активності. Міжнародна співпраця, обмін найкращими практиками та участь у глобальних спортивних рухах виступають каталізаторами цього процесу, забезпечуючи поширення інноваційних рішень.

Отже, розвиток адаптивного спорту слід розглядати не як соціальне навантаження, а як стратегічну інвестицію в людський капітал. Формуючи інклюзивне суспільство, ми одночасно створюємо умови для реалізації потенціалу кожної людини, що в перспективі формує більш згуртоване, здорове та гуманне суспільство. Міжнародний досвід надає переконливі докази: шлях до «спорту без бар'єрів» є не лише бажаним, але й цілком досяжним завданням для кожної країни, що прагне до соціального прогресу.

Висновки

1. Аналіз міжнародних правових рамок забезпечення інклюзивної участі осіб з порушеннями розумового розвитку у сфері фізичної культури та спорту показав, що їх основу становить система багаторівневих документів – від

глобальних (Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю) до регіональних (Європейська стратегія з прав людей з інвалідністю) та галузевих (Казанський план дій ЮНЕСКО, Глобальний план дій ВООЗ). Ця система не лише закріплює спорт як невід'ємне право людини, але й розробляє конкретні механізми його реалізації, моніторингу та інтеграції в національні стратегії сталого розвитку, створюючи міцну нормативно-правову основу для діяльності національних урядів та громадянського суспільства.

2. Дослідження практичного досвіду країн різних регіонів світу дозволило виявити та класифікувати ключові моделі спортивної діяльності для соціальної інтеграції – інтегровану, сегреговану та змішану. Встановлено, що ефективність кожної з моделей залежить не стільки від її типу, скільки від здатності національної системи поєднати законодавчу базу, інституційну підтримку, фінансування та громадські ініціативи. Найбільш універсальними та ефективними механізмами, що довели свою ефективність у різних культурних контекстах (наприклад, програма «Unified Sports»), є ті, що забезпечують реальну соціальну взаємодію та спільну діяльність осіб з порушеннями розумового розвитку та без них.

3. Систематизація міжнародних підходів дозволила узагальнити ключові закономірності, що визначають ефективність соціальної інтеграції. Встановлено, що успіх залежить від таких взаємопов'язаних факторів: наявності стабільної інституційної підтримки на всіх рівнях (від державного до муніципального); створення нормативних гарантій, що зобов'язують до впровадження інклюзивних практик; урахування соціокультурного контексту для подолання стигматизації та формування інклюзивного середовища. Найбільш результативними є моделі, що створюють умови не лише для фізичної активності, але й для розвитку соціального капіталу – мереж підтримки, довіри та взаємодії.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптивний спорт : навч.-наоч. посіб. І.О. Когут та ін. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. 228 с.
2. Гончаренко Є., Когут І. Роль спорту у формуванні соціального капіталу: від теорії до практики. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 10–16. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.10-16>
3. Гончаренко Є., Когут І. Формування міжнародної системи адаптивного спорту для людей з відхиленнями розумового розвитку. *Теорія і методи-ка фізичного виховання і спорту*. 2022. № 3. С. 69–74. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.69-74>
4. Декларація MINEPS VII ЮНЕСКО. 2023. 15 с. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385925> (дата звернення: 05.08.2025).
5. Конвенція про права осіб з інвалідністю: прийнята резолюцією 61/106 Генеральної Асамблеї ООН 13 грудня 2006 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text (дата звернення: 20.09.2025).
6. Міжнародна хартія з фізичного виховання, фізичної активності та спорту. ЮНЕСКО. Париж: ЮНЕСКО, 2015. 9 с. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409> (дата звернення: 22.08.2025).
7. План дій Казані: резолюція, прийнята Шостою міжнародною конференцією міністрів та старших посадових осіб, відповідальних за фізичне виховання та спорт (MINEPS VI), Казань, 14–15 липня 2017 р. ЮНЕСКО. – Електронні дані. Париж : ЮНЕСКО, 2017. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252725> (дата звернення: 28.09.2025).
8. 'Life is team play': social inclusion of people with intellectual disabilities in the context of Special Olympics P. Asunta et al. *Sport in society*. 2022. P. 1–16. <https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2037565>
9. "It's not about disability, I want to win as many medals as possible": The social construction of disability in high-performance coaching R. C. Townsend et al. *International Review for the Sociology of Sport*. 2018. Vol. 55, no. 3. P. 344–360. <https://doi.org/10.1177/1012690218797526>
10. Belonging through sport participation for young adults with intellectual and developmental disabilities: A scoping review / W. M. Zhao et al. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2020. <https://doi.org/10.1111/jar.12817>
11. Benefits of inclusive sport training on fitness and health of athletes with and without intellectual disability / M. C. Gallotta et al. *Scientific reports*. 2024. Vol. 14, no. 1. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-69334-2>
12. Dykens E.M., Cohen D.J. Effects of Special Olympics International on social competence in persons with mental retardation. *Journal of the american academy of child & adolescent psychiatry*. 1996. Vol. 35, № 2. P. 223–229. <https://doi.org/10.1097/00004583-199602000-00016>
13. European Commission. Union of Equality: Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021–2030 European Commission. Brussels, 2021. 28 p. URL: <https://op.europa.eu/s/ogyL>. – Title from screen. (date of access: 20.08.2025).
14. Initiatives to facilitate the social inclusion of people with intellectual disability in physical activities with others in community-based sporting, recreation and leisure activities: A scoping review E. Ristevski et al. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. 2024. Vol. 37, № 3. <https://doi.org/10.1111/jar.13238>
15. International Paralympic Committee. IPC Strategic Plan 2023–2026: Change Starts with Sport. International Paralympic Committee. Bonn, 2022. 28 p. URL: <https://www.paralympic.org/sites/default/files/2023-03/IPC+Strategic+Plan+2023-2026.pdf>. – Title from screen. (date of access: 05.08.2025).

16. Involvement in Special Olympics and its relations to self-concept and actual competency in participants with developmental disabilities J. Weiss et al. *Research in Developmental Disabilities*. 2003. Vol. 24, № 4. P. 281–305. [https://doi.org/10.1016/s0891-4222\(03\)00043-x](https://doi.org/10.1016/s0891-4222(03)00043-x)
17. L13146. *PRESIDÊNCIA DA REPÚBLICA*. URL: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/L13146.htm (date of access: 11.09.2025).
18. Mapping research trends of adapted sport from 2001 to 2020: a bibliometric analysis. T. Liu et al. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19, № 19. P. 12644. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912644>
19. Narrowing the definition of social inclusion in sport for people with disabilities through a scoping review V. Pečnikar Oblak et al. *Healthcare*. 2023. Vol. 11, no. 16. P. 2292. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162292>
20. Ninot G., Bilard J., Delignieres D. Effects of integrated or segregated sport participation on the physical self for adolescents with intellectual disabilities. *Journal of intellectual disability research*. 2005. Vol. 49, № 9. P. 682–689. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00407.x>
21. Promoting social inclusion through Unified Sports for youth with intellectual disabilities: a five-nation study R. McConkey et al. *Journal of intellectual disability research*. 2012. Vol. 57, № 10. P. 923–935. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01587.x>
22. Promoting the social inclusion of players with intellectual disabilities: an assessment tool for sport coaches R. McConkey et al. *Sport in society*. 2019. P. 1–10. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1673369>
23. Social Inclusion of Students With Intellectual Disabilities: Global Evidence From Special Olympics Unified Schools. Resources. URL: <https://resources.specialolympics.org/community-building/youth-and-school/unified-champion-schools/social-inclusion-of-students-with-intellectual-disabilities-global-evidence-from-special-olympics-unified-schools> (date of access: 20.09.2025).
24. Special Olympics International. Global Strategic Plan 2021–2024 Special Olympics International. Washington, 2020. 28 p. URL: <https://media.specialolympics.org/resources/reports/strategy/Special-Olympics-Global-Strategic-Plan-2021-2024.pdf> (date of access: 05.08.2025).
25. The role of the social environment in inclusive sports participation—Identifying similarities and challenges in athletes with and without Intellectual Disabilities through coaches' eyes: A qualitative inquiry K. E. Sakalidis et al. *PLOS ONE*. 2023. Vol. 18, № 1. P. e0280379. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280379>
26. UN ESCAP (United Nations Economic and Social Commission for Asia and the Pacific). Incheon Strategy to “Make the Right Real” for Persons with Disabilities in Asia and the Pacific, 2013–2022 UN ESCAP. Bangkok : United Nations, 2012. 54 p. URL: <https://www.unescap.org/sites/default/d8files/knowledge-products/Incheon%20Strategy%20-%20English.pdf> (date of access: 05.08.2025).
27. Unified sports, social inclusion, and athlete-reported experiences: a systematic mixed studies review A. L. Accardo et al. *Inclusion*. 2023. Vol. 11, № 1. P. 23–39. <https://doi.org/10.1352/2326-6988-11.1.23>
28. United Nations General Assembly. Resolution 73/24. Sport as an enabler of sustainable development United Nations General Assembly. New York : UN, 2018. 5 p. URL: <https://undocs.org/pdf?symbol=en/A/RES/73/24> (date of access: 05.08.2025).
29. Virtus (International Federation for Athletes with Intellectual Impairments). Strategic Plan 2021–2024: Shaping Our Future Virtus. London, 2021. 20 p. URL: <https://virtus.sport/wp-content/uploads/2025/08/Virtus-Strategic-Plan-2021-2024.pdf> (date of access: 05.08.2025).
30. World Health Organization. Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World World Health Organization. Geneva: WHO, 2018. 101 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187> (date of access: 05.08.2025).

REFERENCES

1. Kogut, I.O., Honcharenko, Ye.V., Kropyvnytska, T.A., Marynych, V.L., Matvieiev, S.F., Shytikova, Ye.A., Krushynska, N.M., & Bekar, S.V. (2025). Adaptivnyi sport: navch.-naoch. posib. [Adaptive Sport: Educational and Visual Guide]. Kyiv: National University of Physical Education and Sport of Ukraine. [in Ukrainian]
2. Honcharenko, Ye., & Kogut, I. (2023). Rol sportu u formuvanni sotsialnoho kapitalu: vid teorii do praktyky [The Role of Sport in Social Capital Formation: From Theory to Practice]. *Sportyvna medycyna, fizychna terapiia ta erhoterapia – Sports Medicine, Physical Therapy and Ergotherapy*, 2, 10–16. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.10-16> [in Ukrainian]
3. Honcharenko, Ye., & Kogut, I. (2022). Formuvannya mizhnarodnoi systemy adaptivnoho sportu dla liudei z vidkhyleniamy rozumovoho rozvytku [Formation of the International System of Adaptive Sport for People with Intellectual Disabilities]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sport*, 3, 69–74. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.3.69-74> [in Ukrainian]
4. UNESCO (2023). Deklaratsiia MINEPS VII [MINEPS VII Declaration]. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385925> [in Ukrainian]
5. Verkhovna Rada Ukrainy (2006). Konventsii pro prava osib z invalidnistiu: priyata rezoliutsiiei 61/106 Heneneralnoi Asamblei OON vid 13 hrudnia 2006 r. [Convention on the Rights of Persons with Disabilities: Adopted by UN General Assembly Resolution 61/106, December 13, 2006]. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text [in Ukrainian]
6. UNESCO (2015). Mizhnarodna khartiia z fizychnoho vykhovannia, fizychnoi aktyvnosti ta sportu [International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport]. Paris: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409> [in Ukrainian]
7. UNESCO (2017). Plan dii Kazani: rezoliutsiia, priyata Shostoii mizhnarodnoi konferentsiiei ministriv ta starshykh posadovtsiv, vidpovidalnykh za fizyчне vykhovannia ta sport (MINEPS VI), Kazan, 14–15 lipnia 2017 r. [Kazan Action Plan: Resolution Adopted at the 6th International Conference of Ministers and Senior Officials Responsible for Physical Education and Sport (MINEPS VI), Kazan, July 14–15, 2017]. Paris: UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252725> [in Ukrainian]
8. Asunta, P., et al. (2022). ‘Life is team play’: social inclusion of people with intellectual disabilities in the context of Special Olympics. *Sport in Society*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2037565>
9. Townsend, R.C., et al. (2018). “It’s not about disability, I want to win as many medals as possible”: The social construction of disability in high-performance coaching. *International Review for the Sociology of Sport*, 55(3), 344–360. <https://doi.org/10.1177/1012690218797526>
10. Zhao, W.M., et al. (2020). Belonging through sport participation for young adults with intellectual and developmental disabilities: A scoping review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*. <https://doi.org/10.1111/jar.12817>
11. Gallotta, M.C., et al. (2024). Benefits of inclusive sport training on fitness and health of athletes with and without intellectual disability. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-69334-2>
12. Dykens, E.M., & Cohen, D.J. (1996). Effects of Special Olympics International on social competence in persons with mental retardation. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(2), 223–229. <https://doi.org/10.1097/00004583-199602000-00016>
13. European Commission (2021). Union of Equality: Strategy for the Rights of Persons with Disabilities 2021–2030. Brussels: European Commission. Retrieved from: <https://op.europa.eu/s/ogyL>
14. Risteovski, E., et al. (2024). Initiatives to facilitate the social inclusion of people with intellectual disability in physical activities with others in community-based sporting, recreation and leisure activities: A scoping review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 37(3). <https://doi.org/10.1111/jar.13238>
15. International Paralympic Committee. (2022). IPC Strategic Plan 2023–2026: Change Starts with Sport. Bonn: International Paralympic Committee. Retrieved from: <https://www.paralympic.org/sites/default/files/2023-03/IPC+Strategic+Plan+2023-2026.pdf>
16. Weiss, J., et al. (2003). Involvement in Special Olympics and its relations to self-concept and actual competency in participants with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, 24(4), 281–305. [https://doi.org/10.1016/s0891-4222\(03\)00043-x](https://doi.org/10.1016/s0891-4222(03)00043-x)
17. *Presidência da República*. (n.d.). L13146. Retrieved from: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/L13146.htm
18. Liu, T., et al. (2022). Mapping research trends of adapted sport from 2001 to 2020: a bibliometric analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12644. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912644>
19. Pečnikar Oblak, V., et al. (2023). Narrowing the definition of social inclusion in sport for people with disabilities through a scoping review. *Healthcare*, 11(16), 2292. <https://doi.org/10.3390/healthcare11162292>
20. Ninot, G., Bilard, J., & Delignieres, D. (2005). Effects of integrated or segregated sport participation on the physical self for adolescents with intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(9), 682–689. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2005.00407.x>
21. McConkey, R., et al. (2012). Promoting social inclusion through Unified Sports for youth with intellectual disabilities: A five-nation study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 57(10), 923–935. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2012.01587.x>

22. McConkey, R., et al. (2019). Promoting the social inclusion of players with intellectual disabilities: an assessment tool for sport coaches. *Sport in Society*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1673369>
23. Special Olympics (n.d.). Social Inclusion of Students With Intellectual Disabilities: Global Evidence From Special Olympics Unified Schools. Retrieved from: <https://resources.specialolympics.org/community-building/youth-and-school/unified-champion-schools/social-inclusion-of-students-with-intellectual-disabilities-global-evidence-from-special-olympics-unified-schools>
24. Special Olympics International. (2020). Global Strategic Plan 2021–2024. Washington, DC: Special Olympics International. Retrieved from: <https://media.specialolympics.org/resources/reports/strategy/Special-Olympics-Global-Strategic-Plan-2021-2024.pdf>
25. Sakalidis, K.E., et al. (2023). The role of the social environment in inclusive sports participation—Identifying similarities and challenges in athletes with and without intellectual disabilities through coaches' eyes: A qualitative inquiry. *PLOS ONE*, 18(1), e0280379. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280379>
26. UN ESCAP (2012). Incheon Strategy to “Make the Right Real” for Persons with Disabilities in Asia and the Pacific, 2013–2022. Bangkok: United Nations. Retrieved from: <https://www.unescap.org/sites/default/d8files/knowledge-products/Incheon%20Strategy%20-%20English.pdf>
27. Accardo, A.L., et al. (2023). Unified sports, social inclusion, and athlete-reported experiences: a systematic mixed studies review. *Inclusion*, 11(1), 23–39. <https://doi.org/10.1352/2326-6988-11.1.23>
28. United Nations General Assembly (2018). Resolution 73/24. Sport as an enabler of sustainable development. New York: UN. Retrieved from: <https://undocs.org/pdf?symbol=en/A/RES/73/24>
29. Virtus (2021). Strategic Plan 2021–2024: Shaping Our Future. London: Virtus. Retrieved from: <https://virtus.sport/wp-content/uploads/2025/08/Virtus-Strategic-Plan-2021-2024.pdf>
30. World Health Organization (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. Geneva: WHO. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

Дата надходження статті: 07.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Гончаренко Є. В. <https://orcid.org/0000-0002-7196-3061>, vespo.vaulter@gmail.com

Когут І. О. <https://orcid.org/0000-0002-3042-2189>, kohut.iryana@uni-sport.edu.ua

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Goncharenko Ye. <https://orcid.org/0000-0002-7196-3061>, vespo.vaulter@gmail.com

Kohut I. <https://orcid.org/0000-0002-3042-2189>, kohut.iryana@uni-sport.edu.ua

National University of Ukraine on Physical Education and Sports, Kyiv, Ukraine

АКТУАЛЬНІСТЬ, СПРЯМУВАННЯ ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА «ОРГАНІЗАЦІЯ БІЗНЕСУ З ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ» В ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Мирослав Дутчак, Олена Андрєєва, Тетяна Харчук

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Сучасний розвиток фітнес-індустрії зумовлює потребу в підготовці фахівців, здатних поєднувати професійні знання з підприємницькими компетентностями, орієнтованими на суспільно-оздоровчу місію та економічну ефективність. В Україні наявна обмежена кількість навчальних дисциплін, що комплексно інтегрують маркетинг, право, економіку та сервісний менеджмент у сфері оздоровчого фітнесу.

Мета: обґрунтувати актуальність, визначити цільову спрямованість і змістове наповнення освітнього компонента «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу» в процесі підготовки магістрів фізичної культури і спорту.

Матеріали та методи. Дослідження ґрунтувалося на аналізі наукових та інформаційних джерел, а також результатах опитування здобувачів вищої освіти магістерського рівня за спеціальністю «Фізична культура і спорт» (n=63) та дійового фітнес-персоналу (n=70), що проведено з використанням Google Forms. Також застосовано методи порівняльного аналізу та описової статистики.

Результати. Отримані дані підтвердили міждисциплінарний характер освітнього компонента «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу» та його значимість для освітньо-професійної програми «Фітнес у системі велнесу» для другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт». Найбільш затребуваними темами визнано маркетинг, бізнес-планування, управління персоналом, юридичні аспекти, залучення інвестицій і цифрові технології (CRM, автоматизація маркетингу, аналітика). Респонденти надали перевагу інтерактивним методам навчання – бізнес-кейсам, рольовим іграм, симуляціям, менторству. Основними бар'єрами для підприємництва у сфері оздоровчого фітнесу визначено дефіцит стартового капіталу, обмежений доступ до клієнтів, нестачу обладнання та приміщень, недостатню державну підтримку.

Висновки. Запропонована модель дисципліни поєднує практико-орієнтовані методи, модулі з фінансування, сервісного менеджменту, цифрового маркетингу та інноваційних стратегій, а також інституційну взаємодію у форматі «потрійної спіралі» (ЗБО – бізнес – влада). Її впровадження сприятиме підвищенню рівня підприємницької готовності магістрів, інноваційному розвитку фітнес-бізнесу та зміцненню його соціально-економічної ролі в Україні. Подальші дослідження доцільно спрямувати на оцінювання ефективності цієї моделі, адаптацію міжнародного досвіду та аналіз механізмів державної підтримки молодих підприємців.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, підприємницькі компетентності, фітнес-індустрія, організація бізнесу, підготовка магістрів.

Myroslav Dutchak, Olena Andrieieva, Tetiana Kharchuk

RELEVANCE, DIRECTION AND CONTENT OF THE EDUCATIONAL COMPONENT "BUSINESS ORGANIZATION IN HEALTH FITNESS" IN THE TRAINING OF MASTER'S STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. The current development of the fitness industry necessitates training specialists who can combine professional expertise with entrepreneurial competencies aimed at achieving both a public health mission and economic efficiency. In Ukraine, only a limited number of academic courses comprehensively integrate marketing, law, economics, and service management in the health fitness field.

Purpose: to substantiate the relevance, define the objectives, and outline the content of the educational component "Business Organization in Health Fitness" in the training of master's students in physical culture and sports.

Materials and Methods. The study was based on an analysis of scientific and informational sources, as well as a survey of master's degree students majoring in "Physical Culture and Sports" (n=63) and active fitness personnel (n=70), conducted via Google Forms. Comparative analysis and descriptive statistics methods were applied.

Results. The findings confirmed the interdisciplinary nature of the educational component and its importance for the educational and professional program "Fitness in the Wellness System" at the second (master's) level of higher education in "Physical Culture and Sports." The most in-demand topics included marketing, business planning, personnel management, legal aspects, investment attraction, and digital technologies (CRM, marketing automation, analytics). Respondents favored interactive teaching formats – business cases, role-playing, simulations, and mentoring. Key barriers to entrepreneurship were identified as insufficient start-up capital, limited client access, a lack of facilities and equipment, and inadequate governmental support.

Conclusions. The proposed course model integrates practice-oriented methods, modules on financing, service management, digital marketing, and innovative strategies, along with institutional interaction in the "triple helix" format (HEI – business – government). Implementing this model is expected to enhance the entrepreneurial readiness of master's students, foster the innovative development of the fitness business, and strengthen its socio-economic role in Ukraine. Future research should focus on evaluating the model's effectiveness, adapting international experiences, and analyzing state support mechanisms for young entrepreneurs.

Keywords: health fitness, entrepreneurial competencies, fitness industry, business organization, master's training.

Дутчак М. В., Андрєєва О. В., Харчук Т. В. Актуальність, спрямування та зміст освітнього компонента «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу» в підготовці магістрів фізичної культури і спорту. *Sport Science Spectrum*. 2025; 4: 25–31
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-4>

Dutchak M., Andrieieva O., Kharchuk T., Relevance, direction and content of the educational component "business organization in health fitness" in the training of master's students in physical culture and sports. *Sport Science Spectrum*. 2025; 4: 25–31
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-4>

Вступ. Організація бізнесу в оздоровчому фітнесі – це не лише комерційна можливість, а й інструмент оздоровлення, соціальної мобілізації й економічної стійкості.

У міжнародному вимірі сектор «рухової активності та фітнесу» уже закріпився як драйвер економічних відносин у сучасній велнес-індустрії, ринок якої сягнув 6,3 трильйона доларів США у 2023 р. і, за прогнозами Global Wellness Institute, до 2028 р. зросте ще на 43% і досягне показників, майже вдвічі більших у порівнянні з 2019 р. Велнес зараз є більшим ринком, ніж багато глобальних мегаіндустрій, включаючи IT, спорт і фармацевтику. Цей ринок зараз становить приблизно 60% розміру всіх глобальних витрат на охорону здоров'я (10,6 трильйона доларів США) [12].

У 2023 році світовий ринок рухової активності, включно з оздоровчим фітнесом, оцінювався у 1059,7 млрд доларів США, забезпечуючи 16,8% загальних витрат в економіці велнесу. За розміром цей сектор посідає третє місце після секторів засобів особистої гігієни/краси та здорового харчування. У 2019–2020 роках обсяг витрат на рухову активність скоротився на 14,6% через пандемію COVID-19. Проте вже у 2021 році цей сектор продемонстрував стрімке відновлення, збільшившись на 26,4%, і перевищив допандемічні показники. Надалі темпи зростання стабілізувалися на рівні 5,0% у 2022–2023 роках. За прогнозами, середньорічне зростання становитиме 5,8%, що дозволить досягти обсягу 1407,7 млрд доларів США до 2028 року. За оцінками, якщо кожна людина дотримуватиметься рекомендованого ВООЗ рівня рухової активності, це щорічно збільшуватиме світовий ВВП на 314–446 млрд доларів США, що в сукупності додасть 6,0–8,6 трильйона доларів США до світового ВВП у період з 2020 по 2050 рік (у цінах 2019 року) [12; 19].

У 2024 році кількість членів суб'єктів фітнес-індустрії у США досягла рекордних 72,9 млн осіб (23,7% населення віком від шести років), що свідчить про стійке зростання попиту на рухову активність як ключовий складник здорового способу життя. Приріст кількості відвідувачів на 5,8% у різних сегментах – від великих тренажерних залів до бутикових студій – демонструє поглиблення диверсифікації ринку та відкриває широкі можливості для інноваційного розвитку фітнес-бізнесу в довгостроковій перспективі. Сектор генерує 22,4 млрд доларів США щорічного внеску до ВВП та забезпечує понад 430 тис. робочих місць, що ілюструє мультиплікативний економічний ефект оздоровчого фітнесу для національної економіки [18].

В Європі приблизно на 4,7 млн зросла кількість клієнтів фітнес-індустрії, або на 7,5% з 62,9 млн у 2022 році до 67,6 млн до кінця 2023 року, перевищивши показник 2019 року, що був до пандемії COVID-19. Загальний дохід в Європі зріс на 14% до 31,8 млрд євро у 2023 році, що також перевищило рекордний показник 2019 року, який спостерігався до пандемії. Кількість фітнес-клубів дещо зросла (+1,4%) до майже 65 000. Загальний рівень проникнення членства у фітнес-клубах у відсотках від загальної чисельності населення у 2023 році становив 8,4% (7,9% у 2022 році) та 10,1% серед населення віком від 15 років (9,5% у 2022 році). Ці цифри знову демонструють величезний потенціал зростання, який усе ще існує для цього сектора [9].

Світові тенденції зростання фітнес-індустрії та її впливу на економіку, зайнятість, індивідуальне та громадське

здоров'я набувають особливої актуальності для України. В умовах війни, погіршення фізичного і психоемоційного стану населення, необхідності підтримки працездатності громадян, розвитку адаптивного спорту, реабілітації військовослужбовців і ветеранів стратегічного значення набуває інтеграція бізнесу у сферу оздоровчого фітнесу. Реалізація цього потенціалу сприятиме не лише зміцненню здоров'я населення та відбудові країни, а й розвитку економіки шляхом створення нових робочих місць, залучення інвестицій та формування сучасної інфраструктури велнесу.

Водночас успішна реалізація підприємницьких ініціатив у сфері оздоровчого фітнесу потребує підготовки фахівців, здатних ефективно діяти в умовах сучасного ринку [4]. Особливу роль у цьому процесі відіграє формування готовності до підприємницької діяльності під час здобуття ступеня магістра фізичної культури і спорту, оскільки саме на цьому рівні закладаються професійні компетентності, необхідні для розвитку інноваційних проєктів у системі велнесу.

Проблематика розвитку підприємницьких компетентностей у професійній підготовці фахівців фізичної культури й спорту вже привертала увагу окремих дослідників. Зокрема, в структурі професійних компетентностей майбутніх фітнес-тренерів М.М. Василенко [2] виокремлює маркетингово-комерційну субкомпетентність, що передбачає здатність здійснювати планування та розроблення фітнес-послуг на основі попереднього аналізу ринку споживачів, а також проводити комерційні переговори з клієнтами щодо пропозицій групових і персональних фітнес-програм та супутніх оздоровчих сервісів.

Крім того, результати спеціально проведених досліджень указують на необхідність удосконалення освітніх програм для формування підприємницьких навичок. Зокрема, у Сербії запропоновано внести зміни до програми підготовки бакалаврів за спеціальністю «Фізична активність та спортивні науки» з метою розвитку в студентів здатностей до підприємницької діяльності. Наголошено, що набуття відповідних бізнесових знань і практичних умінь під час навчання є важливою передумовою для створення власного робочого середовища й полегшення виходу випускників на ринок спорту, фізичного виховання та активного відпочинку [14].

З огляду на актуальність проблеми й потребу в системному підході до формування підприємницьких компетентностей майбутніх фахівців виникає необхідність наукового обґрунтування змісту відповідної освітньої підготовки.

Дослідження виконано згідно з планом НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. у відповідності до теми «Теоретичні та технологічні засади здорового способу життя та оздоровчо-рекреаційно рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні актуальності, визначенні цільового спрямування та змістового наповнення освітнього компонента «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу» в процесі підготовки магістрів фізичної культури і спорту за спеціалізацією «фітнес у системі велнесу».

Матеріал та методи дослідження. Для досягнення визначеної мети використано такі методи дослідження:

аналіз спеціальної наукової літератури та інформаційних джерел; опитування; синтез й аналіз; порівняння; описова статистика. Для проведення опитування із зазначеної проблематики підготовлено анкету для фітнес-тренерів і менеджерів фітнес-клубів та анкету для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю «Фізична культура і спорт». Формулювання запитань та варіантів відповідей в анкетах спрямовувалось на виявлення рівня готовності як практиків, так і здобувачів вищої освіти до підприємницької діяльності у сфері оздоровчого фітнесу, визначення освітніх потреб, ідентифікацію ключових бар'єрів для започаткування власної справи та з'ясування форматів навчання, які респонденти вважають найбільш ефективними. Для підвищення рівня доступності анкет та зворотного зв'язку під час опитування використано Google Forms. Аналізу піддавались лише анкети, в яких респондентами не було допущено порушень інструкції, що містилась в анкеті. У дослідженні взяли участь 63 майбутні магістри фізичної культури і спорту, з яких 84% (53 особи) – чоловіки і 16% (10 осіб) – жінки. За віком переважали особи до 30 років. 85% цих респондентів навчаються за освітніми програмами з фокусом на оздоровчий фітнес. Усі вони є здобувачами освіти в українських ЗВО. Друге опитування охопило 70 представників фітнес-персоналу різного віку, з яких понад 60% становили особи до 35 років. Більшість респондентів з обох вибірок проживають у великих містах України (зокрема, Києві). Дослідження проведено протягом травня 2025 р. з дотриманням вимог Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації щодо етичних принципів і правил проведення досліджень за участю людини: анкети були анонімними, а участь респондентів – добровільною, про що їх було поінформовано.

Результати дослідження. Аналіз літературних та інформаційних джерел [1; 3; 7; 9; 17] надав можливість виокремити такі ключові ознаки поняття «організація бізнесу з оздоровчого фітнесу»:

1) система різноспрямованих заходів для забезпечення ефективної діяльності фітнес-клубу (центру, студії тощо), що об'єднує, зокрема: управлінські заходи (бізнес-планування, клієнтоорієнтованість, управління персоналом, оперативне адміністрування); економічні (фінансове планування, бюджетування, управління витратами і прибутками); правові (вибір організаційно-правової форми, легалізація підприємницької діяльності, дотримання вимог законодавства); маркетингові (аналіз попиту, сегментація ринку, позиціонування й просування фітнес-послуг, формування бренду);

2) орієнтація на оздоровчий ефект – профілактика хронічних неінфекційних захворювань, відновлення працездатності, підвищення функціональних резервів організму, покращення фізичного стану, підтримка психоемоційного балансу; це вимагає належної кваліфікації персоналу відповідно до професійних стандартів, а також адаптації послуг до вікових, статевих та індивідуальних особливостей клієнтів, неухильного дотримання етичних та безпекових норм;

3) поєднання соціальної місії та економічної доцільності, що відображає сутність підприємництва з оздоровчого фітнесу як соціально відповідально бізнесу; соціальний складник реалізується шляхом надання доступних

та ефективних фітнес-послуг для різних груп населення: дітей, осіб з високим ризиком хронічних неінфекційних захворювань, літніх людей, ветеранів, осіб з обмеженими можливостями; економічний складник проявляється в прагненні до прибутковості, раціонального використання ресурсів, масштабованості сервісу та зростання капіталізації бізнесу; поєднання комерційної ефективності та суспільної користі визнається індикатором стійкого розвитку сучасної фітнес-індустрії.

На основі проведеного наукового пошуку нами сформульовано головне поняття цього дослідження: організація бізнесу у сфері оздоровчого фітнесу – це система управлінських, економічних, правових і маркетингових заходів, спрямованих на створення, функціонування і розвиток суб'єкта підприємницької діяльності, що надає фітнес-послуги та поєднує соціальну місію (оздоровлення різних груп населення) з економічною доцільністю (одержання прибутку та зростання вартості бізнесу).

У результаті проведеного опитування здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня за спеціальністю з фізичної культури і спорту, абсолютна більшість яких навчаються за освітніми програмами з фокусом на оздоровчий фітнес, установлено, що кожен четвертий респондент вважає підготовку до ведення бізнесу для себе дуже важливою, а 62% – дуже важливою. Лише 22% опитаних відчували себе повністю готовими до підприємницької діяльності на початку навчання, тоді як 24% зазначили, що «не мають уявлення, але хотіли б навчитися». Попри це, 70% указаних здобувачів вищої освіти зазначили, що мають наміри в майбутньому вести власну справу у сфері оздоровчого фітнесу. Зокрема, кожен п'ятий заявив, що планує відкрити власну справу, а майже половина опитаних вказала, що, ймовірно, працюватиме за спеціальністю в підприємницькому форматі, якщо з'явиться така можливість. 11% респондентів уже реалізують себе в цьому напрямі.

Відповідаючи на запитання «Які знання та навички Ви хотіли б отримати в межах навчальної дисципліни «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу», якби вона була включена до освітньої програми Вашої магістратури?» (було запропоновано 18 варіантів відповіді й пропонувалось вибрати не більше 7), здобувачі вищої освіти визначили, що до найбільш затребуваних знань та навичок належать: «Маркетинг та просування фітнес-послуг» – 54% опитаних; «Залучення інвестицій» – 54%; «Юридичні аспекти бізнесу» – 38%; «Бізнес-планування» – 40%; «Розвиток та мотивація персоналу» – 41%.

Найефективнішими методами навчання підприємництва у сфері оздоровчого фітнесу (із 8 запропонованих варіантів можна було вибрати декілька) під час практичних занять студенти вважають такі, як: аналіз бізнес-кейсів (на це вказали 68% опитаних); рольові ігри (55%); участь запрошених експертів з бізнесу (48%); віртуальні симулятори або навчальні платформи, зокрема CRM, фінансові моделі тощо (32%). До затребуваних засобів навчання під час занять здобувачами вищої освіти віднесено мультимедійні презентації (60% опитаних), електронні посібники (51%), шаблони бізнес-документації (42%), навчальні відео з реальними кейсами (37%).

Опитування фітнес-персоналу засвідчило, що серед них більша половина не мають досвіду ведення бізнесової

діяльності у сфері оздоровчого фітнесу, і лише 13% офіційно зареєстровані як фізичні особи-підприємці. Водночас вони визнають підприємницьку компетентність для фітнес-персоналу дуже важливою (43% опитаних), важливою (38%) та частково важливою (15%) і лише 4% – неважливою.

Для фітнес-персоналу, який прагне працювати самостійно або вести власну справу, найбільш затребуваними знаннями виявились (можна було вибрати декілька варіантів): маркетинг фітнес-послуг (61% опитаних); управління персоналом (52%); розроблення бренду і фітнес-продукту (48%); юридичні аспекти бізнесу з оздоровчого фітнесу (45%); створення онлайн-сервісів фітнесу (41%); клієнтоорієнтований сервіс (39%).

З поміж труднощів, з якими стикається фітнес-персонал або які він очікує під час започаткування чи розвитку фітнес-бізнесу, виділяють такі (можна було вибрати декілька варіантів): відсутність початкового капіталу (51%); труднощі із залученням клієнтів (44%); складнощі з розміщенням та обладнанням (41%); відсутність державної підтримки (35%); недостатня бізнес-освіта (27%).

Під час відповіді на запитання «Які формати навчання підприємництва Ви вважаєте найбільш ефективними для фітнес-персоналу?» респонденти вказали на (можна було вибрати до трьох запропонованих варіантів із восьми): програми підвищення кваліфікації (56%); воркшопи та майстер-класи (51%); онлайн-курси (49%); наставництво чи коучинг (47%); стажування в бізнес-проектах (44%).

Особливо варто підкреслити, що 86% опитаних представників фітнес-персоналу підтримали запровадження в закладах вищої освіти навчальної дисципліни «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу», в т.ч. 61% – відповіли «так, однозначно».

Узагальнюючи результати опитування учасників обох вибірок, слід відмітити високий рівень їх зацікавленості в розвитку підприємницької справи у сфері оздоровчого фітнесу. Основні спільні риси об'єднують:

- високий рівень значущості компетентностей з ведення бізнесу;
- потребу в організаційних, маркетингових, фінансових та юридичних знаннях;
- запит на інтерактивне та практично-орієнтоване навчання;
- значні зовнішні бар'єри для старту бізнесу, зокрема фінансові, організаційні та інституційні.

Водночас здобувачі вищої освіти демонструють вищі очікування щодо системної бізнес-підготовки в межах освітніх програм за спеціальністю «Фізична культура і спорт», тоді як фітнес-персонал надає перевагу гнучким форматам навчання – онлайн-курсам, наставництву, практичним тренінгам тощо.

Отримані результати опитування засвідчують необхідність інтегрувати навчальну дисципліну «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу» до освітніх програм підготовки магістрів фізичної культури і спорту, які спеціалізуються з оздоровчого фітнесу. Для цього освітнього компонента доцільно передбачити тематику з оздоровчого фітнесу стосовно клієнтоорієнтованого сервісу, організаційно-правових та фінансових особливостей бізнесу з оздоровчого фітнесу, рекламних інновацій в організації

відповідного бізнесу, планування підприємницької діяльності з оздоровчого фітнесу, інноваційних технологій та управління якістю у фітнес-бізнесі.

Крім цього, перспективними видаються додаткові заходи з розроблення та реалізації державних і регіональних програм підтримки молодих підприємців у сфері оздоровчого фітнесу, сприяння підвищенню фінансової грамотності та правової обізнаності фітнес-персоналу, стимулювання співробітництва між закладами вищої освіти, фітнес-індустрією та органами влади з метою створення освітньо-практичних платформ (кластерів), а також сертифікаційних програм для фітнес-практиків із фокусом на бізнес-плануванні, брендингу та юридичних аспектах.

Дискусія. Отримані результати проведеного дослідження загалом підтверджують міждисциплінарний характер освітнього компонента «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу», а також уточнюють його змістовий акцент на поєднання суспільної місії з економічною доцільністю. Такі дані корелюються із глобальним порядком денним Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо профілактики неінфекційних захворювань: прогрес у підвищенні рівня рухової активності залишається нерівномірним, а економічні втрати, зумовлені фізичною пасивністю, сягають десятків мільярдів доларів США щорічно. За таких умов фітнес-індустрія виступає вагомим партнером систем охорони здоров'я та публічної політики, особливо у сфері сервісів, орієнтованих на формування, збереження та зміцнення здоров'я різних груп населення [11].

Сформульоване нами визначення поняття «організація бізнесу у сфері оздоровчого фітнесу» як системи управлінських, економічних, правових і маркетингових заходів акцентує на сервісній якості та клієнтоорієнтованості, які є ключовими предикторами лояльності та прибутковості суб'єктів фітнес-індустрії. Наявні емпіричні дослідження підтверджують стійкий зв'язок між якістю обслуговування, задоволеністю клієнтів, їх психологічною прихильністю та поведінковими намірами. Для low-cost-моделей, зокрема, критичними чинниками виступають зручність сервісу, сприйнята якість і цінність, які безпосередньо визначають рівень задоволеності, а отже, й лояльності клієнтів [10]. Водночас дослідження свідчать про диференційований вплив чинників лояльності залежно від досвіду відвідувачів: для нових клієнтів визначальним є рівень якості, тоді як для досвідчених – більш вагомим є задоволення від послуги [5]. Результати тематичних досліджень сервісної якості (на даних великих мереж) дають практичний інструментарій для аудиту процесів обслуговування в системі оздоровчого фітнесу, зокрема, простоти запису та оплати, комунікації фітнес-персоналу та інклюзивності [20]. Запропонована інтеграція цих аспектів у зміст навчальної дисципліни дозволить сформувати у студентів прикладні компетентності щодо сервісного менеджменту.

Виявлені в дослідженні прагнення здобувачів освіти та фітнес-персоналу до підприємництва (власна справа, самозайнятість) та їхні високі очікування щодо бізнес-компетентностей узгоджуються з висновками наукових праць з підприємницької освіти. Наявні дані підтверджують, що ефективність підприємницької підготовки щодо знань, умінь, намірів і поведінки значною мірою залежить від дизайну навчальної дисципліни та відповідності застосованих

методів визначенням цілям [15]. Аналітичні дані вказують на статистично значущий, хоча й помірний, зв'язок між підприємницькою освітою та намірами реалізувати власні бізнес-ініціативи з урахуванням впливу таких модераторів, як контекст, характеристики програм та особливості аудиторій [6]. Це підтверджує доцільність зміщення акценту під час навчальних занять з інформаційних підходів на практично-орієнтовані (аналіз кейсів, бізнес-симуляції, рольові ігри, дизайн-мислення, рефлексивні практики тощо).

Перевага, яку фітнес-персонал надає гнучким форматам підготовки (онлайн-курси, наставництво, коучинг, короткотривалі інтенсиви), відповідає сучасним оглядам впливу менторства та коучингу в закладах вищої освіти: такі моделі підвищують рівень кар'єрного розвитку та підприємницької самоефективності, особливо серед дорослих здобувачів із професійним досвідом [16]. Це зумовлює необхідність передбачення у структурі дисципліни менторських треків із залученням практиків, лабораторій бізнес-ідей та стажування в межах проєктів фітнес-індустрії.

Виявлені перешкоди для започаткування та розвитку підприємницької діяльності у сфері оздоровчого фітнесу (дефіцит стартового капіталу, обмежений доступ до клієнтської бази, нестача приміщення та обладнання, недостатня підтримка з боку державних та місцевих органів влади) узгоджуються з ширшими європейськими тенденціями, що стосуються фінансових та адміністративних бар'єрів підприємництва. На рівні політики такі висновки кореспондуються з рекомендаціями щодо розвитку гарантійних інструментів, мікрофінансування та зменшення регуляторного навантаження [13]. Для змісту освітнього компонента це означає необхідність включення проблематики з фінансування бізнесу (кредити, гранти, гарантії), лізингу та оренди обладнання, управління грошовим потоком, а також державних і місцевих програм підтримки підприємництва з акцентом на залучення різних груп населення до занять оздоровчим фітнесом.

Висока оцінка цифрових інструментів (CRM, аналітичні платформи, цифрові сервіси) з боку учасників опитування узгоджується з оглядом про цифрову зрілість та ефективність сектора фітнесу, дозвілля та спорту у Великій Британії. У цих матеріалах наголошується на необхідності формування компетентностей персоналу щодо роботи з клієнтськими даними, впровадження цифрових сервісів та оптимізації комунікацій. Інтеграція діджиталізованих технологій у маркетинг і управління взаєминами з клієнтами стає визначальним чинником стійкості бізнес-моделі [8]. Відповідно, у межах навчальної дисципліни «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу» доцільно передбачити блок «цифровий фітнес-бізнес», який охоплює CRM-стратегії, проєктування воронки залучення та утримання клієнтів, автоматизацію маркетингу, KPI лояльності та правові аспекти роботи з персональними даними.

Підсумовуючи обговорення отриманих нами емпіричних даних, варто відзначити, що вони підтверджують, доповнюють і уточнюють попередні наукові положення інших авторів за такими напрямками:

1) суспільно-оздоровчий вимір фітнес-послуг має належне доказову базу та економічне підґрунтя для інтеграції в освітні програми підготовки магістрів фізичної культури і спорту;

2) сервісна якість, зручність і орієнтація на розв'язання проблем клієнтів є ключовими чинниками формування лояльності в різних ринкових сегментах;

3) домінування практико-орієнтованої педагогіки в підприємницькій освіті з чіткою прив'язкою до результатів навчання;

4) цифровізація (мобільні додатки, гейміфікація, CRM-аналітика тощо) постає базовим елементом сучасних бізнес-моделей та компетентностей фахівців з оздоровчого фітнесу;

5) розвиток інституційної взаємодії у форматі «потрійної спіралі» (заклад вищої освіти – фітнес-індустрія – влада) є ключовою умовою підвищення ефективності освітніх програм.

Отже, обґрунтований зміст освітнього компонента «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу» має належне методологічне і нормативне підґрунтя, а виявлені освітні потреби здобувачів освіти і фітнес-персоналу визначають практичні орієнтири для його впровадження та подальшої валідації за результатами навчання і показники працевлаштування випускників.

Висновки

1. Освітній компонент «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу» є актуальним для підготовки магістрів фізичної культури і спорту, передусім за освітньо-професійною програмою «Фітнес в системі велнесу». Він має міждисциплінарний характер, інтегруючи знання та вміння у сферах менеджменту, маркетингу, права, економіки і сервісної якості з орієнтацією на суспільно-оздоровчу місію фітнес-послуг.

2. Результати опитування здобувачів вищої освіти та фітнес-персоналу засвідчили високий рівень зацікавленості в розвитку підприємницьких компетентностей. Найбільш затребуваними визначено знання з маркетингу, бізнес-планування, управління персоналом, юридичного супроводження діяльності та залучення інвестицій.

3. Найефективнішими методами навчання підприємницькій діяльності у сфері оздоровчого фітнесу респонденти вважають аналіз бізнес-кейсів, рольові ігри, участь запрошених експертів, використання віртуальних симуляцій та інші інтерактивні формати, що забезпечують наближення освітнього процесу до реальних умов ринку.

4. Основними перешкодами для започаткування та розвитку бізнесу з оздоровчого фітнесу є дефіцит стартового капіталу, обмежений доступ до клієнтської бази, проблеми з приміщеннями та обладнанням, недостатня державна та муніципальна підтримка, а також нестача бізнес-освіти.

5. До змісту запропонованої навчальної дисципліни доцільно включити питання фінансування бізнесу (кредити, гранти, гарантії), управління грошовими потоками, правові аспекти, цифрові технології (CRM, автоматизація маркетингу, аналітика), сервісний менеджмент, брендинг та інноваційні маркетингові стратегії. Рекомендується впровадження модулів з менторства, бізнес-лабораторій, стажувань у проєктах фітнес-індустрії, а також розвиток інституційної співпраці у форматі «потрійної спіралі» (ЗВО – бізнес – влада).

6. Реалізація запропонованої моделі освітнього компонента «Організація бізнесу з оздоровчого фітнесу» сприятиме підвищенню рівня підприємницької готовності

магістрів, стимулюватиме інноваційний розвиток фітнес-бізнесу та зміцнюватиме соціально-економічну роль оздоровчого фітнесу в Україні.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вдосконаленні методичного забезпечення навчальної дисципліни, обґрунтуванні ефективних напрямів і технологій впровадження дуальної освіти та партнерських програм між закладами вищої освіти й суб'єктами

фітнес-індустрії, проведенні порівняльного аналізу та узагальнення міжнародного досвіду формування підприємницьких компетентностей майбутніх фахівців з фітнесу, а також у вивченні механізмів державної та муніципальної підтримки молодих підприємців у сфері оздоровчого фітнесу.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О., Дутчак М., Благий О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66>
2. Василенко М.М. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти: теорія та методика. Київ: «Центр учбової літератури», 2018. 495 с. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d7e762fb-f66d-40f8-9bbd-63d4da146dfe/content>
3. Дембіцька, О.О., Гайдай, С.І., Чайченко, Н.Л., Хапсаліс, Г.Л. Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С. 160–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21>
4. Дутчак М., Андреева О., Катерина У. Формування структури професійних кваліфікацій фахівців з оздоровчого фітнесу в Україні. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 36–42. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-5>
5. Avourdiadou S., Theodorakis N.D. The development of loyalty among novice and experienced customers of sport and fitness centres. *Sport Management Review*. 2014. Vol. 17(4). P. 419–431. URL: <https://ideas.repec.org/a/eee/spomar/v17y2014i4p419-431.html>
6. Bae T.-J., Qian S., Miao C., Fiet J.O. The Relationship between Entrepreneurship Education and Entrepreneurial Intentions: A Meta-Analytic Review. *Entrepreneurship Theory and Practice*. 2014. Vol. 38(2). P. 217–254. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/etap.12095>
7. Budler, M., Božić, K. Adopting Transitional Business Models in Small Fitness Businesses in Response to Business Disruptions. *Journal of Small Business Strategy*. (2024). Vol. 33(3). P. 92–156. <https://doi.org/10.53703/001c.92989>
8. DIGITAL FUTURES 2023. The third annual review of the digital maturity and effectiveness of the UK's fitness, leisure, and sports sector. London: UKactive and Sport England, 2023. 68 p. URL: <https://www.ukactive.com/wp-content/uploads/2023/12/Digital-Futures-2023-Report.pdf>
9. 2024 European Health & Fitness Market Report: Strong growth in memberships and revenues in 2023. URL: https://www.europeactive.eu/blog/press-corner-4/2024-european-health-fitness-market-report-strong-growth-in-memberships-and-revenues-in-in-2023-25#blog_content
10. García-Fernández J., Gálvez-Ruiz P., Vélez-Colón L., et al. The effects of service convenience and perceived quality on perceived value, satisfaction and loyalty in low-cost fitness centers. *Sport Management Review*. 2018. Vol. 21(3). P. 250–262. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1441352317300621>
11. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization, 2022. 112 p. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
12. Global Wellness Economy Monitor 2024, November 2024. Global Wellness Institute, 2024. 131 p. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2024-global-wellness-economy-monitor/>
13. International Compendium of Entrepreneurship Policies, OECD Studies on SMEs and Entrepreneurship. Paris: OECD Publishing, 2020. 125 p. <https://doi.org/10.1787/338f1873-en>
14. Matic R. M., Gonzalez-Serrano M. H., Damjanović J., Maksimovic B., N. Papić-Blagojević, Milošević I., Vuković J. Professional competencies development of sports science students: the need for more entrepreneurship education. *Management & Marketing. Challenges for the Knowledge Societ*. 2022. Vol. 17, No. SI, p. 426–448, URL: <https://sciendo.com/article/10.2478/mmcks-2022-0024>
15. Nabi G., Liñán F., Fayolle A., Krueger N., Walmsley A. The Impact of Entrepreneurship Education in Higher Education: A Systematic Review and Research Agenda. *Academy of Management Learning & Education*. 2017. Vol. 16. No. 2. P. 277–299. <https://doi.org/10.5465/amle.2015.0026>
16. Ndlovu E.N., Ebewo P.E., Mlotshwa S.H., Shumba K. Entrepreneurial Coaching and Self-Efficacy: A Systematic Review of Its Pedagogical Integration into Entrepreneurship Education. *Education Sciences*. 2025. Vol. 15(2). <https://doi.org/10.3390/educsci15020237>
17. Stefanov P. 11 Profitable Fitness Business Ideas for 2025. URL: <https://hevycoach.com/profitable-fitness-business-ideas/>
18. The 2024 U.S. Health & Fitness Consumer Report. Health & Fitness Association, 2024. URL: <https://www.healthandfitness.org/2024-u-s-health-fitness-consumer-report/>
19. Wellness Policy Toolkit: Physical Activity, April 2023. Global Wellness Institute, 2023. 74 p. URL: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2023-wellness-policy-toolkit-physical-activity/>
20. Xu K.K., Jeon H.M., Chow I.H.S., et al. Dimensions of Service Quality in Health-Fitness Clubs in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph182010567>

REFERENCES

1. Andrieieva, O., Dutchak, M., & Blahii, O. (2020). Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naselennia [Theoretical foundations of health and recreational physical activity of different population groups] *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 2, 59–66. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.59-66> [in Ukrainian].
2. Vasylenko, M.M. (2018) *Profesiina pidhotovka maibutnikh fitnes-trenerv u zakladakh vyshchoi osvity: teoriia ta metodyka* [Professional training of future fitness trainers in higher education institutions: theory and methodology]. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury, 495 p. Retrieved from <https://reposit.uni-sport.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d7e762fb-f66d-40f8-9bbd-63d4da146dfe/content> [in Ukrainian].
3. Dembitska, O.O., Haidai, S.I., Chaichenko, N.L., & Khapsalis, H.L. (2023). Perspektyvy rozvytku fitnes-industrii v Ukraini [Prospects for the development of the fitness industry in Ukraine]. *Rehabilitation and Recreation*, 15, 160–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21> [in Ukrainian].
4. Dutchak, M., Andrieieva, O., & Kateryna, U. (2025) *Formuvannia struktury profesiinykh kvalifikatsii fakhivtsiv z ozdorovchoho fitnesu v Ukraini* [Formation of the structure of professional qualifications of health fitness specialists in Ukraine]. *Sport Science Spectrum*, 1, 36–42. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-5> [in Ukrainian].
5. Avourdiadou, S., & Theodorakis, N.D. (2014) The development of loyalty among novice and experienced customers of sport and fitness centres. *Sport Management Review*. 2014. Vol. 17(4). P. 419–431. Retrieved from <https://ideas.repec.org/a/eee/spomar/v17y2014i4p419-431.html>
6. Bae, T.J., Qian, S., Miao, C., & Fiet, J.O. (2014). The Relationship between Entrepreneurship Education and Entrepreneurial Intentions: A Meta-Analytic Review. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 38(2), 217–254. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/etap.12095>
7. Budler, M., & Božić, K. (2024). Adopting Transitional Business Models in Small Fitness Businesses in Response to Business Disruptions. *Journal of Small Business Strategy*, 33(3), 92–156. <https://doi.org/10.53703/001c.92989>
8. DIGITAL FUTURES (2023). The third annual review of the digital maturity and effectiveness of the UK's fitness, leisure, and sports sector. London: UKactive and Sport England, 2023. 68 p. Retrieved from <https://www.ukactive.com/wp-content/uploads/2023/12/Digital-Futures-2023-Report.pdf>
9. 2024 European Health & Fitness Market Report: Strong growth in memberships and revenues in (2023). Retrieved from https://www.europeactive.eu/blog/press-corner-4/2024-european-health-fitness-market-report-strong-growth-in-memberships-and-revenues-in-in-2023-25#blog_content

10. García-Fernández, J., Gálvez-Ruiz, P., Vélez-Colón, L., et al. (2018). The effects of service convenience and perceived quality on perceived value, satisfaction and loyalty in low-cost fitness centers. *Sport Management Review*, 21(3), 250–262. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1441352317300621>
11. Global status report on physical activity (2022). Geneva: World Health Organization, 2022. 112 p. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
12. Global Wellness Economy Monitor 2024, November 2024. Global Wellness Institute, 2024. 131 p. Retrieved from <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2024-global-wellness-economy-monitor/>
13. International Compendium of Entrepreneurship Policies, OECD Studies on SMEs and Entrepreneurship. Paris: OECD Publishing, 2020. 125 p. <https://doi.org/10.1787/338f1873-en>
14. Matic, R.M., Gonzalez-Serrano, M.H., Damjanović, J., Maksimovic, B., N. Papić-Blagojević, Milošević I., & Vuković J. (2022). Professional competencies development of sports science students: the need for more entrepreneurship education. *Management & Marketing. Challenges for the Knowledge Society*, 17, No. SI, 426–448. Retrieved from <https://sciendo.com/article/10.2478/mmcks-2022-0024>
15. Nabi, G., Liñán, F., Fayolle, A., Krueger, N., Walmsley, A. (2017). The Impact of Entrepreneurship Education in Higher Education: A Systematic Review and Research Agenda. *Academy of Management Learning & Education*, 16(2), 277–299. <https://doi.org/10.5465/amle.2015.0026>
16. Ndlovu, E.N., Ebewo, P.E., Mlotshwa, S.H., & Shumba, K. (2025). Entrepreneurial Coaching and Self-Efficacy: A Systematic Review of Its Pedagogical Integration into Entrepreneurship Education. *Education Sciences*, 15(2). <https://doi.org/10.3390/educsci15020237>
17. Stefanov, P. 11 Profitable Fitness Business Ideas for 2025. Retrieved from <https://hevycoach.com/profitable-fitness-business-ideas/>
18. The 2024 U.S. Health & Fitness Consumer Report. Health & Fitness Association, 2024. URL: <https://www.healthandfitness.org/2024-u-s-health-fitness-consumer-report/>
19. Wellness Policy Toolkit: Physical Activity, April (2023). Global Wellness Institute, 2023. 74 p. Retrieved from <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2023-wellness-policy-toolkit-physical-activity/>
20. Xu, K.K., Jeon, H.M., Chow, I.H.S., et al. (2021). Dimensions of Service Quality in Health-Fitness Clubs in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph182010567>

Дата надходження статті: 0409.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Дутчак М. В. <https://orcid.org/0000-0001-6823-272X>, mdutchak@uni-sport.edu.ua
Андрєєва О. В. <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, oandreeva@uni-sport.edu.ua
Харчук Т. В. <https://orcid.org/0000-0002-6842-3478>, tkharchuk@uni-sport.edu.ua
Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, Україна

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Dutchak M. <https://orcid.org/0000-0001-6823-272X>, mdutchak@uni-sport.edu.ua
Andrieieva O. <https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>, oandreeva@uni-sport.edu.ua
Kharchuk T. <https://orcid.org/0000-0002-6842-3478>, tkharchuk@uni-sport.edu.ua
National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

СЕНСОМОТОРНІ РЕАКЦІЇ РІЗНОЇ СКЛАДНОСТІ В КІБЕРСПОРТСМЕНІВ, ІТ-СПЕЦІАЛІСТІВ ТА НЕТРЕНОВАНИХ ОСІБ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Юлія Луць¹, Світлана Федорчук¹, Галина Лук'янцева¹, Тетяна Куценко²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

²Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Анотація. Статтю присвячено проблемі вивчення швидкості сенсомоторних реакцій у кіберспортсменів у порівнянні з ІТ-спеціалістами та нетренованими особами.

Мета дослідження: порівняльне визначення в оптимальному режимі тестування особливостей психофізіологічних показників кіберспортсменів, ІТ-спеціалістів та нетренованих осіб.

Методи. Для визначення психофізіологічних властивостей кіберспортсменів та ІТ-спеціалістів використовували діагностичний комплекс «Діагност-1». Статистичне оброблення отриманих результатів проводили за допомогою описової статистики IBM SPSS Statistics, версія 26. **Результати.** Встановлено, що кіберспортсмени мають найкращі показники швидкості сенсомоторних реакцій, що проявляється в достовірно менших значеннях латентних періодів ($p < 0,05$) порівняно з нетренованими особами, а також у більшій стабільності результатів. ІТ-спеціалісти переважно демонстрували середній рівень функціональних показників, тоді як у нетренованих осіб переважали показники нижче середнього та низького рівнів. У завданнях на вибір обидві руки в кіберспортсменів та ІТ-спеціалістів функціонували рівнозначно, що може свідчити про зниження функціональної латералізації внаслідок регулярної бімануальної діяльності.

Висновки. У порівняльному аспекті кіберспортсмени мали перевагу за швидкістю сенсомоторних реакцій та часом центральної обробки інформації, може свідчити про адаптивні нейрофізіологічні зміни, зумовлені специфікою їх ігрової діяльності. Отримані результати вказують на потенціал когнітивної та моторної адаптації в кіберспортсменів як результат систематичних ігрових навантажень.

Ключові слова: кіберспорт, ІТ-спеціалісти, психофізіологічні показники, сенсомоторні реакції.

Yuliia Luts, Svitlana Fedorchuk, Halyna Lukyantseva, Tatyana Kutsenko

SENSORIMOTOR REACTIONS OF VARIOUS COMPLEXITY IN CYBER-ATHLETES, IT SPECIALISTS, AND UNTRAINED PERSONS: A COMPARATIVE ANALYSIS

Abstract. This work is devoted to the problem of studying the speed of sensorimotor reactions in cyber athletes in comparison with IT specialists and untrained individuals. The purpose of the study is to comparatively determine the features of psychophysiological indicators of cyber athletes, IT specialists and untrained individuals in the optimal testing mode.

Methods. To determine the psychophysiological properties of cyber athletes and IT specialists, the diagnostic complex «Diagnost-1» was used. Statistical processing of the obtained results was carried out using descriptive statistics IBM SPSS Statistics, version 26.

Results. It was established that cyber athletes have the best indicators of the speed of sensorimotor reactions, which is manifested in significantly lower values latent periods ($p < 0.05$) compared to untrained individuals, as well as in greater stability of the results. IT specialists mainly demonstrated an average level of functional indicators, while untrained individuals had indicators below average and low levels. In the choice tasks, both hands of cybersportsmen and IT specialists functioned equally, which may indicate a decrease in functional lateralization due to regular bimanual activity.

Conclusions. In a comparative aspect, cybersports players have an advantage in the speed of sensorimotor reactions and the time of central information processing, which indicates adaptive neurophysiological changes due to the specifics of their gaming activity. The results obtained indicate the potential for cognitive and motor adaptation in cybersportsmen as a result of systematic gaming loads.

Keywords: cybersports, IT specialist, psychophysiological indicators, sensorimotor reactions.

Вступ. Психофізіологічні показники кіберспортсменів є ключовими індикаторами для оцінювання та моніторингу функціонального стану їх центральної нервової системи з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей. Урахування цих характеристик дозволяє прогнозувати, який жанр відеоігор буде найефективнішим для конкретного спортсмена, а також оптимізувати тривалість і структуру тренувальних періодів відповідно до типології ЦНС.

Кіберспорт – це галузь спортивної діяльності, в якій учасники розвивають і вдосконалюють розумові та фізичні здібності за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій. Вхідні дані гравців і команд, а також вихідні результати

системи eSports передаються через інтерфейси «людина – комп'ютер» [1]. Швидкий розвиток кіберспорту у світі призвів до його офіційного визнання як виду спорту [2; 3]. Кіберспорт поєднує в собі культуру, технології, інтелект та спортивну активність і суттєво відрізняється від традиційного геймінгу. Він сприймає електронне обладнання як спортивне спорядження для змагань у віртуальному інформаційному середовищі відповідно до встановлених стандартів. Крім інтелектуального навантаження, кіберспорт є формою фізичної активності, що інтегрує розум і тіло, сприяючи розвитку мислення, уваги, командної роботи та стресостійкості, а також реалізації ідеалів і цінностей спортсменів [4].

Луць Ю. П., Федорчук С. В., Лук'янцева Г. В., Куценко Т. В. Сенсомоторні реакції різної складності в кіберспортсменів, іт-спеціалістів та нетренованих осіб: порівняльний аналіз *Sport Science Spectrum*. 2025; 4: 32–37
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-5>

Luts Yu. Fedorchuk S., Lukyantseva H., Kutsenko T. Sensorimotor reactions of various complexity in cyber-athletes, it specialists, and untrained persons: a comparative analysis *Sport Science Spectrum*. 2025; 4: 32–37
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-5>

Зростання популярності віртуальних ігор і посилення конкуренції змушує кіберспортсменів присвячувати значну частину свого часу тренуванням – від п'яти до восьми годин на день, що допомагає вдосконалювати моторику та реакцію. Новачки тренуються ще довше. Крім моторних навичок, гравці розвивають специфічні інтелектуальні та психоемоційні характеристики, що базуються на типологічних особливостях нейронної активності, що забезпечує високий рівень конкурентоспроможності [5; 6; 7; 8; 9].

Дослідники з Рочестерського університету (США) встановили, що найбільш залученими під час гри є тім'яна, лобова і передня лобова частки мозку, які відповідають за орієнтацію на завдання, утримання уваги та її регуляцію [6; 7; 8]. Успішні дорослі геймери також відзначаються високою мотивацією досягнення цілей, поєднанням раціональності та схильності до ризику, відповідальністю та швидкістю прийняття рішень [10].

Дослідження Університету Чичестера (Велика Британія) виявили, що професійні кіберспортсмени під час змагань стикаються зі стресовими факторами, включно з проблемами комунікації і занепокоєнням через виступи перед аудиторією, що порівняно з психоемоційним станом професійних спортсменів у традиційних видах спорту [11].

Функціональний стан гравця безпосередньо пов'язаний з його психофізіологічним станом. Аналіз фізіологічних та психологічних змін під час гри дозволяє оцінити спортивну продуктивність. Проте сучасні дослідження майже не охоплюють змін психофізіологічного стану кіберспортсменів у стані спокою та під час гри, що відкриває перспективи для подальших наукових досліджень у цій галузі [10].

Зв'язок публікації з плановими науково-дослідними роботами. Робота є фрагментом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України «Вплив ендогенних та екзогенних факторів на перебіг адаптаційних реакцій організму до фізичних навантажень різної інтенсивності» (державний реєстраційний номер 0121U108187) і Тематичного плану наукових досліджень та розробок НУФВСУ на 2025 рік за темою «Моніторинг ефективності фізкультурно-спортивної реабілітації ветеранів війни та спортсменів засобами функціональної діагностики» (номер державної реєстрації 0125U002066).

Мета дослідження – порівняльне визначення в оптимальному режимі тестування особливостей психофізіологічних показників кіберспортсменів, IT-спеціалістів та нетренираних осіб.

Методи. У дослідженні взяла участь 41 особа (14 – кіберспортсменів (КІБ), 13 – IT-спеціалістів (ІТ) та 14 – нетренираних осіб (НТ)) віком 17–23 роки. Дослідження проводилося на кафедрі медичної біології та спортивної дієтології та в Науково-дослідному інституті НУФВСУ. Для визначення психофізіологічних властивостей кіберспортсменів та IT-спеціалістів використовували діагностичний комплекс «Діагност-1» (розробники М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб) [12; 13].

Відповідно до мети роботи, в обстежених осіб досліджувалися показники простої зорово-моторної реакції (ПЗМР) та реакції вибору одного із трьох сигналів (РВ1-3) для домінантної руки, показники реакції вибору двох із трьох сигналів (РВ2-3). Потрібно підкреслити, що складниками латентного періоду (ЛП) сенсомоторних реакцій

різного ступеня складності є час центральної обробки інформації та моторний компонент [13]. Середнє значення часу центральної обробки інформації – це різниця між величиною латентного періоду реакції вибору та величиною латентного періоду простої зорово-моторної реакції [13]. Швидкість реакції вибору визначається швидкістю перебігу аналітико-синтетичної діяльності головного мозку, а не тільки швидкістю розповсюдження збудження нейронними комплексами кори, що відбувається за ПЗМР [14].

Статистичне оброблення отриманих результатів проводили за допомогою описової статистики IBM SPSS Statistics, версія 26.

Наші дослідження були проведені відповідно до основних біоетичних норм Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення науково-медичних досліджень із поправками (2000, з поправками 2008), Конвенції Ради Європи з прав людини та біомедицини (1997), Універсальної декларації з біоетики та прав людини (1997). Письмова інформована згода була отримана в кожного учасника дослідження.

Результати досліджень та їх обговорення. Результати психофізіологічного тестування в оптимальному режимі (проводилося вивчення параметрів сенсомоторних реакцій різного ступеня складності досліджуваних) представлено в таблиці 1.

Аналіз даних, наведених у таблиці 1, свідчить про те, що кіберспортсмени характеризуються середнім рівнем латентного періоду сенсомоторних реакцій. Зокрема, середнє значення ЛП простої зорово-моторної реакції для домінантної руки становило $257,52 \pm 19,13$ мс. Отримані показники дозволяють припустити, що під час ігрової діяльності кіберспортсмени здебільшого використовують саме домінантну руку. Із 14 учасників лише один продемонстрував вище середнього рівень ПЗМР, тоді як решта – середній [15].

У групі IT-спеціалістів також зафіксовано середній рівень ПЗМР – $262,52 \pm 19,87$ мс для домінантної руки. Подібно до попередньої групи, лише один із 13 респондентів мав результат вище середнього, інші – середній рівень [15].

У нетренираних осіб зареєстровано як середні, так і нижчі за середні значення ПЗМР: середнє значення латентного періоду становило $274,80 \pm 27,14$ мс для домінантної руки. Із 14 осіб – 11 мали середній рівень ПЗМР, а троє – нижче середнього [15].

Порівняльний аналіз показав, що середнє значення ЛП ПЗМР у кіберспортсменів є на 1,94% меншим для домінантної руки, ніж у IT-спеціалістів, а також на 6,71% нижчим відповідно – у порівнянні з нетренираними особами. Щодо похибки середнього, то в групі кіберспортсменів вона була на 13,48% ($p < 0,05$) більшою для домінантної руки, ніж у групі IT-фахівців, а також на 5,90% меншою ($p < 0,05$) порівняно з групою нетренираних.

Середнє квадратичне відхилення в групі кіберспортсменів було на 13,79% ($p < 0,05$) вищим, ніж у IT-групі, та на 6,27% нижчим ($p < 0,05$), ніж у групі нетренираних для домінантної руки. Коефіцієнт варіації в кіберспортсменів перевищував значення IT-групи на 18,98% ($p < 0,05$), а групи нетренираних осіб – на 0,55%.

Щодо моторного компонента середнє значення в групі кіберспортсменів було на 4,11% меншим для

домінантної руки, ніж у ІТ-спеціалістів. У порівнянні з нетренованими особами ці значення були нижчими на 20,77% ($p < 0,05$).

У дослідженні також аналізувалися показники сенсомоторних реакцій вибору: реакції вибору одного з трьох сигналів та реакції вибору двох із трьох сигналів. Згідно з даними таблиці 1, у кіберспортсменів було виявлено середній рівень латентного періоду РВ1-3: середнє значення для доміантної руки становило 375,03±37,11 мс. Із 14 респондентів цієї групи троє мали результат на нижче за середній рівні, а один – на низькому рівні.

Серед ІТ-спеціалістів також зафіксовано середній рівень ЛП РВ1-3 – 377,85±30,45 мс для доміантної руки. Один з учасників цієї групи продемонстрував результат

вище середнього, десятеро – відповідали середньому рівню, а двоє – нижчому за середній рівень.

У нетренованих осіб ЛП РВ1-3 коливався в межах середнього та нижче середнього рівня: середній показник становив 397,91±35,96 мс для доміантної руки. Вісім осіб відповідали середньому рівню, троє – нижчому за середній, ще троє – низькому рівню ЛП РВ1-3.

Порівняння груп виявило, що середнє значення ЛП РВ1-3 у кіберспортсменів було на 0,75% нижчим порівняно з ІТ-спеціалістами, а також на 6,10% ($p < 0,05$) нижчим відповідно – у порівнянні з нетренованими особами.

Аналіз похибки середнього арифметичного виявив, що в групі кіберспортсменів вона була на 0,60% нижчою відносно групи ІТ та на 7,72% нижчою – у порівнянні з нетренованими.

Таблиця 1 – Психофізіологічні показники кіберспортсменів, ІТ-спеціалістів та нетренованих осіб (n=41) в оптимальному режимі, Ме [25%, 75%]

Показники	КІБ n=14	ІТ n=13	НТ n=14
<i>Проста зорово-моторна реакція</i>			
Середня величина латентного періоду, мс	257,72 [241,98; 272,17]	265,17 [248,58; 281,17]	266,52# [254,86; 286,45]
Помилка середнього арифметичного, мс	10,01 [7,85; 10,91]	8,28* [6,41; 10,21]	10,07^ [7,61; 11,97]
Середньоквадратичне відхилення, мс	54,82 [43,04; 59,73]	45,36* [35,08; 54,96]	55,15^ [41,69; 65,55]
Коефіцієнт варіації, %	20,42 [16,53; 23,77]	15,13# [12,35; 19,09]	19,41## [15,13; 22,91]
Середнє значення моторного компонента, мс	77,91 [75,24; 98,87]	89,33 [86,79; 94,23]	93,44*^ [87,56; 116,99]
<i>Реакція вибору одного з трьох сигналів</i>			
Середня величина латентного періоду, мс	369,95 [341,45; 401,42]	380,22 [359,67; 397,33]	393,45# [378,39; 402,97]
Помилка середнього арифметичного, мс	15,19 [13,96; 18,35]	15,39 [13,79; 18,37]	16,12 [15,08; 22,77]
Середньоквадратичне відхилення, мс	45,58 [41,89; 55,07]	46,16 [41,37; 55,12]	48,35 [45,25; 68,29]
Коефіцієнт варіації, %	12,09 [11,08; 14,05]	12,12 [11,09; 15,75]	13,21 [10,95; 16,46]
Середнє значення моторного компонента, мс	88,06 [79,23; 111,67]	95,67 [85,00; 101,00]	110,00#^ [96,86; 130,20]
Середнє значення центральної обробки інформації, мс	103,79 [94,67; 142,97]	112,41 [89,83; 121,77]	114,32 [94,58; 138,66]
<i>Реакція вибору двох із трьох сигналів</i>			
Середня величина латентного періоду, мс	445,16 [412,81; 470,30]	434,39 [422,79; 460,22]	478,14*^ [457,10; 502,73]
Помилка середнього арифметичного, мс	17,73 [14,94; 19,45]	16,44 [15,54; 18,39]	19,02^ [15,72; 20,77]
Середньоквадратичне відхилення, мс	77,19 [65,15; 83,73]	71,67 [65,78; 79,16]	80,68^ [67,05; 86,24]
Коефіцієнт варіації, %	17,55 [15,13; 18,92]	16,35 [15,26; 17,46]	16,01 [14,66; 17,87]
Середнє значення моторного компонента, мс	96,97 [83,88; 108,13]	101,25 [90,00; 109,32]	127,88*^ [104,96; 137,48]
Середнє значення центральної обробки інформації, мс	190,78 [173,06; 217,78]	171,72 [158,80; 210,58]	218,83^ [161,65; 229,69]

Примітки: засвідчує статистичну вірогідну різницю з групою КІБ (*- $p < 0,05$, *- $0,05 < p < 0,10$); засвідчує статистичну вірогідну різницю з групою ІТ (^- $p < 0,05$, **- $0,05 < p < 0,10$); КІБ – кіберспортсмени; ІТ – ІТ-спеціалісти; НТ – нетреновані особи.

Середнє квадратичне відхилення у групі КІБ було на 0,62% менше, ніж у групі ІТ, а також на 7,70% менше ($p < 0,05$), ніж у нетренованих осіб. Коефіцієнт варіації в кіберспортсменів був вищим на 0,52% у порівнянні з ІТ-групою та на 0,15% меншим порівняно з нетренованими особами.

Середнє значення моторного компонента в кіберспортсменів було на 0,90% вищим у порівнянні з ІТ-спеціалістами, а також на 17,74% нижчим ($p < 0,05$), ніж у нетренованих осіб. Середній час центральної обробки інформації в групі КІБ був на 3,16% більшим порівняно з ІТ-групою та на 0,76% меншим у порівнянні з нетренованими особами.

Результати оцінювання латентного періоду реакції вибору двох із трьох сигналів (PB2-3) свідчать, що в кіберспортсменів зафіксовано середній рівень складної сенсомоторної реакції, з середнім значенням ЛП, що становило $442,06 \pm 34,75$ мс. Серед обстежених шість осіб мали нижче середнього рівень ЛП PB2-3, а двоє – показники вище середнього. На основі аналізу результатів PB1-3 та PB2-3 можна припустити, що під час виконання завдань на реакцію вибору кіберспортсмени використовують доміную та субдоміную руку з однаковою ефективністю. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що в ігровій діяльності зазвичай задіяні обидві руки, а ключовим компонентом у таких реакціях виступає не моторний відгук, як у випадку з простою зорово-моторною реакцією, а час центральної обробки інформації. Відповідно, реакції вибору (PB1-3 і PB2-3) відображають складні когнітивні процеси зорово-сенсорної інтеграції. Це дозволяє припустити, що регулярне тренування в кіберспорті сприяє нівелюванню функціональної латералізації між руками.

ІТ-спеціалісти також демонстрували середній рівень ЛП PB2-3, із середнім значенням $440,90 \pm 50,21$ мс. Один учасник цієї групи мав показник вище середнього, дев'ятеро – середнього рівня, двоє – нижче середнього, а один – низького рівня. Як і в групі кіберспортсменів, результати ІТ-спеціалістів указують на однакове залучення обох рук під час виконання реакцій вибору, що, ймовірно, зумовлено специфікою їхньої професійної діяльності, зокрема програмуванням, тестуванням, роботою з клавіатурою та мишею. Це може свідчити про часткове або повне нівелювання латералізації моторних функцій внаслідок тривалої бімануальної активності.

У нетренованих осіб було зафіксовано переважно нижче середнього рівень ЛП PB2-3. Середнє значення латентного періоду становило $472,34 \pm 41,83$ мс. У цій групі чотири учасники продемонстрували середній рівень, шість – нижчий за середній, а ще четверо – низький рівень ЛП складної реакції вибору.

Порівняльний аналіз показав, що середній ЛП PB2-3 у кіберспортсменів був на 0,26% вищим, ніж у ІТ-спеціалістів, та на 6,84% нижчим, ніж у нетренованих осіб. Похибка середнього арифметичного в групі КІБ перевищувала відповідний показник у групі ІТ на 2,77%, однак була на 5,88% меншою ($p < 0,05$), ніж у нетренованих. Середнє квадратичне відхилення в кіберспортсменів було на 4,39% вищим, ніж у ІТ-групі та на 4,30% нижчим ($p < 0,05$), ніж у групі НТ.

Коефіцієнт варіації в кіберспортсменів був на 3,73% вищим порівняно з ІТ-групою, а також на 2,96%

перевищував значення в групі нетренованих. Моторний компонент у КІБ-групі був на 2,11% вищим, ніж у ІТ та на 19,44% нижчим ($p < 0,05$), ніж у нетренованих. Щодо часу центральної обробки інформації, то в кіберспортсменів він був на 6,13% більшим у порівнянні з ІТ-групою та на 4,05% ($p < 0,05$) меншим, ніж у нетренованих. Слід окремо зазначити, що тестування PB2-3 здійснювалося одночасно обома руками, що підсилює припущення щодо симетричного використання моторних шляхів у складних сенсомоторних реакціях у геймерів та ІТ-спеціалістів.

Дискусія. За умови регулярних тренувань будь-яким видом спорту надзвичайно важливим є постійне здійснення психофізіологічної діагностики спортсменів [16]. Отримані результати загалом збігаються з наявними даними щодо впливу фізичних навантажень на розвиток і стан нейродинамічних функцій у різні вікові періоди, зокрема під час спортивних занять [17; 18; 19]. Окрім того, систематична спортивна діяльність впливає на показники психофізіологічних функцій та характеристики основних нервових процесів спортсменів [16; 20].

У порівняльному аспекті кіберспортсмени мали перевагу за швидкістю сенсомоторних реакцій та часом центральної обробки інформації, може свідчити про адаптивні нейрофізіологічні зміни, зумовлені специфікою їх ігрової діяльності.

Отримані результати збігаються з даними наукової літератури, згідно з якими для гравців у комп'ютерні ігри властиві висока швидкість реакції, здатність одночасно відслідковувати значну кількість об'єктів та оцінювати їх динаміку [21; 22; 23]. Психофізіологічне тестування кіберспортсменів підтверджує наявність адаптивних когнітивних ефектів, спричинених тренуваннями. Дослідження J. Feng, I. Spence та J. Pratt свідчить про вплив відеоігор на розвиток просторових здібностей [22].

Сенсомоторні якості (сприйняття часу і простору, просторово-динамічна чутливість, чутливість кінестетичної сенсомоторної системи тощо), з одного боку, забезпечують ефективність у спортивній діяльності, а з іншого – формуються та розвиваються під впливом відеоігор [22; 24]. M.W.G. Dye, C.S. Green та D. Bavelier виявили, що ігрова діяльність сприяє скороченню латентного періоду реакції за підвищення точності рухів без збільшення імпульсивності [25]. Своєю чергою B. Bediou та співавтори довели, що вплив на когнітивні здібності залежить від жанру гри: екшн-відеоігри значно розширюють обсяг уваги та поліпшують просторове мислення, при цьому не виходячи високих вимог до сприйняття [26].

У завданнях на вибір обидві руки в кіберспортсменів та ІТ-спеціалістів функціонували рівнозначно, що може свідчити про зниження функціональної латералізації внаслідок регулярної бімануальної діяльності. Отримані результати вказують на потенціал когнітивної та моторної адаптації в кіберспортсменів як результат систематичних ігрових навантажень.

Висновки. Отримані результати свідчать, що кіберспортсмени характеризуються середнім рівнем латентного періоду сенсомоторних реакцій: простої зорово-моторної та реакцій вибору (PB1-3, PB2-3). Значення латентних періодів у кіберспортсменів були меншими ($p < 0,05$) за аналогічні показники нетренованих осіб, що вказує на

кращу сенсомоторну готовність геймерів. При цьому в реакціях вибору обидві руки (домінантна і субдомінантна) у кіберспортсменів використовуються рівнозначно, що може свідчити про нівелювання латералізації завдяки регулярній бімануальній активності під час ігрового процесу.

ІТ-спеціалісти також демонструють середній рівень усіх видів латентних періодів, хоча з менш вираженою перевагою над нетренованими особами. Останні, зі свого боку, мають найбільші значення латентних періодів із переважанням нижче середнього та низького рівнів реакцій.

У порівняльному аспекті кіберспортсмени мають перевагу за швидкістю сенсомоторних реакцій та часом центральної обробки інформації, може свідчити про адаптивні нейрофізіологічні зміни, зумовлені специфікою їх ігрової діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у встановленні в подальших наших дослідженнях потенційного взаємозв'язку між психофізіологічними та психологічними показниками кіберспортсменів, ІТ-спеціалістів та нетренованих осіб.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що будь-який конфлікт інтересів відсутній.

ЛІТЕРАТУРА

1. Hamari J., Sjöblom M. What is eSports and why do people watch it?. *Internet Research*. 2017. Vol. 27, No. 2. P. 211–232. DOI: 10.1108/IntR-04-2016-0085.
2. Seo Y., Electronic Sports: A New Marketing Landscape of the Experience Economy. *Journal of Marketing Management*. 2013. Vol. 29, No. 13/14. P. 1542–1560.
3. Giakoni-Ramírez F., Merellano-Navarro E., Duclos-Bastías D. Professional Esports Players: Motivation and Physical Activity Levels. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 4. P. 2256.
4. Lu Y., Chen H., Yan H. E-Sports Competition Analysis Based on Intelligent Analysis System. *Comput Intell Neurosci*. 2022. Vol. 8. 4855550. DOI: 10.1155/2022/4855550.
5. Імас Є. Кіберспорт як соціально-спортивне явище в умовах сучасного розвитку інформаційного суспільства. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021. № 4. С. 13–17. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.4.13-17.
6. Watanabe K., Saijo N., Minami S., Kashino M. The effects of competitive and interactive play on physiological state in professional esports players. *Heliyon*. 2021. Vol. 7, No. 4.
7. Bediou B., Deanne M. A., Mayer R. E., Tipton E., Green C. S., Bavelier D. Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological Bulletin*. 2018. Vol. 144, No. 1. P. 77–110.
8. Bavelier D., Green C. S. Enhancing Attentional Control: Lessons from Action Video Games. *Neuron*. 2019. Vol. 104, No. 1. P. 147–63.
9. Przybylski A. K., Weinstein N. Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behaviour: evidence from a registered report. The royal society publishing. 2019. Vol. 6, No. 2. 171474.
10. Луць Ю., Лук'янцева Г. Особливості психофізіологічних і психологічних характеристик кіберспортсменів. *Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XVI Міжнародної конференції молодих вчених, м. Київ, 29 черв. 2023 р.* Київ : НУФВСУ, 2023. С. 91–92. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovt_lyst_23_7_1.pdf.
11. Hart G.M., Johnson B., Stamm B., Angers N., Robinson A., Lally T., et al. Effects of video games on adolescents and adults. *Cyberpsychol Behav*. 2009. Vol. 12. P. 63–65.
12. Особливості властивостей психофізіологічних функцій у спортсменів із різним рівнем спортивної кваліфікації / М.В. Макаренко та ін. *Спортивна медицина*. 2008. № 1. С. 174–180.
13. Макаренко М.В., Лизогуб В.С., Безкопильний О.П. Методичні вказівки до практикуму з диференціальної психофізіології та фізіології вищої нервової діяльності людини : навч.-метод. посіб. Черкаси : Вертикаль, 2014. 102 с.
14. Кліш М.І., Вадзюк С.Н. Особливості сенсомоторних реакцій у школярів зі слуховою депривацією. *Вісник наукових досліджень*. 2016. № 1. С. 36–39. DOI: 10.11603/2415-8798.2016.1.6115.
15. Луць Ю.П. Особливості прояву функціональних характеристик кіберспортсменів : дис. ... д-ра філософії в галузі біології : 091. Київ, 2025. 246 с.
16. Макаренко М.В., Лизогуб В.С. Онтогенез психофізіологічних функцій людини. Черкаси, 2011. 256 с.
17. Підготовленість футболістів 13–14 років з різними індивідуально-типологічними властивостями вищих відділів центральної нервової системи / В.С. Лизогуб та ін. *Наука і освіта*. 2014. № 8. С. 114–118.
18. Shlonska O., Borysova O., Fedorchuk S., Gamalii V., Yakusheva Yu., Zhyrnov O., Nagorna V. Sensorimotor reaction indicators as measures of specialized training in qualified volleyball players across different roles. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. Vol. 25, No. 7. P. 1465–1475. DOI: 10.7752/jpes.2025.07163.
19. Луць Ю.П., Лук'янцева Г.В., Федорчук С.В. Прояв нейродинамічних властивостей кіберспортсменів у зв'язку з рівнем стресу, саморегуляції, адаптивності та інтелекту. *Вісник Черкаського університету. Серія: Біологічні науки*. 2023. № 2. С. 76–86. DOI: 10.31651/2076-5835-2018-1-2023-2-76-86.
20. Федорчук С.В. Прогнозування стресореактивності студентів та спортсменів в умовах періоду глобальних змін і невизначеності за психофізіологічними критеріями. *Development of digital competencies in physical education and sports specialists: experience of the Republic of Poland : Proceedings of the Scientific and pedagogical internship*. February 5 – March 17, 2024, Wloclawek, the Republic of Poland, Cuiavian University in Wloclawek, pp. 53–58.
21. Шинкарук О. Модель ігрової підготовленості гравців у кіберспорті. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал*. 2022. № 2. С. 158–168. DOI: 10.32540/2071-1476.2022-2-158.
22. Аналіз сенсомоторних здібностей та властивостей нервової системи гравців різних кіберспортивних дисциплін / С.С. Пятисоцька та ін. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць ; за ред. О.В. Тимошенка*. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. Вип. 11(143). С. 125–131. DOI: 10.31392/NPU.pc.series15.2021.11(143).26.
23. Подрігало Л.В., Пятисоцька С.С. Професіографічний аналіз спортивної діяльності кіберспортсменів, що спеціалізуються у різних ігрових жанрах. *Спортивні ігри*. 2024. № 1(31). С. 51–64. DOI: <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.05>.
24. Sousa A., Ahmad S.L., Hassan T. et al. Physiological and cognitive functions following a discrete session of competitive esports gaming. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 1030. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.01030.
25. Dye M.W.G., Green C.S., Bavelier D. Increasing Speed of Processing With Action Video Games. *Current Directions in Psychological Science*. 2009. Vol. 18(6). P. 321–326. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01660.x>.
26. Bediou B., Adams D. M., Mayer R. E., Tipton E., Green C. S., Bavelier D. Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological Bulletin*. 2018. Vol. 144(1). pp. 77–110. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000130>.

REFERENCES

1. Hamari, J., & Sjöblom, M. (2017). What is eSports and why do people watch it? *Internet Research*, 27(2), 211–232. <https://doi.org/10.1108/IntR-04-2016-0085> [in English]
2. Seo, Y. (2013). Electronic sports: A new marketing landscape of the experience economy. *Journal of Marketing Management*, 29(13/14), 1542–1560. [in English]
3. Giakoni-Ramírez, F., Merellano-Navarro, E., & Duclos-Bastías, D. (2022). Professional esports players: Motivation and physical activity levels. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2256. [in English]
4. Lu, Y., Chen, H., & Yan, H. (2022). E-sports competition analysis based on intelligent analysis system. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 4855550. <https://doi.org/10.1155/2022/4855550> [in English]
5. Imas, Y. (2021). Kiberport yak sotsialno-sportyvne yavyshe v umovakh suchasnoho rozvytku informatsynoho suspilstva [Esports as a socio-sport phenomenon in the conditions of modern information society]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sport*, 4, 13–17. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2020.4.13-17> [in Ukrainian]

6. Watanabe, K., Saijo, N., Minami, S., & Kashino, M. (2021). The effects of competitive and interactive play on physiological state in professional esports players. *Heliyon*, 7(4). [in English]
7. Bediou, B., Deanne, M.A., Mayer, R.E., Tipton, E., Green, C.S., & Bavelier, D. (2018). Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological Bulletin*, 144(1), 77–110. [in English]
8. Bavelier, D., & Green, C.S. (2019). Enhancing attentional control: Lessons from action video games. *Neuron*, 104(1), 147–163. [in English]
9. Przybylski, A.K., & Weinstein, N. (2019). Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behaviour: Evidence from a registered report. *The Royal Society Publishing*, 6(2), 171474. [in English]
10. Luts, Yu., & Luk'ianets, H. (2023). Osoblyvosti psykho-fiziologichnykh i psykholohichnykh kharakterystyk kiber-sportsmeniv [Features of psychophysiological and psychological characteristics of esports athletes]. Molod i olimpijskiy rukh – Youth and Olympic Movement: Proceedings of XVI International Conference of Young Scientists, Kyiv, 29 June 2023, 91–92. https://unisport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hvi_zhovtlyst_23_7_1.pdf [in Ukrainian]
11. Hart, G.M., Johnson, B., Stamm, B., Angers, N., Robinson, A., Lally, T., et al. (2009). Effects of video games on adolescents and adults. *Cyberpsychology and Behavior*, 12, 63–65. [in English]
12. Makarenko, M.V., Lyzohub, V.S., Holiaka, S.K., Bezcopynyi, O.P., & Spryn, O.B. (2008). Osoblyvosti vlastyvoستي psykho-fiziologichnykh funktsii u sportsmeniv iz riznym rivnem sportyvnoi kvalifikatsii [Features of psychophysiological function properties in athletes with different sports qualifications]. *Sportyva medytsyna – Sports Medicine*, 1, 174–180. [in Ukrainian]
13. Makarenko, M.V., Lyzohub, V.S., & Bezcopynyi, O.P. (2014). Metodychni vkazivky do praktykumu z dyferentsialnoi psykho-fiziologii ta fiziologii vyshchoi nervovoi diialnosti liudyny [Methodical guidelines for practical work in differential psychophysiology and physiology of higher nervous activity of humans]. Cherkasy: Vertykal. [in Ukrainian]
14. Klishch, M.I., & Vadziuk, S.N. (2016). Osoblyvosti sensomotornykh reaktsii u shkolariv zi slukhovoiu depriyatsiieiu [Features of sensorimotor reactions in schoolchildren with auditory deprivation]. *Visnyk naukovykh doslidzhen – Bulletin of Scientific Research*, 1, 36–39. <https://doi.org/10.11603/2415-8798.2016.1.6115> [in Ukrainian]
15. Luts, Yu.P. (2025). Osoblyvosti proiavu funktsionalnykh kharakterystyk kiber-sportsmeniv [Features of functional characteristics manifestation in esports athletes] (Doctoral dissertation, Kyiv). [in Ukrainian]
16. Makarenko, M.V., & Lyzohub, V.S. (2011). Ontohezh psykho-fiziologichnykh funktsii liudyny [Ontogenesis of human psychophysiological functions]. Cherkasy. [in Ukrainian]
17. Lyzohub, V.S., Pustovalov, V.O., Suprunovych, V.O., & Koval, Yu.V. (2014). Pidhotovlenist futbolistiv 13–14 rokiv z riznymy indyvidualno-typologichnymy vlastyvoستiamy vyshchykh viddiv tsentralnoi nervovoi systemy [Preparedness of 13–14-year-old football players with different individual-typological properties of higher CNS regions]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 8, 114–118. [in Ukrainian]
18. Shlonska, O., Borysova, O., Fedorchuk, S., Gamalii, V., Yakusheva, Yu., Zhyrnov, O., & Nagorna, V. (2025). Sensorimotor reaction indicators as measures of specialized training in qualified volleyball players across different roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(7), 1465–1475. <https://doi.org/10.7752/jpes.2025.07163> [in English]
19. Luts, Yu.P., Luk'ianets, H.V., & Fedorchuk, S.V. (2023). Proiav neirodynamichnykh vlastyvoستي kiber-sportsmeniv u zviazku iz rivnem stresu, samorehulatsii, adaptivnosti ta intelektu [Manifestation of neurodynamic properties of esports athletes in relation to stress level, self-regulation, adaptability, and intelligence]. *Visnyk Cherkaskoho universytetu. Seria: Biologichni nauky – Bulletin of Cherkasy University. Series: Biological Sciences*, 2, 76–86. <https://doi.org/10.31651/2076-5835-2018-1-2023-2-76-86> [in Ukrainian]
20. Fedorchuk, S.V. (2024). Prohnozuvannia stresoreaktyvnosti studentiv ta sportsmeniv v umovakh periodu hlobalnykh zmin i nevyznachenosti za psykhozivologichnymy kryteriiamy [Forecasting stress reactivity of students and athletes in the period of global changes and uncertainty based on psychophysiological criteria]. Development of digital competencies in physical education and sports specialists: Experience of the Republic of Poland – Development of digital competencies in physical education and sports specialists: Experience of the Republic of Poland: Proceedings of the Scientific and Pedagogical Internship (February 5 – March 17, 2024, Włocławek, the Republic of Poland), 53–58. Cuiavian University in Włocławek. [in Ukrainian]
21. Shynkaruk, O. (2022). Model ihroro pidgotovlenosti hravtsiv u kiber-sporti [Model of game preparedness of esports players]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnipro Region*, 2, 158–168. <https://doi.org/10.32540/2071-1476.2022-2-158> [in Ukrainian]
22. Pyatysotska, S.S., Romanenko, V.V., Ashanin, V.S., & Yefremenko, A.M. (2021). Analiz sensomotornykh zdibnostei ta vlastyvoستي nervovoi systemy hravtsiv riznykh kiber-sportyvnykh dytsyplin [Analysis of sensorimotor abilities and nervous system properties of players in various esports disciplines]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*, 11(143), 125–131. [https://doi.org/10.31392/NPU.nc.series15.2021.11\(143\).26](https://doi.org/10.31392/NPU.nc.series15.2021.11(143).26) [in Ukrainian]
23. Podrihalo, L.V., & Pyatysotska, S.S. (2024). Profesiografichniy analiz sportyvnoi diialnosti kiber-sportsmeniv, shcho spetsializuiut'sia u riznykh irovnykh zhanakh [Professional activity analysis of esports players specializing in different game genres]. *Sportyvni ihry – Sports Games*, 1(31), 51–64. <https://doi.org/10.15391/si.2024-1.05> [in Ukrainian]
24. Sousa, A., Ahmad, S. L., Hassan, T., et al. (2020). Physiological and cognitive functions following a discrete session of competitive esports gaming. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1030. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01030> [in English]
25. Dye, M.W.G., Green, C.S., & Bavelier, D. (2009). Increasing speed of processing with action video games. *Current Directions in Psychological Science*, 18(6), 321–326. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01660.x> [in English]
26. Bediou, B., Adams, D. M., Mayer, R. E., Tipton, E., Green, C.S., & Bavelier, D. (2018). Meta-analysis of action video game impact on perceptual, attentional, and cognitive skills. *Psychological Bulletin*, 144(1), 77–110. <https://doi.org/10.1037/bul0000130> [in English]

Дата надходження статті: 10.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Луць Ю. П.¹ <https://orcid.org/0000-0001-9374-3732>, yulialuts06@gmail.comФедорчук С. В.¹ <https://orcid.org/0000-0002-2207-9253>, lanasvet778899@gmail.comЛук'янцева Г. В.¹ <https://orcid.org/0000-0002-8054-0108>, lukjantseva@gmail.com¹ Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, м. Київ, 03150, УкраїнаКуценко Т. В.² <https://orcid.org/0000-0003-4244-3187>, tetiana.kutsenko@knu.ua² Київський національний університет імені Тараса Шевченка, пр. Глушкова 2, корп. 2, м. Київ, 03187, Україна.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Luts Yu.¹ <https://orcid.org/0000-0001-9374-3732>, yulialuts06@gmail.comFedorchuk S.¹ <https://orcid.org/0000-0002-2207-9253>, lanasvet778899@gmail.comLukyantseva H.¹ <https://orcid.org/0000-0002-8054-0108>, lukjantseva@gmail.com¹ National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, UkraineKutsenko T.² <https://orcid.org/0000-0003-4244-3187>, tetiana.kutsenko@knu.ua² Taras Shevchenko National University of Kyiv, 2 Glushkova Ave., Building 2, Kyiv, 03187, Ukraine.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ МОДЕЛІ СПОРТУ НА ПРИКЛАДІ РІЗНИХ КРАЇН

Ольга Макаренко, Тетяна Кропивницька

Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, Україна

Анотація. Сучасний розвиток спорту в Європі визначається спільними цінностями та принципами, закріпленими в Білій книзі спорту Європейського Союзу та Європейській спортивній хартії. Європейська модель спорту розглядається як багаторівнева система, що поєднує державне регулювання, автономію спортивних організацій, фінансову солідарність і соціальну відповідальність. Вивчення досвіду країн, які послідовно впроваджують ці принципи, є важливим для вдосконалення системи управління спортом в Україні.

Мета. Аналіз реалізації європейської моделі спорту в різних країнах, зокрема Франції, Німеччині, Великій Британії, Іспанії, Італії.

Методи. Аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації з офіційних сайтів організацій; синтез та узагальнення; порівняння; системний підхід.

Результати. Результати аналізу систем організації спорту в провідних країнах Європи та їх порівняння дозволили виділити спільні та відмінні риси. Спільним є: реалізація принципів рівності, різноманітності, інклюзії, забезпечення доступу до спорту всіх соціальних груп; головний фокус – розвиток масового спорту; дотримання принципів належного врядування; врахування особливостей і запитів територіальних громад; широка автономія громадських організацій; фундамент спортивної системи – клуби, які є членами федерацій; прозорі статистичні дані завдяки системі ліцензування/членства в спортивних організаціях; типові джерела фінансування з постійним зростанням частки з місцевих бюджетів та прерогативою підтримки масового спорту. Відмінними рисами визначено: ступінь централізації системи спорту, наявність профільного органу державної виконавчої влади, а також Закону про спорт; широта повноважень НОК; співвідношення між джерелами фінансування спорту, існування надходжень від лотерей; розроблення законодавства про спонсорство або меценатство.

Висновки. Вибір підходу в управлінні організаційною системою спорту залежить від форми державного устрою, історичних умов, рівня залученості громадськості до спорту, спортивних традицій і фінансових можливостей держави. Для адаптації вітчизняної системи спорту до європейської моделі необхідно впроваджувати ті підходи, які є спільними для країн, досвід яких вивчався.

Ключові слова: європейська модель спорту, Франція, Німеччина, Велика Британія, Італія, Іспанія, спортивне управління, порівняльний аналіз.

Olha Makarenko, Tetiana Kropyvnytska

IMPLEMENTATION OF THE EUROPEAN MODEL OF SPORT ON THE EXAMPLE OF DIFFERENT COUNTRIES

Abstract. The modern development of sport in Europe is determined by shared values and principles enshrined in the White Paper on Sport of the European Union and the European Sports Charter. The European model of sport is considered as a multi-level system that combines state regulation, the autonomy of sports organizations, financial solidarity, and social responsibility. Studying the experience of countries that consistently implement these principles is important for improving the sports management system in Ukraine.

Objective: to analyze the implementation of the European model of sport in various countries, in particular France, Germany, the United Kingdom, Spain, and Italy.

Methods: analysis of literature sources, documentary materials, and information from official organizational websites; synthesis and generalization; comparison; systems approach.

Results. The analysis of sports organization systems in leading European countries and their comparison revealed both common and distinctive features. Common features include the implementation of the principles of equality, diversity, inclusion, ensuring access to sport for all social groups; the main focus on the development of mass sport; adherence to the principles of good governance; consideration of local community needs and characteristics; broad autonomy of public organizations; the foundation of the sports system being clubs that are members of federations; transparency of statistical data ensured through licensing and membership systems in sports organizations; typical sources of funding with a growing share from local budgets, prioritizing the support of mass sport. Distinctive features include the degree of centralization of the sports system, the presence of a specialized state executive body and a Sports Law; the scope of powers of National Olympic Committees; the ratio between sources of sports funding and the existence of lottery-based revenues; and the development of legislation on sponsorship and patronage.

Conclusion. The choice of an approach to managing the organizational system of sport depends on the form of state structure, historical conditions, the level of public involvement in sport, sports traditions, and the financial capacity of the state. To adapt the national sports system to the European model, it is necessary to implement those approaches that are common to the countries whose experience has been analyzed.

Keywords: European model of sport, France, Germany, United Kingdom, Italy, Spain, sports management, comparative analysis.

Макаренко О. А., Кропивницька Т. А. Реалізація європейської моделі спорту на прикладі різних країн
Sport Science Spectrum. 2025; 4 : 38–46
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-6>

Makarenko O., Kropyvnytska T. Implementation of the european model of sport on the example of different countries
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 38–46
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-6>

Вступ. Європейська модель спорту – система організації фізичної культури і спорту, що сформувалася на основі історичних, соціальних та правових традицій країн Європейського Союзу (ЄС). Вона базується на принципах автономії спортивних організацій, підтримки спорту (масового та вищих досягнень), солідарності, партнерства та соціальної відповідальності, що закріплено в основних документах ЄС, зокрема в Білій книзі спорту та Європейській спортивній хартії [3; 39].

Усі країни Європи імплементували цю модель у свої спортивні системи, проте залишається багато особливостей в її реалізації, на вивчення яких спрямовано запропоноване дослідження.

Дослідження виконано згідно з Планом НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою 1.4 «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294).

Мета дослідження – аналіз реалізації європейської моделі спорту в різних країнах, зокрема Франції, Німеччині, Великій Британії, Іспанії, Італії.

Завдання дослідження: проаналізувати системи організації спорту в зазначених країнах; визначити спільні та відмінні риси реалізації європейської моделі спорту в них; виділити концептуальні підходи, які варто впровадити в систему спорту України.

Матеріал і методи. Дослідження є продовженням попереднього, в якому проаналізовано європейську модель спорту на підставі вивчення низки документів європейських інституцій (Ради Європи, ЄС) і виділено її ключові елементи. Головне завдання цього дослідження – вивчити системи організації спорту в провідних країнах Європи та встановити особливості реалізації елементів європейської моделі спорту в них, а саме: дотримання фундаментального права кожної людини без виключень на заняття спортом; орієнтація на суспільні цінності; пірамідальна структура, побудована на принципах автономії, демократії, добровільності та на територіальній основі; механізми забезпечення фінансової солідарності; пріоритет за розвитком масового спорту та зосередженість на здоров'ї; центральна роль спортивних федерацій, що об'єднують клуби; сприяння доброчесності, боротьби з допінгом; упровадження принципів належного врядування; запобігання прояву проблем (ксенофобія, расизм, гендерна нерівність, насильство, корупція тощо); головна роль державних органів – формування політики щодо спорту, фінансування, розроблення законодавчих ініціатив, урахування вищезазначених аспектів, опосередковане втручання та співпраця з громадськими спортивними організаціями.

Для аналізу вибрано п'ять європейських країн (Франція, Німеччина, Велика Британія, Іспанія, Італія), які є лідерами на Олімпійських іграх та інших змаганнях, проте мають різні адміністративні устрої та реалізують відмінні підходи до організації спорту. Такий аналіз дає можливість виявити як спільні риси реалізації європейської моделі спорту, так і національні особливості, що можуть бути актуальними для подальшого впровадження в нашої країні.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, документальних матеріалів та інформації з офіційних сайтів

організацій; синтез та узагальнення; порівняння; системний підхід.

Результати. *Франція.* Ключову роль у формуванні спортивної політики відіграє Міністерство спорту, молоді та громадського життя Франції, зокрема його структура – Директорат спорту [26]. Міністерство відповідає за формування національної політики у сфері фізичної культури та спорту, а також за координацію дій на міжвідомчому рівні. Спільно з Міністерством освіти займається підтримкою ініціатив з розвитку інклюзії, фізичного виховання в освітніх закладах, а також забезпеченням рівного доступу до спорту для всіх соціальних груп (дітей, жінок, осіб з інвалідністю, мігрантів тощо). Національна рада спорту виконує координаційні та консультативні функції, сприяючи узгодженню політики між різними організаціями.

Одним із центральних органів, який забезпечує практичну реалізацію державної спортивної політики, є Агентство національного спорту (ANS) [5]. Це унікальна структура, створена у 2019 році за участю всіх основних стейкхолдерів: держави, Національного олімпійського і спортивного комітету Франції, Паралімпійського комітету Франції, представників місцевого самоврядування та приватного сектора. Її заснування передувало проведенню Олімпійських ігор у Парижі 2024 року, і одним із завдань стала реалізація заходів з покращення результатів французьких спортсменів на них. ANS фінансує масовий спорт, підтримує спортсменів високого класу, сприяє розвитку спортивної інфраструктури та впроваджує соціально значущі ініціативи – зокрема ті, що пов'язані з інклюзією та доступністю спорту для всіх груп населення. ANS має делегатів – регіональних префектів, які представляють державу в територіальних громадах. Вони керують частиною державних коштів, призначених для організації спортивної діяльності. Наступним кроком після створення ANS стало заснування спортивних регіональних конференцій, які об'єднують представників місцевої влади, міжмуніципальних громад, федерацій, інших громадських організацій, освітніх установ та бізнесу. Конференції розробляють стратегії розвитку спорту в регіоні на 5-річний термін. Головна мета: критичний аналіз стану розвитку спорту на певній території, розроблення плану дій (територіальний спортивний проєкт), визначення процедури моніторингу та оцінювання результатів. Також функціонують центри ресурсів і підготовки, що забезпечують тренувальний процес, підтримку федерацій та підготовку фахівців на місцях [26].

Національний олімпійський та спортивний комітет Франції (CNOSF) є громадською організацією, що об'єднує всі визнані спортивні федерації. CNOSF представляє Францію в міжнародному олімпійському русі та інших комплексних змаганнях, координує діяльність федерацій, підтримує принципи належного врядування, демократичного управління та прозорості. Він також опікується реалізацією програм розвитку спорту серед молоді та аматорів, просуванням етичних стандартів і боротьбою з допінгом [21]. Паралельно функціонує Паралімпійський комітет Франції (CPSF), що координує розвиток спорту для осіб з інвалідністю.

Центральну роль у структурі спорту відіграють національні спортивні федерації, які створюються як асоціації. У Франції станом на 2025 рік функціонує 118 спортивних федерацій, з яких 91 – з видів спорту, решта – за певними

напрямами спортивної діяльності (наприклад, «Спорт для всіх», муніципальних спортивних офісів, шкільного та університетського спорту тощо). Федерації об'єднують 156 тис. клубів із 18 млн ліцензованих членів. Відповідно до Закону «Про асоціації» (1901 р.) більшість спортивних клубів та федерацій функціонують як неприбуткові організації [24].

Основним нормативним документом, який регулює спортивну діяльність, є Кодекс спорту (Code du sport), що визначає загальні принципи організації фізичної активності, правила функціонування федерацій, порядок державного контролю та вимоги до безпеки спортивних заходів [8]. Відповідно до статті L131-1 Кодексу спорту Франції, спортивні федерації повністю незалежні. Водночас держава контролює дотримання ними стандартів безпеки, принципів рівного доступу, управлінської прозорості та доброчесності. Також, згідно зі статтею L. 131-12 Кодексу спорту Франції, державні службовці можуть виконувати обов'язки спортивних технічних консультантів для федерацій. До їх повноважень відносяться питання розвитку спорту для всіх, елітного спорту, навчання управлінських кадрів. Вони сприяють реалізації державної спортивної політики та забезпечують узгодженість між спортивними проєктами федерацій і пріоритетними напрямками профільного Міністерства, контролюють належне використання державних коштів.

Фінансування спорту поєднує державну підтримку та активну участь місцевих органів влади. Загальні річні витрати на спорт перевищують 20 млрд євро, причому понад 60% цієї суми припадає на місцеві органи влади – комунальні, департаментальні та регіональні бюджети. Держава через профільне Міністерство та ANS виділяє близько 6,5 млрд євро [26]. Фінансування розподіляється відповідно до положень Кодексу спорту Франції та щорічних законів про державний бюджет. Під час підготовки до Олімпійських і Паралімпійських ігор 2024 року загальні витрати на спорт зросли до 40 млрд євро. Франція стала країною, яка найбільше в ЄС виділяє фінансів на спорт. У 2025 році особливу увагу приділено підтримці інклюзивності: 20% бюджету ANS спрямовано на проєкти, що розширюють участь жінок у спорті.

Підтримка спорту здійснюється також через національну лотерею: 21% акцій компанії, яка веде цю діяльність та організовує ставки на результати спортивних поєдинків, належить уряду Франції.

Активно долучається до фінансування і приватний сектор: за даними аналітичного огляду Project Play, понад 46% компаній у Франції підтримують спортивні ініціативи через спонсорство, меценатство або соціальні програми [15]. У Франції функціонує Закон про меценатство № 2003-709 від 1 серпня 2003 року [25], який поширюється і на неприбуткові спортивні організації. Закон про спонсорство відсутній.

Гарною практикою є те, що французький уряд визнає спорт «ліками». Лікарі виписують «спортивні рецепти», які можна використовувати для покриття витрат на тренування під керівництвом кваліфікованих тренерів, що співпрацюють з національними федераціями. Профільне Міністерство також створило Pass'Sport – фінансовий ваучер на 50 євро для кожної дитини та молодої людини для

покриття або субсидування реєстраційних внесків у місцеві спортивні клуби [15].

Німеччина. Відсутній спеціальний орган державної влади у сфері спорту. Спортивні питання на державному рівні знаходяться під юрисдикцією Міністерства внутрішніх справ (BMI). Основною громадською організацією виступає Німецький олімпійський спортивний союз (DOSB) [13], який виконує функції Національного олімпійського комітету, інтегрує національні збірні для участі в міжнародних комплексних змаганнях. Членами DOSB є всі спортивні організації країни, які представляють три ланки:

1) спортивні союзи 16 федеральних земель (LSB), головна діяльність яких спрямована на розвиток масового (аматорського) спорту і резервного спорту. Ця ланка охоплює переважну частину суспільства;

2) національні структури (федерації, асоціації), функціонування яких спрямовано на елітний спорт, підготовку збірних команд. Станом на 2025 рік до DOSB входять 69 спортивних федерацій, у тому числі організації адаптивного спорту – Національний паралімпійський комітет, Німецька спортивна федерація глухих і Спеціальна Олімпіада Німеччини. До цієї ланки також відносяться спортивні школи, гімназії, елітні школи спорту, олімпійські бази, які функціонують під керівництвом DOSB і Німецького фонду допомоги спорту (SDSH). Ці дві ланки у свою чергу контролюють діяльність спортивних клубів на рівні округів, районів, міст;

3) 17 асоціацій зі спеціальними завданнями, наприклад, що розвивають університетський спорт (ADN), спорт поліцейських, спортивну медицину, науку, об'єднують тренерів, виробників спортивних товарів тощо.

Основою системи організації спорту в Німеччині виступають клуби. Німеччина – країна з давно сформованою клубною системою. Спортивні клуби існували ще у XIX ст., але про них як автономних і демократичних суб'єктів спорту можна говорити після Другої світової війни. Станом на 2025 рік у 86 000 спортивних клубів займається понад 28 мільйонів осіб [13].

У країні немає єдиного закону про спорт, а правові норми щодо цієї сфери інтегровані в цивільне, адміністративне та кримінальне законодавство. Федеративний устрій Німеччини зумовлює децентралізований підхід. Розвиток спорту насамперед розглядається на рівні кожної землі, яка приймає власні нормативно-правові акти, відповідно до яких адміністрації міст цієї землі розробляють перспективні політики спільно зі спортивними організаціями і школами. Важливим моментом є експертний супровід з метою допомоги в цих питаннях з боку закладів вищої освіти [13].

Фінансування спорту відбувається за рахунок держави, бюджетів земель та міст, спонсорства, членських внесків. Тут відсутній закон про спонсорство, а держава не створює умов для пільгового оподаткування спонсорів. Проте підписуються спонсорські угоди зі спортивними організаціями на основі Цивільного кодексу Німеччини, на підставі яких спонсор отримує, як правило, рекламу [36]. Детальний аналіз системи спорту в Німеччині викладено в попередніх публікаціях [2].

Велика Британія. Відповідальність за формування загальної стратегії розвитку спорту несе державний

орган – Департамент культури, медіа та спорту (DCMS), який підпорядковується Кабінету Міністрів Великої Британії. Він координує діяльність UK Sport і Sport England, які є державними структурами і відповідають за розвиток спорту вищих досягнень і масового спорту відповідно [12]. Створені шляхом реорганізації Спортивної ради В. Британії після невдалого виступу на Іграх Олімпіади 1996 року.

UK Sport виконує функції зі стратегічного управління спортом вищих досягнень, зокрема забезпечує підготовку спортсменів до Олімпійських та Паралімпійських ігор, підтримуючи понад 40 національних федерацій. Ця організація використовує модель цільового фінансування: найбільші інвестиції отримують ті види спорту, що мають найбільший потенціал до здобуття медалей. Ключовими джерелами надходжень є державне фінансування та кошти національної лотереї, яка забезпечує понад 60% бюджету UK Sport. У період 2021–2025 років було передбачено понад £345 млн на підготовку до Олімпійських ігор та близько £24 млн – до зимових ігор, що спрямовано на підтримку олімпійських програм, науковий супровід, медичне забезпечення, підготовку тренерів та менеджерів [38].

Серед основних стратегічних напрямів Sport England – залучення до спорту дітей, молоді, жінок, людей з інвалідністю та представників національних меншин, підтримка місцевих ініціатив, упровадження інклюзивних практик, фінансування спортивних клубів та шкільних програм, розбудова спортивної інфраструктури в Англії. Щорічний обсяг фінансування становить близько £250–300 млн, значна частина з яких розподіляється через грантові програми. Під час пандемії COVID-19 спрямовано понад £270 млн на підтримку громадських спортивних організацій, що підтверджує гнучкість і соціальну орієнтованість системи [35]. Подібну роль у своїх провінціях відіграють Sport Wales, Sport Scotland та Sport Northern Ireland.

Окрему роль відіграє Національний олімпійський комітет В. Британії (BOA). Це незалежна громадська організація, яка відповідає за підготовку та участь національної команди Team GB у літніх та зимових Олімпійських іграх. BOA координує роботу з відповідними федераціями, UK Sport і міжнародними структурами, але не отримує прямого державного фінансування, покладаючись на спонсорство, партнерства та приватні джерела [37].

Національним федераціям належить провідна роль у плануванні, регулюванні та реалізації програм у відповідних видах спорту. Федерації мають автономію в прийнятті рішень і формуванні політики в межах своїх видів спорту, однак підзвітні державним структурам через вимоги Code for Sports Governance [35].

У структурі британської спортивної системи ключову роль відіграють спортивні клуби, які функціонують під егідою національних федерацій. Згідно з даними Sport England та офіційною базою Active Places, тут налічується понад 151 тис. спортивних клубів та секцій, 115 тис. об'єктів інфраструктури різного рівня [28; 31].

Закон про спорт у Великій Британії відсутній. Проте UK Sport та Sport England розробили та запровадили у 2016 році Кодекс управління спортом (UK Code for Sports Governance) (оновлений у 2021 році). Він установлює високі стандарти управління, прозорості, фінансової звітності, гендерної рівності та участі громадськості в прийнятті

рішень для всіх організацій, що претендують на державне фінансування або надходжень від лотерей. Кодекс є обов'язковим для понад 100 національних спортивних організацій та федерацій [4]. Крім цього, діяльність спортивних організацій регулюється нормами загального законодавства (наприклад, законами Про охорону праці, Про рівність, Про благодійні (неприбуткові) організації та ін.).

Фінансування спорту включає декілька ключових джерел: державні кошти, що виділяються DCMS; надходження з національної лотереї, що спрямовуються UK Sport і чотирьом провінціальним спортивним організаціям; грантові програми і стипендії; приватні інвестиції та спонсорство, які стимулюються завдяки податковим пільгам; місцеві бюджети, які фінансують спортивну інфраструктуру та клуби на рівні громад [34]. Окремого закону, який би регулював спонсорство немає, проте є нормативні акти, які забезпечують прозорість, етичність і відповідальність у комерційних відносинах.

У 2025 році уряд анонсував нові інвестиції в спорт загальним обсягом понад £900 млн, з яких £500 млн передбачено на підготовку до великих міжнародних змагань (включно з чемпіонатом Європи з футболу – Євро-2028), а £400 млн – на розвиток місцевої інфраструктури [12]. Цей підхід відповідає довгостроковій стратегії країни – зробити спорт і фізичну активність доступними для всіх, незалежно від віку, статі, етнічного походження чи соціального статусу.

Іспанія. Ключову координаційну функцію у сфері спорту на національному рівні виконує Вища спортивна рада (CSD) – автономний орган у складі Міністерства освіти, професійної підготовки та спорту Іспанії [27]. Вона відповідає за формування і реалізацію загальнодержавної політики у сфері спорту, розподіл державного фінансування, розроблення спортивних програм сприяння фізичній активності та спорту, реєстрацію національних федерацій і координацію співпраці з регіональними адміністраціями з власними повноваженнями у сфері фізичної культури й спорту [10]. Водночас 17 автономних спільнот (територіальних одиниць) Іспанії мають широкі повноваження щодо управління спортом на своїй території: вони можуть розробляти власні спортивні закони, створюють регіональні ради, формують бюджети на підтримку інфраструктури, клубів і програм.

Національний олімпійський комітет (COE) є незалежною громадською організацією, яка співпрацює з CSD і спортивними федераціями на партнерських засадах. Він координує підготовку спортсменів до участі в Олімпійських іграх, сприяє розвитку олімпійських видів спорту, взаємодіє з міжнародними організаціями та сприяє реалізації принципів Олімпійської хартії [9].

В Іспанії функціонує понад 60 національних спортивних федерацій, які представляють як олімпійські, так і неолімпійські види спорту і виконують типові для федерацій функції [10]. Також вони повинні дотримуватися вимог Закону щодо прозорості, звітності та гендерної рівності в керівництві [10].

В Іспанії налічується 78 690 тис. спортивних клубів. Залежно від кількості видів спорту, які вони пропонують, входять до однієї або кількох із 600 регіональних федерацій, що діють у кожній автономній спільноті [6].

Юридичною основою спортивної системи країни є Закон про спорт (Ley 39/2022, del Deporte), який набув чинності 1 січня 2023 року та замінив попередній закон 1990 року. Нова редакція адаптована до сучасних викликів, зокрема містить положення про гендерну рівність, права спортсменів, цифрову трансформацію, прозорість і належне врядування. Він закріплює право кожного на заняття спортом, визнає соціальну функцію фізичної активності та спорту, підкреслює важливість захисту прав дітей і осіб з інвалідністю, а також передбачає державну підтримку для розвитку як елітного, так і масового спорту [22].

Фінансування спорту в Іспанії: основна частина коштів надходить із державного бюджету через CSD, який розподіляє між спортивними федераціями, COE, автономними громадами й окремими проектами. Значну частину витрат покривають бюджети автономних регіонів, а також муніципалітетів, які відповідають за інфраструктуру, підтримку місцевих клубів і організацію заходів. У країні також широко використовується механізм податкових пільг для спонсорів, які фінансують спорт (Закон 34/1988 «Загальне рекламне право»). Окремі регіони мають власні додаткові нормативні акти з підтримки спонсорства, що відповідає принципу фінансової солідарності та сприяє розвитку різних форм участі бізнесу в спортивному секторі. У 2023 році загальний обсяг державного фінансування спорту становив 375 млн євро, включаючи цільові програми: підтримки жіночого спорту, інклюзивності, цифровізації, реконструкції спортивної інфраструктури та участі в міжнародних змаганнях [29]. Ще одним джерелом фінансування спорту, хоч і незначним, є лотереї: з національної (SELAE) – виплачуються стипендії олімпійцям і їх тренерам, La Quiniela – підтримує футбол (як професійний, так і аматорський).

Італія. Державним органом координації розвитку спорту є Департамент спорту при Раді міністрів (у період з 1998 до 2006 рр. таким органом було Міністерство культурної спадщини та культурної діяльності Італії). Очолює Департамент міністр молоді та спорту («без портфелю», тобто відсутнє профільне міністерство). На Департамент покладено функції розроблення, координації та реалізації регуляторних, адміністративних, культурних та соціальних ініціатив у сфері спорту; міжнародні відносини; комунікація з інституційними та територіальними органами, спортивними та іншими організаціями, діяльність яких дотична до сфери спорту; сприяння запобіганню допінгу та насильству в спорті, маніпулювання змаганнями; контроль за Національним олімпійським комітетом Італії, Паралімпійським комітетом Італії, Інститутом кредитування спорту тощо; визначення керівних принципів управління у сфері спорту; внесення пропозицій та здійснення консультацій щодо їх дотримання; просування та координація спортивних подій національного та міжнародного значення; моніторинг питань прозорості та ефективності ринку аудіовізуальних прав на спортивні події, організованих на національному рівні, а також регулювання розподілу фінансових ресурсів (спільно з міністрами економіки та фінансів, європейської політики, економічного розвитку); підтримка ініціатив з дотримання цінностей спорту; діяльність, пов'язана з фінансуванням будівництва, ремонту

спортивних об'єктів; контроль за використанням ресурсів спортивними організаціями тощо [11].

Решту функцій щодо координації і контролю за розвитком спорту в країні покладено на Національний олімпійський комітет Італії (CONI), повноваження якого дуже широкі: розвиток спорту всіх рівнів, починаючи з дошкільного; визначення механізму роботи між федераціями та клубами; контроль за проведенням змагань, підготовкою спортсменів, затвердження критеріїв, за якими федерації отримують кошти від CONI; співпраця з міжнародними організаціями, органами державної влади, місцевими адміністраціями в програмах сприяння та підтримки спорту; затвердження критеріїв та способів перевірок ефективності діяльності, у т.ч. фінансової, структур, що визнаються та патронуються CONI; встановлення принципів, яким мають відповідати статuti спортивних організацій, що прагнуть отримати визнання CONI; розроблення Кодексу спортивної поведінки і контроль за його дотриманням усіма учасниками національного спортивного руху тощо [18].

Членами CONI виступають 97 організацій [17], з яких 60 – федерації з видів спорту. Федерація, що отримала визнання CONI, має право використовувати його логотип, претендувати на фінансування. Бюджети національних спортивних федерацій щорічно затверджуються Федеральною радою та подаються на затвердження Національної ради CONI.

Як і в інших країнах ЄС, клуби тут становлять основу спорту. Історія появи і розповсюдження клубів схожа на процеси, що відбувалися в Німеччині. В Італії станом на 2025 р. функціонує близько 120 тис. клубів, в яких займаються 12 млн осіб [17]. Відповідно до Положення про аматорський спорт, яке міститься в Законі 289/2002 [14], спортивні споруди, якими керує місцева територіальна влада, відкриті для всіх громадян і мають бути доступні, на основі об'єктивних критеріїв, усім спортивним клубам і асоціаціям.

У 2002 році Міністерством економіки та фінансів створено організацію (по суті – державний фонд) «Спорт і здоров'я», усі акції якого належать Міністерству. Первинна мета її створення полягала в забезпеченні фінансової стабільності CONI, але згодом функціонал розширився, і нині тут розподіляються державні кошти на потреби спорту. Залежно від спрямування проекту виділяти фінансові ресурси можуть й інші державні установи. Наприклад, проєкт «Спорт та інтеграція» реалізується організацією «Спорт і здоров'я», фінансується – Міністерством праці та соціальної політики.

Єдиний Закон про спорт відсутній, проте прийнято низку законодавчих актів, що регулюють спортивні питання: Закон «Делегування повноважень: Урядові та інші положення щодо організації спортивної системи, спортивних професій, а також спрощення процедур» [20], Закон «Про проведення Олімпійських та Паралімпійських ігор у Мілані-Кортіні 2026 року та Фінального турніру ATP з тенісу в Турині 2021 року» [7], Закон «Втручання у сферу незаконних азартних ігор і ставок та захист чесності проведення спортивних змагань» [19] та низка указів, постанов, декретів тощо.

В Італії існує законодавство, що підтримує спортивне спонсорство і створює умови для пільгового оподаткування.

Таблиця 1 – Порівняння спортивних систем країн Європи

Країна	Наявність закону про спорт	Джерело фінансування	Органи державної влади	Громадські організації	Рівень втручання держави
Франція	+	Держава, регіони, місцеві органи, спонсорство, меценатство, нац. лотерея та гемблінг, членські внески	Міністерство спорту, молоді та громадського життя, Агентство національного спорту	Національний олімпійський та спортивний комітет, спортивні федерації (91 – з видів спорту), клуби (156 тис.)	Високий, централізована модель
Німеччина	–	Держава, федеральні землі, місцеві органи, спонсорство, членські внески	Міністерство внутрішніх справ	Німецький олімпійський спортивний союз, спортивні союзи федеральних земель, спортивні асоціації та федерації (66 – з видів спорту), клуби (86 тис.)	Низький, децентралізована модель
Велика Британія	–	Держава, провінції, місцеві органи, нац. лотерея, спонсорство, меценатство, членські внески	Департамент культури, медіа та спорту, UK Sport і окремі організації чотирьох провінцій	Національний олімпійський комітет, спортивні федерації, (79 – з видів спорту), клуби (151 тис.)	Середній, децентралізована модель
Іспанія	+	Держава, регіони, місцеві органи, спонсорство, лотереї, членські внески	Міністерство освіти, професійної підготовки та спорту	Національний олімпійський комітет, спортивні федерації (66 – з видів спорту), клуби (79 тис.)	Високий, централізована модель зі значними повноваженнями регіонів
Італія	–	Держава, регіони, місцеві органи, спонсорство, членські внески	Департамент спорту при Раді міністрів	Національний олімпійський комітет, спортивні федерації (60 – з видів спорту), клуби (120 тис.)	Середній, децентралізована модель

Дозволяється з 21% суми податку на додану вартість до половини коштів спрямувати на спорт [33]. Це поширюється на компанії або підприємців, що підтримують: 1) професійні спортивні клуби; 2) ліги, які організують національні командні чемпіонати з олімпійських видів спорту; 3) громадські організації, що є в реєстрі CONI. Є низка вимог до таких підприємств (щодо розміру прибутку), але головний – прозорість і легкість у відстеженні завдяки використанню електронних платіжних систем.

Детальний аналіз системи спорту в Італії викладено в попередніх публікаціях [1].

Дискусія. Результати аналізу систем організації спорту в провідних країнах Європи та їх порівняння (табл. 1) дозволили виділити спільні та відмінні риси. Усі досліджені країни у своїй політиці враховують принципи, викладені в Білій книзі спорту ЄС [39] та Європейській спортивній хартії Ради Європи [3].

Спільне для країн, практика яких вивчалася: забезпечення доступу до спорту всіх соціальних груп, тобто реалізація принципів рівності, різноманітності, інклюзії; головний фокус – розвиток масового спорту з розумінням його ролі для спорту вищих досягнень; дотримання принципів належного врядування в діяльності організацій; врахування особливостей і запитів територіальних громад; широка автономія громадських організацій; фундамент спортивної системи – клуби, які є членами федерацій; прозорі статистичні дані завдяки системі ліцензування/членства в спортивних організаціях; типові джерела фінансування з постійним зростанням частки з місцевих бюджетів та прерогативою підтримки масового спорту.

Крім того, країни, досвід яких розглянуто, вирізняються високим рівнем розвитку економіки у світі, отже і в Європі: Німеччина – третя економіка в світі за рівнем номінального ВВП, Велика Британія – шоста, Франція – сьома; Італія – восьма, Іспанія – тринадцята [23].

Відмінними рисами визначено: ступінь централізації системи спорту, наявність профільного органу державної виконавчої влади, а також Закону про спорт; широта повноважень НОК; різний внесок від джерел фінансування спорту, існування надходжень від лотереї або гемблінгу; розроблення законодавства про спонсорство або меценатство.

Найменша централізація і втручання держави в спорт спостерігається в Німеччині. Найбільш централізовані системи управління – у Франції та Іспанії. У Франції спостерігається відносно високий рівень державного контролю над системою організації спорту, що, ймовірно, зумовлено пізніми процесами децентралізації влади (з 1982 року) [32]. Хоча з того часу наявні поступова еволюція і відхід від державоцентричної моделі в управлінні спортом, розширення ступеня включення регіональних та місцевих органів влади, громадських організацій, створення умов для приватних інвестицій [16]. В Іспанії це пов'язано з пізнім початком процесів демократизації суспільства після багаторічного періоду диктатури режиму генерала Франко, відносно нещодавнім вступом до ЄС (1986) [30].

Установлено, що значний вплив на зміни в організаційно-правовому та фінансовому забезпеченні спорту має загальнокомандний результат на Олімпійських іграх (особливо невдачі), що суттєво посилює централізацію з боку

держави (приклад Франції, Великої Британії). Також у цих країнах існує практика розділення функцій між державними органами на той, що формує державну політику у сфері фізичної культури та спорту, і той, що її реалізує.

Вибір підходу в управлінні організаційною системою спорту залежить від форми державного устрою, історичних умов, рівня залученості громадськості до спорту, спортивних традицій і фінансових можливостей держави.

У сучасних умовах активного руху України в напрямі європейської інтеграції досвід країн ЄС у сфері управління спортом є надзвичайно важливим. Підходи, що виявилися спільними для країн, досвід яких вивчався, слугують маркерами для змін нашої системи організації спорту.

Висновки. Аналіз спортивних систем Франції, Німеччини, Великої Британії, Іспанії, Італії підтвердив наявність загальноєвропейських орієнтирів у побудові політики у сфері спорту. Зокрема, усі ці країни дотримуються базових принципів, визначених у Білій книзі спорту ЄС та Європейській спортивній хартії, як-от автономія спортивних організацій, підтримка спорту як суспільного блага, багаторівневе управління та солідарність. У кожній із країн реалізація цих принципів має власні особливості, що зумовлено політико-адміністративною структурою, історичними умовами, рівнем громадянської активності, економічними можливостями та сформованими інституційними практиками.

Виявлено спільні й відмінні риси реалізації європейської моделі спорту в зазначених країнах. Спільним

є: впровадження принципів рівності, різноманітності, інклюзії, забезпечення доступу до спорту всіх соціальних груп; головний фокус – розвиток масового спорту; дотримання принципів належного врядування в діяльності організацій; урахування особливостей і запитів територіальних громад; широка автономія громадських організацій; фундамент спортивної системи – клуби, які є членами федерацій; прозорі статистичні дані завдяки системі ліцензування/членства в спортивних організаціях; типові джерела фінансування з постійним зростанням частки з місцевих бюджетів та прерогативою підтримки масового спорту.

Відмінними рисами визначено: ступінь централізації системи спорту, наявність профільного органу державної виконавчої влади, а також Закону про спорт; широта повноважень НОК; різний внесок від джерел фінансування спорту, існування надходжень від лотереї або гемблінгу; розроблення законодавства про спонсорство або меценатство.

Для адаптації української системи спорту до європейської моделі необхідно впроваджувати ті підходи, які є спільними для країн, досвід яких вивчався.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні організаційно-управлінських механізмів розвитку спорту в Україні відповідно до європейської моделі з урахуванням вітчизняного досвіду та кращих практик країн Європи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кропивницька Т. Зарубіжний досвід функціонування неолімпійського спорту (на прикладі Італії). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2024. № 4. С. 72–77. <https://doi.org/10.32652/tmfv.2023.4.72-77>
2. Кропивницька Т., Макаренко О. Зарубіжний досвід функціонування неолімпійського спорту (на прикладі Німеччини). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 2. С. 76–83. <https://doi.org/10.32652/tmfv.2022.2.76-83>
3. Переглянута Європейська Спортивна Хартія. Страсбург : Рада Європи, 2022. 34 с. URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/Spivrobitnuctvo%20z%20radoj%20EU/PREMS%20039224%20UKR%202584%20Revised%20European%20Sports%20Charter.pdf (дата звернення: 15.06.2025).
4. A Code for Sports Governance. Sport England and UK Sport, 2021. 68 с. URL: <https://www.sportsgovernanceacademy.org.uk/media/0f0fz15x/a-code-for-sports-governance.pdf> (дата звернення: 18.10.2025).
5. Agence nationale du Sport. *Agence nationale du sport*. URL: <https://www.agencedusport.fr> (дата звернення: 18.10.2025).
6. Anuario de estadísticas deportivas 2025. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2025. 235 с. URL: <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:696669e4-e0c0-4c93-9fa9-c961a6c17cb5/aed-2025.pdf> (дата звернення: 18.10.2025).
7. Atto Senato n. 1777 : 15.04.2020, № 16. *Senato della Repubblica*. С. 44. URL: <https://www.senato.it/legislature/18/leggi-e-documenti/disegni-di-legge/scheda-ddl?tab=datiGenerali&did=52916> (дата звернення: 19.10.2025).
8. Code du sport. *Légit France – Le service public de la diffusion du droit*. URL: https://www.legifrance.gouv.fr/codes/texte_lc/LEGITEXT000006071318 (дата звернення: 18.10.2025).
9. Comité – Comité Olímpico Español (COE). *Comité Olímpico Español*. URL: <https://www.coe.es/comite/> (дата звернення: 18.10.2025).
10. Consejo Superior de Deportes. *CSD – Consejo Superior de Deportes*. URL: <https://www.csd.gob.es> (дата звернення: 18.10.2025).
11. Decreto del presidente del consiglio dei ministri 12 novembre 2022 : Delega di funzioni al Ministro senza portafoglio dott. Andrea ABODI. (22A06784) від 25.11.2022. № 276. *Gazzetta Ufficiale*. URL: <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2022/11/25/22A06784/sg> (дата звернення: 18.10.2025).
12. Department for Culture, Media and Sport. *GOV.UK*. URL: <https://www.gov.uk/government/organisations/departments-for-culture-media-and-sport> (дата звернення: 18.10.2025).
13. Deutscher olympischer sportbund. *DOSB*. URL: <https://www.dosb.de/> (дата звернення: 18.10.2025).
14. Disposizioni per l'attività sportiva dilettantistica (Legge 289/2002) : від 22.10.2014, № 146. *Asso360 II Software di contabilità e gestionale per le associazioni sportive e no profit*. 20.07.2016. URL: <https://www.asso360.it/blog/legge-289-2002-articolo-90-comma-8/> (дата звернення: 18.10.2025).
15. France – World's Leading Sport Systems – Project Play. *Project Play*. URL: <https://projectplay.org/world-sport-systems/france> (дата звернення: 29.06.2025).
16. Gasparini W. Sports organisations and policies in France. *Taylor & Francis Group*. 2020. С. 13. URL: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781351118064-8/sports-organisations-policies-france-william-gasparini?context=ubx&refId=f2072bce-4e3f-4d53-9352-c6b6159fa249> (дата звернення: 18.10.2025).
17. Italian National Olympic Committee. *CONI*. URL: <https://www.coni.it/en/coni-eng.html> (дата звернення: 18.10.2025).
18. Laws and Statute. *Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI)*. URL: <https://www.coni.it/en/coni-eng/laws-and-statute.html> (дата звернення: 18.10.2025).
19. LEGGE 13 dicembre 1989, n. 401 : Interventi nel settore del giuoco e delle scommesse clandestini e tutela della correttezza nello svolgimento di ((manifestazioni sportive)) від 13.12.1989 № 401 : станом на 09.08.2025. *Normattiva*. URL: <https://www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?urn:nir:stato:legge:1989-12-13:401> (дата звернення: 18.10.2025).
20. LEGGE 8 agosto 2019, n. 86 : Deleghe al Governo e altre disposizioni in materia di ordinamento sportivo, di professioni sportive nonche' di semplificazione. (19G00098) від 08.08.2019, № 86. *Gazzetta Ufficiale*. 2019. 16.08. URL: <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2019/08/16/19G00098/sg> (дата звернення: 18.10.2025).
21. Les Missions. *CNOSF*. URL: <https://cnosf.franceolympique.com/les-missions> (дата звернення: 18.10.2025).
22. Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte : 31.12.2022, № 314. *Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado*. 2022. 31.12 C. 193306–193397. URL: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-24430 (дата звернення: 18.10.2025).

23. List of countries by GDP (nominal). *Wikipedia, the free encyclopedia*. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_GDP_\(nominal\)](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_GDP_(nominal)) (дата звернення: 18.10.2025).
24. Loi du 1er juillet 1901 relative au contrat d'association. *Légifrance – Le service public de la diffusion du droit*. URL: <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/LEGITEXT000006069570/> (дата звернення: 18.10.2025).
25. LOI n° 2003-709 du 1er août 2003 relative au mécénat, aux associations et aux fondations (rectificatif). *Légifrance – Le service public de la diffusion du droit*. URL: <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000000244095/> (дата звернення: 18.10.2025).
26. Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative. *sports.gouv.fr*. URL: <https://www.sports.gouv.fr> (дата звернення: 18.10.2025).
27. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. *Web del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes*. URL: <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/ministerio.html> (дата звернення: 18.10.2025).
28. More adults are active in areas with a higher number of sports facilities. *Active Together*. URL: <https://www.active-together.org/news/2024/03/more-adults-are-active-in-areas-with-a-higher-number-of-sports-facilities> (дата звернення: 18.10.2025).
29. Presupuestos del CSD en 2023. *CSD – Consejo Superior de Deportes*. URL: <https://www.csd.gob.es/es/presupuestos-del-csd-en-2023> (дата звернення: 18.10.2025).
30. Puig N., Martínez J., García B. Sport policy in Spain. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2010. Т. 2, № 3. P. 381–390. <https://doi.org/10.1080/19406940.2010.519343>
31. Report: number of sports clubs in the UK reaches 151,000. *Club Management Association of Europe*. URL: https://www.cmaeurope.org/cmae_news/number-of-sports-clubs-in-uk (дата звернення: 18.10.2025).
32. Schut P.O., Collinet C. French sports policies for young people: fragmentation and coordination modes. *International Journal of Sport Policy and Politics*. 2014. Т. 8, № 1. P. 117–134. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014>.
33. Sponsorships in favour of Amateur Sports Associations: the Italian Supreme Court rules on the deductibility of costs. *Martini Manna & Partners*. 21.03.2024. URL: https://www.martinimanna.com/blog/sponsorships-in-favour-of-amateur-sports-associations-the-italian-supreme-court-rules-on-the-deductibility-of-costs?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 18.10.2025).
34. Sport England framework document 2023. Department for Culture, Media and Sport. *GOV.UK*. URL: <https://www.gov.uk/government/publications/sport-england-framework-document-2023/sport-england-framework-document-2023> (дата звернення: 18.10.2025).
35. Sport England. *Sport England*. URL: <https://www.sportengland.org> (дата звернення: 18.10.2025).
36. Sportsponsoring – Bestandteile und Vertragsdetails. *WBS.LEGAL*. URL: https://www.wbs.legal/sportrecht/sportsponsoring/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 18.10.2025).
37. Team GB. *Team GB*. URL: <https://www.teamgb.com/> (дата звернення: 18.10.2025).
38. UK Sport. *UK Sport*. URL: <https://www.uksport.gov.uk/about-us> (дата звернення: 18.10.2025).
39. White Paper on Sport. European Commission, 2007. URL: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex:52007DC0391>

REFERENCES

1. Kropyvnytska, T.A. (2024). Zarubizhnyi dosvid funktsionuvannya neolimpijskoho sportu (na prykladi Itali) [Foreign experience of functioning of non-Olympic sports (on the example of Italy)]. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 4, 72–77. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.72-77>
2. Kropyvnytska, T.A., Makarenko, O.A. (2022). Zarubizhnyi dosvid funktsionuvannya neolimpijskoho sportu (na prykladi Nimechchyny) [Foreign experience of functioning of non-Olympic sports (on the example of Germany)]. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 2, 76–83. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.2.76-83>
3. Perekliadnuta Yevropeiska sportyvna khartiia (2022). Revised European Sports Charter. Strasbourg: Council of Europe, 34 p. Retrieved from https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Mizhnarodna_dijalnist/Spirovobitnuctvo%20z%20radoy%20EU/PREMS%20039224%20UKR%202584%20Revised%20European%20Sports%20Charter.pdf (access date: 15.09.2025).
4. A Code for Sports Governance. Sport England and UK Sport, 68 p. (2021). Retrieved from <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2021-12/A%20Code%20for%20Sports%20Governance.pdf> (access date: 18.10.2025).
5. Agence nationale du Sport. *Agence nationale du sport*. Retrieved from <https://www.agencedusport.fr> (access date: 18.10.2025).
6. Anuario de estadísticas deportivas (2025). Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2025. 235 p. Retrieved from <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/dam/jcr:696669e4-e0c0-4c93-9fa9-c961a6c17cb5/aed-2025.pdf> (access date: 18.10.2025).
7. Atto Senato n. 1777: 15.04.2020, No. 16. *Senato della Repubblica*. p. 44. Retrieved from <https://www.senato.it/legislature/18/leggi-e-documenti/disegni-di-legge/scheda-ddl?tab=datiGenerali&did=52916> (access date: 19.10.2025).
8. Code du sport. *Légifrance – Le service public de la diffusion du droit*. Retrieved from https://www.legifrance.gouv.fr/codes/texte_lc/LEGITEXT000006071318 (access date: 18.10.2025).
9. Comité Olímpico Español (COE). *Comité Olímpico Español*. Retrieved from <https://www.coe.es/comite/> (access date: 18.10.2025).
10. Consejo Superior de Deportes (CSD). *Consejo Superior de Deportes*. Retrieved from <https://www.csd.gob.es> (access date: 18.10.2025).
11. Decreto del presidente del consiglio dei ministri 12 novembre 2022 : Delega di funzioni al Ministro senza portafoglio dott. Andrea ABODI. (22A06784), *Gazzetta Ufficiale*, 25.11.2022. No. 276. Retrieved from <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2022/11/25/22A06784/sg> (access date: 18.10.2025).
12. Department for Culture, Media and Sport. *GOV.UK*. Retrieved from <https://www.gov.uk/government/organisations/departments-for-culture-media-and-sport> (access date: 18.10.2025).
13. Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB). *DOSB*. Retrieved from <https://www.dosb.de> (access date: 18.10.2025).
14. Disposizioni per l'attività sportiva dilettantistica (Legge 289/2002): 22.10.2014, No. 146. *Asso360 – Il software di contabilità e gestionale per le associazioni sportive e no profit*. 20.07.2016. Retrieved from <https://www.asso360.it/blog/legge-289-2002-articolo-90-comma-8/> (access date: 18.10.2025).
15. France – World's Leading Sport Systems. *Project Play*. Retrieved from <https://projectplay.org/world-sport-systems/france> (access date: 29.06.2025).
16. Gasparini, W. Sports organisations and policies in France. *Taylor & Francis Group*. 2020. p. 13. Retrieved from <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781351118064-8/sports-organisations-policies-france-william-gasparini> (access date: 18.10.2025).
17. Italian National Olympic Committee (CONI). *CONI*. Retrieved from <https://www.coni.it/en/coni-eng.html> (access date: 18.10.2025).
18. Laws and Statute. *Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI)*. URL: <https://www.coni.it/en/coni-eng/laws-and-statute.html> (Access date: 18.10.2025).
19. LEGGE 13 dicembre 1989, n. 401. *Normattiva – La legge italiana*. Retrieved from <https://www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?urn:nir:stato:legge:1989-12-13:401> (access date: 18.10.2025).
20. LEGGE 8 agosto 2019, n. 86. *Gazzetta Ufficiale*, 16.08.2019. Retrieved from <https://www.gazzettaufficiale.it/eli/id/2019/08/16/19G00098/sg> (access date: 18.10.2025).
21. Les Missions. *CNOSF – Comité National Olympique et Sportif Français*. URL: <https://cnosf.franceolympique.com/les-missions> (access date: 18.10.2025).
22. Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. *Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado*, 31.12.2022, pp. 193306–193397. Retrieved from https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2022-24430 (access date: 18.10.2025).
23. List of countries by GDP (nominal). *Wikipedia, The Free Encyclopedia*. Retrieved from [https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_GDP_\(nominal\)](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_GDP_(nominal)) (access date: 18.10.2025).
24. Loi du 1er juillet 1901 relative au contrat d'association. *Légifrance – Le service public de la diffusion du droit*. Retrieved from <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/LEGITEXT000006069570/> (access date: 18.10.2025).
25. LOI n 2003-709 du 1er août 2003 relative au mécénat, aux associations et aux fondations. *Légifrance – Le service public de la diffusion du droit*. Retrieved from <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000000244095/> (access date: 18.10.2025).
26. Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative. *sports.gouv.fr*. Retrieved from <https://www.sports.gouv.fr> (access date: 18.10.2025).
27. Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. *Web del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes*. Retrieved from <https://www.educacionfpydeportes.gob.es/ministerio.html> (access date: 18.10.2025).

28. More adults are active in areas with a higher number of sports facilities. *Active Together*. Retrieved from <https://www.active-together.org/news/2024/03/more-adults-are-active-in-areas-with-a-higher-number-of-sports-facilities> (access date: 18.10.2025).
29. Presupuestos del CSD en 2023. *Consejo Superior de Deportes*. Retrieved from <https://www.csd.gob.es/es/presupuestos-del-csd-en-2023> (access date: 18.10.2025).
30. Puig, N., Martínez, J., García, B. (2010). Sport policy in Spain. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 2(3), 381–390. <https://doi.org/10.1080/19406940.2010.519343>
31. Report: number of sports clubs in the UK reaches 151.000. *Club Management Association of Europe*. Retrieved from https://www.cmaeurope.org/cmae_news/number-of-sports-clubs-in-uk (access date: 18.10.2025).
32. Schut, P.O., Collinet, C. (2014). French sports policies for young people: fragmentation and coordination modes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 117–134. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014.936961>
33. Sponsorships in favour of Amateur Sports Associations: the Italian Supreme Court rules on the deductibility of costs. *Martini Manna & Partners*, 21.03.2024. Retrieved from <https://www.martinimanna.com/blog/sponsorships-in-favour-of-amateur-sports-associations-the-italian-supreme-court-rules-on-the-deductibility-of-costs> (access date: 18.10.2025).
34. Sport England framework document 2023. Department for Culture, Media and Sport. GOV.UK. Retrieved from <https://www.gov.uk/government/publications/sport-england-framework-document-2023/sport-england-framework-document-2023> (access date: 18.10.2025).
35. Sport England. *Sport England*. Retrieved from <https://www.sportengland.org> (access date: 18.10.2025).
36. Sportsponsoring – Bestandteile und Vertragsdetails. *WBS.LEGAL*. Retrieved from <https://www.wbs.legal/sportrecht/sportsponsoring> (access date: 18.10.2025).
37. Team GB. *Team GB*. Retrieved from <https://www.teamgb.com> (access date: 18.10.2025).
38. UK Sport. *UK Sport*. Retrieved from <https://www.uksport.gov.uk/about-us> (access date: 18.10.2025).
39. White Paper on Sport. *European Commission*, 2007. Retrieved from <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=celex:52007DC0391> (access date: 18.10.2025).

Дата надходження статті: 09.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Макаренко О. А. <https://orcid.org/0000-0001-9545-0239>, makarenko.olia2017@gmail.com

Кропивницька Т. А. <https://orcid.org/0000-0002-3347-4216>, tatyana_kropivnitskaya@ukr.net

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Makarenko O. <https://orcid.org/0000-0001-9545-0239>, makarenko.olia2017@gmail.com

Kropyvnytska T. <https://orcid.org/0000-0002-3347-4216>, tatyana_kropivnitskaya@ukr.net

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

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ІНКЛЮЗИВНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ І ЧЛЕНІВ ЇХНІХ СІМЕЙ

Вікторія Маринич, Ірина Когут

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Адаптивний спорт для ветеранів війни розвивається з середини ХХ ст. від терапевтичних ініціатив до системних державних моделей реабілітації. Після світових війн та регіональних конфліктів держави створили програми підтримки ветеранів, де адаптивний спорт став ключовим елементом реабілітації ветеранів з інвалідністю та членів їхніх родин, що актуалізує вивчення міжнародного досвіду для України.

Мета дослідження – обґрунтування ключових моделей та умов (особливостей) організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів війни та членів їхніх сімей різних країн світу задля розроблення рекомендацій для України.

Матеріали та методи дослідження: аналіз наукової літератури; бібліометричний аналіз; компаративний аналіз; дедуктивний метод; синтез та узагальнення, системний підхід.

Результати. Проведений бібліометричний аналіз публікацій у базі даних Web of Science Core Collection (2016–2025 pp.) за напрямом «спорт ветеранів» виявив 2969 публікацій, кількісно розподілених за роками, країнами та афіліацією. Обґрунтовано вибір дев'яти країн для проведення компаративного аналізу. На основі характеристики організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів війни та членів їхніх сімей у цих країнах за вибраними критеріями (складники інституційної моделі організації фізкультурно-спортивної діяльності; інтеграція адаптивного спорту в процес реабілітації ветеранів війни; залучення сімей ветеранів війни до занять адаптивним спортом) обґрунтовано три моделі та запропоновано рекомендації для України.

Висновки. Бібліометричний аналіз публікацій у базі даних Web of Science Core Collection (2016–2025 pp.) щодо залучення ветеранів війни до фізкультурно-спортивної діяльності підтвердив стабільну актуальність проблематики та беззаперечне лідерство США, що свідчить про системний характер наукового супроводу політики державної реабілітації ветеранів через адаптивний спорт. Систематизація досвіду організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів війни та членів їхніх сімей певних дев'яти країн (США, Велика Британія, Канада, Австралія, Хорватія, Ізраїль, Японія, Німеччина, Польща) дозволила виокремити три базові моделі: державно-громадську (США, Велика Британія, Канада, Австралія), медико-соціальну (Ізраїль, Німеччина), історично-контекстну (Хорватія, Японія, Польща). Обґрунтовано критичну значимість системного залучення сімей ветеранів до фізкультурно-спортивної діяльності для відновлення соціальних зв'язків, подолання ізоляції, адаптації родини та підтримки опікунів. Для України оптимальним є комбінований підхід, який об'єднує три моделі з обов'язковим залученням сімей ветеранів.

Ключові слова: ветерани війни, фізкультурно-спортивна діяльність, адаптивний спорт, інклюзивність, сім'я, країни, модель.

Viktoriia Marynych, Iryna Kohut

INTERNATIONAL EXPERIENCE IN ORGANISING INCLUSIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES FOR VETERANS AND THEIR FAMILIES

Abstract. Adaptive sports for war veterans have been developing since the mid-20th century, evolving from therapeutic initiatives to systematic state rehabilitation models. After world wars and regional conflicts, states have created programs to support veterans, where adaptive sports became a key element in the rehabilitation of veterans with disabilities and their family members, which makes it relevant to study international experience for Ukraine.

The purpose of the study is to substantiate key models and conditions (features) for organizing inclusive physical education and sports activities for war veterans and their family members in different countries around the world in order to develop recommendations for Ukraine.

Materials and methods of research: analysis of scientific literature; bibliometric analysis; comparative analysis; deductive method; synthesis and generalization, systematic approach.

Results. A bibliometric analysis of publications in the Web of Science Core Collection database (2016–2025) in the field of “veterans’ sports” has revealed 2,969 publications, distributed quantitatively by year, country and affiliation. The selection of nine countries for comparative analysis has been justified. Based on the characteristics of the organization of inclusive physical education and sports activities for war veterans and their families in these countries according to selected criteria (components of the institutional model of organizing physical education and sports activities; integration of adaptive sports into the rehabilitation process of war veterans; involvement of war veterans’ families in adaptive sports) three models have been substantiated and recommendations for Ukraine have been proposed.

Conclusions. Bibliometric analysis of publications in the Web of Science Core Collection database (2016–2025) on the involvement of war veterans in physical culture and sports activities has confirmed the stable relevance of the issue and the undisputed leadership of the United States, which indicates the systematic nature of scientific support for the state policy of rehabilitation of veterans through adaptive sports. The systematization of the experience of organizing inclusive physical education and sports activities for war veterans and their families in nine selected countries (the United States, Great Britain, Canada, Australia, Croatia, Israel, Japan, Germany, and the Republic of Poland) has made it possible to identify three basic models: public-private (USA, Great Britain, Canada, Australia), medical-social (Israel, Germany), historical-contextual (Croatia, Japan, Republic of Poland). The critical importance of systematically involving veterans’ families in physical education and sports activities to restore social ties, overcome isolation, adapt families, and support caregivers has been substantiated. For Ukraine, a combined approach that combines the three models with the mandatory involvement of veterans’ families is optimal.

Keywords: war veterans, physical education and sports activities, adaptive sports, inclusiveness, family, countries, model.

Маринич В. Л., Когут І. О. Міжнародний досвід організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів і членів їхніх сімей

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 47–57

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-7>

Marynych V., Kohut I. International experience in organising inclusive physical culture and sports activities for veterans and their families

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 47–57

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-7>

Вступ. Становлення і розвиток адаптивного спорту для ветеранів війни у світі відбувається із середини ХХ ст. і дотепер – від поодиноких ініціатив терапевтичного спрямування до комплексної, системної моделі реабілітації, які підтримуються державами, в певних країнах світу. Ветеранська політика держав світу є наслідком воєнної історії та участі громадян країн у воєнних конфліктах і війнах.

Державна підтримка ветеранів війни в різних країнах світу формувалася поступово, але найбільші та найсуттєвіші зміни були спричинені наслідками глобальних та високоінтенсивних конфліктів. Після Першої світової війни (1914–1918 рр.) унаслідок мільйонів поранених, що потребували тривалої допомоги, держави вперше почали створювати системи пенсійного забезпечення для ветеранів та їхніх сімей, а також програми протезування та реабілітації. Після Другої світової війни (1939–1945 рр.) велика кількість учасників (мільйони чоловіків і жінок) вимагали відновлення, що призвело до розширення мережі госпіталів, санаторіїв та спеціалізованих соціальних закладів для ветеранів. У цей період адаптивний спорт було широко впроваджено як засіб реабілітації з метою допомоги великій кількості ветеранів війни та цивільних осіб, які отримали поранення під час війни.

З 1945 р. світ вступив у період Холодної війни – ідеологічного та геополітичного протистояння між США і СРСР, яке часто призводило до регіональних «гарячих» війн: Корейська війна (1950–1953 рр.), війна у В'єтнамі (1957–1975 рр.), Арабо-ізраїльські війни (серія конфліктів з 1947 р.), війна в Афганістані (1979–1989 рр.), Ірано-іракська війна (1980–1988 рр.), Югославські війни (1991–2001), війна в Афганістані (2001–2021 рр.), війна в Іраку (2003–2011 рр.), російсько-українська війна (з 2014 р.) та ін. У другій половині ХХ ст. спорт для військовослужбовців та ветеранів розвивається у двох напрямках – як інструмент міжнародної військової співпраці та як ключовий елемент реабілітації поранених, ветеранів з інвалідністю та членів їхніх родин.

Переважну більшість досліджень, присвячених аналізу міжнародного досвіду залучення ветеранів війни та членів їхніх сімей до адаптивного спорту, з акцентом на реабілітації, проведено в США, Канаді, Великій Британії та Україні. Досліджувалися: вплив рекреаційних програм, що включають адаптивний спорт, на зменшення симптомів ПТСР у ветеранів, симптомів депресії в їхніх партнерів/дружин, а також на залучення родини до рекреаційної діяльності [9]; можливості та перешкоди участі ветеранів війни в адаптивному спорті [16, 3]; зміни в якості життя, настрої та спортивній компетентності ветеранів війни в процесі занять адаптивним спортом [23]; соціальна значущість і роль фізичної культури та спорту в реабілітації та реінтеграції ветеранів війни і членів їхніх сімей [6]; місце і роль адаптивного спорту в реабілітації ветеранів з інвалідністю [21]; аналіз ключових ініціатив у США щодо розвитку адаптивного спорту та його вплив на соціалізацію та реабілітацію ветеранів війни [1]; досвід участі українських ветеранів війни в міжнародних спортивних змаганнях та підготовчому таборі для Збірної України під час російсько-української війни [12] та ін.

Проте актуальним є вивчення досвіду різних країн світу щодо організації інклюзивної фізкультурно-спортивної

діяльності для ветеранів війни та членів їхніх сімей задля розроблення рекомендацій для України.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукову роботу виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294) та темою «Науково-методичне забезпечення як інструмент імплементації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності ветеранів війни і членів їхніх сімей» (номер державної реєстрації 0125U002028).

Мета дослідження – обґрунтування ключових моделей та умов (особливостей) організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів війни та членів їхніх сімей різних країн світу задля розроблення рекомендацій для України.

Матеріали та методи дослідження. Для аналізу вибрано кращі й специфічні практики країн світу щодо організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів війни та членів їхніх сімей, які визначені шляхом узагальнення результатів проведеного бібліометричного аналізу та аналітичних звітів міжнародних і національних, державних і громадських, а також наукових публікацій із цієї тематики.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури; бібліометричний аналіз; компаративний аналіз (систематизація та оцінення міжнародного досвіду для обґрунтування найбільш ефективних та релевантних практик, придатних для імплементації в Україні); дедуктивний метод; синтез та узагальнення, системний підхід.

Результати. Задля визначення країн, досвід яких у розвитку адаптивного спорту для ветеранів війни є дієвим і цінним для України, проведено огляд 2969 публікацій у базі даних Web of Science Core Collection за останні 10 років у період з 2016 р. до 23.10.2025 р. за країнами і роками. Використано дві комбінації слів із логічним оператором – «sport» AND «veteran» [19]. Проведений бібліометричний аналіз публікацій за напрямом «спорт ветеранів» у базі даних Web of Science Core Collection (2016–2025 рр.) підтвердив сталу зацікавленість учених досліджуваною проблемою (рис. 1). Розподіл публікацій за країнами/регіонами (США, Японія, Англія, Канада, Німеччина, Австралія) не повною мірою співвідноситься з розподілом публікацій за науковими установами та провідними і найцитованішими авторами (рис. 2). Переважають університети, наукові установи та медичні центри Сполучених Штатів Америки (рис. 3). Найцитованіші автори також є провідними американськими вченими.

Аналіз розподілу публікацій у базі даних Web of Science Core Collection за кількістю опублікованих робіт з 2016 р. до 2025 р., за країнами та афіліацією щодо адаптивного спорту для ветеранів війни дозволив установити, що зазначена тема є стабільно актуальною в міжнародному науковому середовищі, наукові праці охоплюють десятку країн-лідерів, а саме: США, Японія, Англія, Канада, Федеративна Республіка Німеччина (далі – Німеччина), Австралія, Італія, Іспанія, Нідерланди, Китайська Народна Республіка

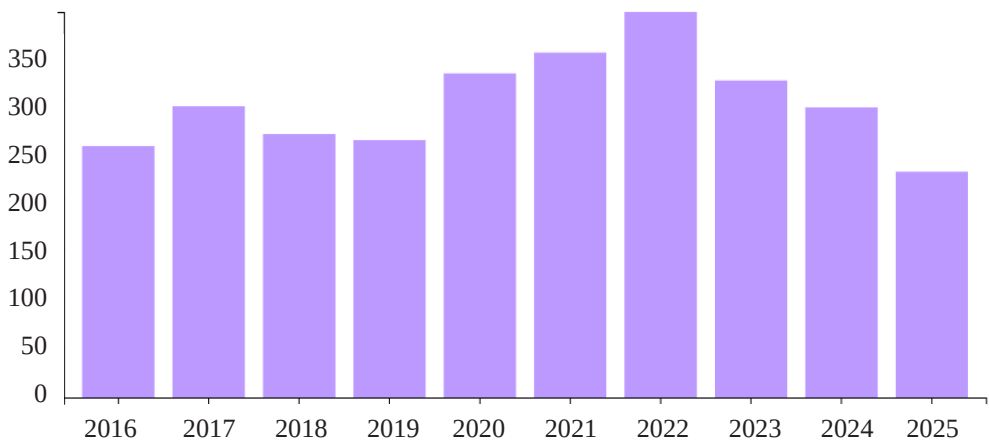


Рисунок 1 – Розподіл кількості опублікованих робіт з 2016 р. до 2025 р. щодо адаптивного спорту для ветеранів війни



Рисунок 2 – Розподіл публікацій за країнами з 2016 р. до 2025 р. щодо адаптивного спорту для ветеранів війни



Рисунок 3 – Розподіл публікацій за афіліацією з 2016 р. до 2025 р. щодо адаптивного спорту для ветеранів війни

(далі – КНР). За кількістю публікацій США (2416) випереджають КНР у понад десять разів (215). Афіліація авторів публікацій (перші десять позицій) – це державні установи США, які опікуються політикою щодо ветеранів війни, серед яких Міністерство у справах ветеранів США (1691), а також американські університети, серед яких Гарвардський університет з медичними філіалами, Університетська система Каліфорнії, Адміністрація охорони здоров'я ветеранів (1652) та ін.

Для формування державної політики Міністерство у справах ветеранів України здійснювало огляд країн, в яких ефективно надається підтримка ветеранам, розроблено процес і план переходу від військової кар'єри до цивільного життя. Джоном Грегом Керрінгтоном, міжнародним консультантом із питань реінтеграції учасників бойових дій, за сприяння Програми розвитку ООН (ПРООН) в Україні та за фінансової підтримки Європейського Союзу в межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру проведено розвідку «Огляд міжнародних практик у сфері реінтеграції ветеранів: міркування щодо воєнного та повоєнного контексту України» [5]. У дослідженні автором згруповано дані та проаналізовано політику в різних країнах світу за такими напрямками: визначення статусів, демографія, законодавство, інституційні структури, процеси переходу, групи з особливими потребами, пільги та послуги, моделі надання послуг, групи зацікавлених сторін, зовнішні партнери, інформація та адвокація, ресурси. Для аналізу взято такі країни, як: Австралія, Хорватія, Франція, Німеччина, Ізраїль, Республіка Польща (далі – Польща), Швеція, Швейцарія, Сполучене Королівство Великої Британії та Північної Ірландії (далі – Велика Британія) і США. Спорт ветеранів війни в багатьох країнах є елементом (шляхом) реінтеграції ветеранів.

У 2019–2020 рр. команда Ветеран Хабу провела дослідження щодо шляху українських ветеранів та ветеранок, їх життєвого досвіду після завершення служби. Ідеєю для цього дослідження став досвід проведення глибокого національного дослідження в США з метою виявлення процесів, що відбуваються з ветеранами після повернення зі служби, систематизації потреб ветеранів на різних етапах їх життя, визначення ключових точок взаємодії ветеранів із Департаментом ветеранських справ США та пропозицій

логічних рішень для покращення досвіду ветеранів та надавачів послуг під час такої взаємодії [4]. На основі проведеного дослідження було підготовлено Mapу життєвого шляху ветеранів (the Veterans Lifetime Journey Map). Приклад мапування шляху ветерана не єдиний. У Великій Британії, наприклад, існує шлях ветерана «Три етапи змін», побудований на емоційному сприйнятті ветерана перехідного періоду до цивільного життя (рис. 4) [32]. Команда Ветеран Хабу спільно з IREX, ґрунтуючись на досвіді США, досліджували життєвий шлях ветеранів і відповідність наданих послуг на цьому шляху.

У дослідженні «Радість руху. Як адаптивний спорт допомагає ветеранам та ветеранкам відновитися», яке підготовлене командою аналітичного відділу Центру ініціатив «Повернись живим» за підтримки Європейського Союзу та Міжнародного Фонду «Відродження» в рамках спільної ініціативи «Європейське Відродження України» [2], для порівняльного огляду міжнародного досвіду становлення адаптивних видів спорту для ветеранів було вибрано дві групи країн. З одного боку, це країни, які мають сталу систему підтримки ветеранів, є членами Five Eyes (розвідувального альянсу, створеного 1941 р.), активно співпрацюють з Україною та підтримують нас у російсько-українській війні, а саме: США, Велика Британія, Канада та Австралія. З другого боку – країни, які мали досвід війни на своїй території і, як наслідок, мають значну кількість ветеранів війни і вибудовують систему державної підтримки, а саме Хорватія та Ізраїль.

Для розроблення або вдосконалення державних політик України щодо соціальної інтеграції та відновлення ветеранів війни та членів їхніх сімей через адаптивний спорт важливо вивчити міжнародний досвід країн світу, в яких така політика успішна і дієва, релевантна умовам у нашій країні, може бути застосована для організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів і членів їхніх сімей. З цією метою, враховуючи проведений бібліометричний аналіз, дослідження громадських організацій та аналіз наукової літератури, для компаративного аналізу вибрано такі країни, як: США, Велика Британія, Канада, Австралія, Хорватія, Ізраїль, Японія, Німеччина, Польща. Серед них – країни-лідери, чий досвід є найбільш системним та інтегрованим, – це США, Велика Британія, Канада

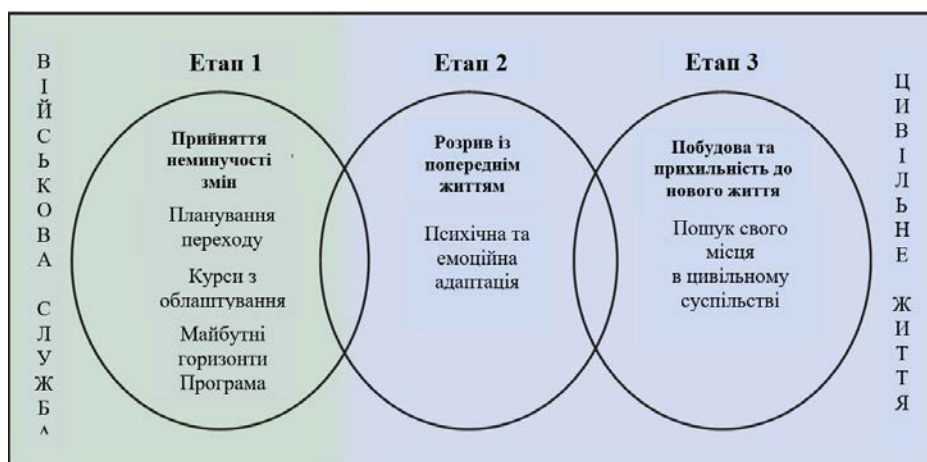


Рисунок 4 – «3 етапи змін», що показують вимоги для плавного емоційного переходу від військового до цивільного життя [31]

та Австралія. Ці країни мають розвинені моделі співпраці між державними інституціями (Міністерствами у справах ветеранів/Збройними силами), потужним благодійним сектором та спортивними організаціями. Інші визначені країни мають особливий досвід, що ґрунтується на історичному контексті та національних традиціях провадження державних політик.

Хорватія. Країна має особливий досвід постконфліктної реабілітації, реінтеграції великої кількості ветеранів після Війни за незалежність (1991–1995 рр.) та відновлення після масштабної війни на власній території, тому досвід Хорватії є практично значущим для України. Хорватія створила систему, де адаптивний спорт нерозривно пов'язаний із соціальною та медичною реабілітацією ветеранів війни. Міністерство у справах ветеранів Республіки Хорватії фінансує та координує програми реабілітації. Розгалужена мережа ветеранських спортивних асоціацій та клубів, які отримують державну підтримку, забезпечують доступ до адаптивних видів спорту на місцевому рівні. Адаптивний спорт є обов'язковим компонентом програм реабілітації в центрах, які працюють із ветеранами. Хорватія має велику кількість ветеранів із ПТСР та іншими психологічними травмами. Для відновлення їх соціальних зв'язків і подолання ізоляції активно використовуються спортивні та рекреаційні заходи (зокрема, риболовля, туризм, альпінізм тощо). У країні реалізується національна програма створення мережі центрів підтримки хорватських ветеранів. Натеper функціонують чотири великих центри в Шибенику, Петрині, Даруварі та Сіні. Регулярно проводяться Всехорватські спортивні змагання для ветеранів війни з інвалідністю, що слугує потужним мотиваційним та реінтеграційним заходом [24].

Ізраїль. Країна має винятковий, десятиліттями відпрацьований досвід реабілітації військових, що отримали травми в постійних конфліктах високої інтенсивності. Ізраїльська модель є однією з найбільш комплексних та інноваційних у світі. Законодавчо закріплено відповідальність держави за ветеранів та постраждалих солдатів довічно через Міністерство оборони Ізраїлю (MoD), Відділ реабілітації (Rehabilitation Division). Адаптивний спорт інтегрований у роботу провідних національних реабілітаційних центрів, як-от Медичний центр Шиба (Sheba Medical Center) [29] та Реабілітаційний центр Левінштейн (Loewenstein Hospital) [21], забезпечуючи безперервність лікування та спортивної активності. Реабілітаційні центри містять низку спеціалізованих відділень, багато з яких є унікальними у світі. У цих відділеннях працюють досвідчені та кваліфіковані фахівці, які постійно проводять дослідження, забезпечуючи пацієнтам найвищий рівень медичної допомоги. В Ізраїлі реабілітація є довгостроковим процесом, що охоплює медичне, професійне, соціальне та спортивне відновлення. Ізраїль має значний досвід використання адаптивних видів спорту та фізичної активності (особливо водних видів спорту та командних ігор) для лікування посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та інших психічних травм. Країна є лідером у сфері військової реабілітаційної медицини та технологій. Інновації в протезуванні та адаптивному обладнанні часто розробляються у співпраці з військовими клініками. Зокрема, Організація ветеранів з інвалідністю Захаль (ZDVO) підтримує, здійснює догляд та реабілітацію 65 тис. поранених ветеранів Ізраїлю, жертв терору та їхніх сімей [6]. Чотири реабілітаційні та спортивні центри в Єрусалимі, Тель-Авіві,

Хайфі та Ашдоді надають пораненим ветеранам та членам їхніх сімей підтримку й можливості, необхідні їм для відновлення гідності та якості життя, довічно. ZDVO як ветеранська організація співпрацює з MoD, яке є ключовою установою у фінансуванні організації Beit Halochem («Дім Воїнів»), яка об'єднує перелічені вище реабілітаційні центри по всій країні [17].

Японія. Досвід Японії в роботі з ветеранами та залученні їх до занять адаптивним спортом значно відрізняється від західних моделей (США, Велика Британія) через історичні, політичні та демографічні особливості країни після Другої світової війни, проте є цінним з позиції розвитку паралімпійського спорту та соціальної інклюзії загалом. Після поразки у Другій світовій війні Японія пережила повну демілітаризацію та зміну системи підтримки ветеранів. Тож підтримка адаптивного спорту для людей з інвалідністю в Японії історично розвивалася насамперед у контексті паралімпійського руху, а не військової реабілітації, і більше стосувалася соціальної інклюзії цивільних осіб.

Сили Самооборони Японії (Japan Self-Defense Forces) виконують роль збройних сил, хоча не мають відповідного юридичного статусу. У державі з 2015 р. функціонує Центр підтримки паралімпійського спорту (Nippon Foundation Paralympic Support Center) [40] під гаслом «Соціальні зміни за допомогою спорту», який відкрив спільний офіс із паралімпійськими міжнародними спортивними організаціями та пов'язаними з ними організаціями для координації зусиль. Його діяльність спрямована на зміну суспільства через спорт, з визнанням індивідуальних відмінностей людей та прагненням створити суспільство розвитку й інклюзії, де кожен може процвітати. Центр підтримки паралімпійського спорту активно підтримує спортсменів з інвалідністю (у тому числі колишніх військових із Сил Самооборони Японії), створюючи умови для тренувань, надаючи стипендії та ведучи просвітницьку роботу.

Підтримка ветеранів і постраждалих військовослужбовців здійснюється на підставі Закону про допомогу жертвам війни та надається переважно через Міністерство охорони здоров'я, праці та соціального забезпечення (Ministry of Health, Labour and Welfare) [38], що підкреслює соціально-медичний, а не військово-реабілітаційний вектор допомоги ветеранам.

Сили Самооборони Японії мають власні програми реабілітації для військовослужбовців, поранених під час місій або тренувань, але ці програми не є настільки публічними чи широко фінансованими зовнішніми благодійними організаціями, як у США.

Німеччина. Країна має високорозвинену систему підтримки ветеранів, яка базується на соціальному страхуванні та спортивній медицині, принципах довгострокової реабілітації та максимальної реінтеграції в цивільне життя, використовуючи спорт як ключовий терапевтичний інструмент. У Німеччині підтримка інтегрована в загальні структури оборони та соціального забезпечення. Міністерство оборони Німеччини (Bundesministerium der Verteidigung) [11] відповідає за первинну реабілітацію військовослужбовців (активних і звільнених) та їх лікування у військових госпіталях і реабілітаційних центрах, визначає статус ветерана, процедуру надання первинної медичної допомоги та координує перехід до цивільного життя.

Ветерани, які отримали травми, переходять під опіку цивільної системи соціального страхування та пенсійного забезпечення Федерального міністерства праці та соціальних справ (Bundesministerium für Arbeit und Soziales) [10] після їх звільнення зі служби. Ветеранам забезпечується професійна реінтеграція та довгострокове лікування/реабілітація (включно з фінансуванням адаптивного спортивного обладнання).

Залучення ветеранів до занять адаптивним спортом у Німеччині відбувається під час клінічної реабілітації (військовий етап) та довгострокової інтеграції (цивільний етап). Адаптивні види спорту (плавання, баскетбол на кріслах колісних, ручний велосипед та ін.) використовуються як частини медичного протоколу у військових реабілітаційних клініках з метою відновлення фізичних функцій та психологічної реабілітації. У процесі переходу від пацієнтів до цивільного життя ветерани залучаються до чинних паралімпійських спортивних структур (Німецька асоціація спорту людей з інвалідністю – Національний паралімпійський комітет Німеччини) [15] та клубів, які мають підтримку від спортивних федерацій задля соціалізації та уникнення ізоляції. DBS забезпечує тренування, участь у змаганнях та доступ до інфраструктури, що фінансується загальною системою спорту.

Федеральна асоціація німецьких ветеранів бойових дій (Bund Deutscher EinsatzVeteranen e.V.) [39] – це найбільш відома ветеранська асоціація, яка працює над підвищенням суспільної впізнаваності та підтримує ветеранів, організовуючи зустрічі та спортивні заходи. Військові частини Бундесверу [31] часто мають власні спортивні секції, які активно підтримують травмованих військовослужбовців під час їх служби або звільнення.

Німеччина є активним учасником міжнародних ветеранських змагань. Ветеранські команди Бундесверу регулярно беруть участь у Warrior Games та Invictus Games, що слугує мотиваційним фактором та демонстрацією їх реінтеграції.

Польща є країною, яка інтегрувалася до ЄС та НАТО і має великий контингент ветеранів, які брали участь у міжнародних місіях (Ірак, Афганістан). Польща активно використовує свій досвід участі в місіях НАТО для розвитку власної системи реабілітації. Польські військові фахівці та лікарі мали можливість вивчати і впроваджувати стандарти адаптивного спорту та травматології, прийняті у США та Великій Британії. Програми адаптивного спорту та реінтеграції ветеранів фінансуються та координуються переважно через Міністерство національної оборони [24] та військові госпіталі.

У Польщі функціонує мережа військових реабілітаційних центрів, де адаптивний спорт є частиною терапевтичного плану. Досвід Польщі демонструє, як країна Центральної Європи, інтегрована в НАТО/ЄС, може ефективно вбудувати адаптивний спорт у свою національну систему реабілітації, використовуючи як власний досвід, так і західні стандарти.

Австралія. Досвід Австралії як активного учасника міжнародних військових місій є прикладом адаптації кращих практик у світі щодо організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів і членів їхніх сімей (зокрема, британської та американської) до національного

контексту. З одного боку, підтримкою охоплені військовослужбовці Австралійських Сил Оборони, (Australian Defence Force) [28], з другого боку – ветерани, що звільнилися з військової служби.

Австралійські Сили Оборони реалізують Програму адаптивного спорту (Adaptive Sports Program), спрямовану на підтримку, відновлення та реінтеграцію військовослужбовців, які отримали поранення, травми або захворювання під час або внаслідок своєї служби, а також на підвищення обізнаності про проблеми, з якими стикаються ветерани та їхні сім'ї, про силу спорту, який змінює життя. Команди для участі в Warrior Games і Invictus Games відбираються з Програми адаптивного спорту, а програма включає внутрішні та міжнародні заходи. Після звільнення ветерани переходять під опіку Департаменту у справах ветеранів, яке покриває витрати на медичні послуги, включаючи постійну фізичну реабілітацію та участь у спортивних програмах ветеранів війни.

Незалежна некомерційна організація Soldier On Australia є ключовою у наданні підтримки в реінтеграції ветеранів, організовує спортивні та рекреаційні заходи для створення їх соціальних зв'язків, подолання ПТСР та соціальної ізоляції.

Invictus Australia [35] – це благодійна організація, яка займається покращенням здоров'я та благополуччя нинішніх та колишніх військовослужбовців Австралійських сил оборони та їхніх сімей засобами адаптивного спорту. Invictus Australia відповідає за підготовку та участь національної команди в Invictus Games, створює тренувальні осередки по всій країні, організовує регіональні спортивні заходи для залучення широкого кола ветеранів, незалежно від рівня їхньої фізичної підготовки.

В Австралії пріоритетом є підтримка членів сімей ветеранів, яким надається психологічна допомога та доступ до рекреаційних і спортивних програм: спільних туристичних походів, сімейних спортивних днів, спортивних таборів та ін.

Канада. Досвід Канади в організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів поєднує державну відповідальність і громадські ініціативи. Спорт і фізична активність є центральними елементами стратегії подолання ментальних травм та соціальної ізоляції ветеранів війни.

Міністерство у справах ветеранів Канади (Veteran Affairs Canada) [20] забезпечує фінансову та організаційну підтримку фізичної та психологічної реабілітації ветеранів. Адаптивний спорт включається як частина персоналізованого плану відновлення. У Канаді існують спеціалізовані центри, де ветерани можуть займатися адаптивним спортом. Особливий акцент робиться на активностях, що залучають свіже повітря та природу (каякінг, риболовля, лижі та ін.).

Більшість адаптивних спортивних програм реалізуються через співпрацю з національними та регіональними спортивними організаціями. Одна з таких ініціатив – Soldier On – це програма Перехідної групи Збройних сил Канади, яка сприяє одужанню хворих та поранених військовослужбовців та ветеранів Збройних сил Канади, надаючи можливість використовувати спорт і фізичну активність як засіб психосоціальної та фізичної реабілітації. Канадці підтримують програму шляхом пожертвувань та збору коштів

до Фонду Soldier On. Soldier On організовує спортивні табори, клініки та забезпечує фінансування для ветеранів, щоб вони могли приєднатися до цивільних спортивних клубів по всій країні. Програма має мережу координаторів, які допомагають ветеранам знайти ресурси місцевих громад та інтегруватися в їх спортивне життя. Soldier On є головним відповідальним за формування та підготовку національної команди Канади на Invictus Games.

У Канаді визнано, що успішна реабілітація ветерана неможлива без підтримки його сім'ї. Soldier On активно залучає членів сімей до багатьох своїх заходів та спортивних таборів, щоб допомогти родині зрозуміти нові можливості ветерана, спільно долати виклики та відновити позитивну динаміку сімейного спілкування через спільну фізичну активність. Існують спеціальні програми, орієнтовані на добробут опікунів (Caregivers), які визнають необхідність їх психологічної та фізичної підтримки, щоб вони могли ефективно підтримувати ветерана.

Канада стала лідером у дослідженнях нейробіологічного впливу адаптивного спорту на симптоми ПТСР, тривоги та депресії, використання інноваційних підходів, що знижують рівень стресу та покращують емоційну регуляцію (наприклад, верхова їзда, водні види спорту та ін.).

Велика Британія. Британська система роботи з ветеранами базується на співпраці між Міністерством оборони [37], Національною службою охорони здоров'я Великої Британії [27] та потужним благодійним сектором, з особливим акцентом на психологічній реабілітації.

Міністерство оборони відповідає за первинну реабілітацію ветеранів війни та Національний реабілітаційний центр (Defence Medical Rehabilitation Centre) [26]. Міністерство оборони підтримує участь військовослужбовців у спортивних програмах.

Найбільша благодійна організація «Допомога героям» (Help for Heroes) [33] фокусується на відновленні ветеранів та їхніх родин через спорт і рекреацію. Вона організовує спортивні табори та надає гранти на спортивне обладнання та участь у змаганнях.

Королівський британський легіон The Royal British Legion [29] надає широкий спектр підтримки, включно з фінансуванням участі ветеранів у різних програмах, які мають терапевтичний ефект, зокрема спортивних.

Велика Британія відіграла центральну роль у створенні Invictus Games (Ігор Нескорених) [18], які стали світовим зразком для адаптивного спорту ветеранів війни та військовослужбовців. Invictus Games відрізняються акцентом на психологічному відновленні та демонстрації громадськості того, що військові є «нескореними» (Invictus). Це потужний інструмент боротьби зі стигматизацією невидимих травм (ПТСР).

У британській моделі, особливо в програмах Help for Heroes та Invictus Games, підтримка сім'ї є невіддільною. Програми визнають, що травма ветерана – це травма всієї сім'ї, тому члени сімей активно заохочуються до участі в тренуваннях, спортивних таборах, а також відіграють ключову роль у підтримці ветерана під час Invictus Games (як опікуни, тренери або просто вболівальники). Благодійні організації пропонують спеціалізовану підтримку для партнерів та дітей, допомагаючи їм адаптуватися до нової ролі та подолати власні емоційні труднощі, пов'язані з травмою близької людини.

Сполучені Штати Америки. Досвід США у сфері інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів і членів їхніх сімей є найбільш масштабним, фінансово забезпеченим та інституціоналізованим у світі. Робота з ветеранами засобами адаптивного спорту у США поділяється на три взаємопов'язані напрями, які забезпечують підтримку на кожному етапі відновлення: державні організації, благодійний сектор та міжнародні змагання.

Міністерство у справах ветеранів США [34] розвиває офіційну Програму адаптивного спорту (VA Adaptive Sports Program), що отримує державне фінансування. Це забезпечує стабільний доступ до обладнання, тренерів та участі в змаганнях ветеранів війни. Офіс національних спортивних програм та спеціальних заходів для ветеранів Міністерства у справах ветеранів США організовує і проводить спеціалізовані реабілітаційні заходи, спрямовані на оптимізацію незалежності ветеранів, їх участі в житті громади, їхнього благополуччя та якості життя:

- Національні ігри ветеранів на кріслах колісних;
- Національні ігри ветеранів Золотого віку;
- Національна клініка зимових видів спорту для ветеранів з інвалідністю;
- Національний турнір з навчання та досвіду серед ветеранів з інвалідністю;
- Національна літня спортивна клініка для ветеранів;
- Національний конкурс і фестиваль творчого мистецтва для ветеранів.

Адаптивний спорт вбудовано у план лікування в медичних центрах Міністерства у справах ветеранів США. Фахівці з терапевтичної рекреації (Therapeutic Recreation Specialists) розробляють індивідуальні програми підтримки ветеранів.

За сприяння програми грантів Міністерства ветеранів США на розвиток адаптивного спорту підтримуються організації, що відповідають вимогам щодо планування, розроблення, управління та впровадження програм і забезпечують можливості для розвитку адаптивного спорту для ветеранів з інвалідністю та військовослужбовців Збройних сил з інвалідністю. Місія програми – покращити можливості й незалежність ветеранів, їх благополуччя та якість життя за допомогою програм адаптивного спорту й терапевтичних мистецтв.

У США функціонує благодійний сектор: такі організації, як «Проект поранених воїнів» (Wounded Warrior Project) [36], «Ветерани з інвалідністю Америки» (Disabled American Veterans [14] та «Фонд спортсменів з інвалідністю» (Challenged Athletes Foundation) [13] залучають мільйони доларів пожертв на обладнання спеціалізованих клінік, організації спортивних заходів для ветеранів, фінансування адаптивного спортивного обладнання (наприклад, гоночні крісла колісні, ручні велосипеди), тренувань та підтримки громади, враховуючи залучення сімей ветеранів війни (наприклад, Operation Rebound).

Адаптивний спорт у США офіційно розглядається як інструмент терапевтичної рекреації та психосоціальної реабілітації, що охоплює не лише фізичне, а й психічне здоров'я. Особливістю американської моделі є систематичне залучення членів сімей до спортивних і рекреаційних програм. Багато благодійних організацій (зокрема, «Проект поранених воїнів») пропонують окремі програми та семінари

для дружин/чоловіків та опікунів ветеранів, визнаючи їхній власний емоційний та фізичний тягар. Проводяться спільні спортивні табори та заходи, де ветеран тренується разом із членами своєї сім'ї з метою відновлення сімейних зв'язків, які часто руйнуються внаслідок травми (соціальна ізоляція, депресія). Спільний спорт допомагає створити нові, позитивні спогади та відновити відчуття «нормальності».

Важливим елементом реабілітаційної та реінтеграційної системи Міністерства оборони США є організація і проведення щорічних мультиспортивних змагань Warrior Games (Ігри воїнів) (з 2010 р.) [8], в яких беруть участь поранені, травмовані та хворі військовослужбовці та ветерани армії, флоту, повітряних сил, Корпусу морської піхоти та Берегової охорони. Warrior Games мають внутрішній (національний)

Таблиця 1 – Узагальнений досвід організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності ветеранів війни та членів їхніх сімей у різних країнах світу

Країна	Інституційна модель	Інтеграція адаптивного спорту в реабілітацію	Залучення сімей ветеранів
Хорватія	– Міністерство у справах ветеранів Республіки Хорватія здійснює фінансування і координацію програм реабілітації; – діє розгалужена мережа ветеранських спортивних асоціацій з державною підтримкою; – створено мережу центрів підтримки хорватських ветеранів	Адаптивний спорт є обов'язковим компонентом реабілітації	Фокус на самих ветеранах; сімейна підтримка не є пріоритетом
Ізраїль	– Довічна відповідальність держави через Міністерство оборони Ізраїлю (Відділ реабілітації); – Організація ветеранів з інвалідністю Захаль; – мережа Beit Halochem (4 реабілітаційні та спортивні центри)	– Інтеграція адаптивного спорту в роботу провідних медичних центрів; – довгостроковий процес реабілітації (медичне, професійне, соціальне, спортивне відновлення); – інновації в протезуванні та адаптивному обладнанні	Підтримка та догляд поширюються на сім'ї ветеранів; реабілітаційні та спортивні центри надають можливості членам сімей довічно
Японія	– Підтримка ветеранів через Міністерство охорони здоров'я, праці та соціального забезпечення; – Центр підтримки паралімпійського спорту	– Розвиток у контексті паралімпійського руху, а не реабілітації ветеранів; – фокус на соціальній інклюзії цивільних осіб з інвалідністю	Мінімальна увага до сімей військових; загальний соціально-медичний вектор без спеціалізованих програм
Німеччина	– Міністерство оборони Німеччини (первинна реабілітація); – Федеральне міністерство праці та соціальних справ (цивільна інтеграція); – Німецька асоціація спорту людей з інвалідністю (тренування, змагання); – Федеральна асоціація німецьких ветеранів бойових дій	Двоетапна модель: – клінічна реабілітація (військовий етап); – інтеграція в параспортивні структури (цивільний етап); – адаптивний спорт як частина медичного протоколу	Підтримка через загальну систему соціального забезпечення; специфічні сімейні програми не акцентовані
Польща	– Міністерство національної оборони координує та фінансує; – мережа військових реабілітаційних центрів	Адаптивний спорт як частина терапевтичного плану в реабілітаційних центрах	Недостатньо інформації про системну роботу з сім'ями
Австралія	– Австралійські Сили Оборони (Департамент у справах ветеранів); – Програма адаптивного спорту; – некомерційні та благодійні організації	Медичні послуги включають фізичну реабілітацію та участь у спортивних програмах ветеранів війни	Значний пріоритет підтримки сімей; психологічна допомога членам сімей; спільні туристичні походи, сімейні спортивні дні та табори
Канада	– Міністерство у справах ветеранів Канади; – програма Soldier On; – спеціалізовані центри для занять адаптивним спортом; – співпраця з національними спортивними організаціями	Адаптивний спорт включено в персоналізований план відновлення; нейробіологічні дослідження впливу спорту на ПТСР	Активне залучення членів сімей до спортивних таборів та заходів; спеціальні програми для опікунів; визнання необхідності їх психологічної підтримки
Велика Британія	– Міністерство оборони Великої Британії; – Національна служба охорони здоров'я Великої Британії; – благодійний сектор; – створення і організація Invictus Games	Спортивні програми в Національному реабілітаційному центрі	Підтримка сім'ї невіддільна від реабілітації ветерана; спеціалізована підтримка для партнерів та дітей; визнання травми ветерана як травми всієї сім'ї
США	– Міністерство у справах ветеранів США (Програма адаптивного спорту); – розвинутий благодійний сектор; – грантова програма підтримки організацій на розвиток адаптивного спорту; – організація і проведення Warrior Games	Офіційно визнаний як інструмент терапевтичної рекреації та психосоціальної реабілітації; адаптивний спорт вбудовано в план лікування медичних центрів Міністерства у справах ветеранів США	Систематичне залучення сімей до спортивних та рекреаційних програм; спільні спортивні табори; окремі програми для опікунів; відновлення сімейних зв'язків через спільний спорт

фокус, на відміну від міжнародних Invictus Games. США є ключовим партнером та учасником цих ігор, які фокусуються на громадському визнанні та демонстрації стійкості ветеранів війни та військовослужбовців усього світу.

Обговорення. Грунтуючись на аналізі наукової літератури, офіційних сайтів міжнародних державних та громадських організацій з питань, які стосуються організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності ветеранів війни та членів їхніх сімей у різних країнах світу, було проведено компаративний аналіз. Виокремлено критерії для порівняння міжнародного досвіду різних країн світу, а саме: які складники інституційної моделі організації фізкультурно-спортивної діяльності; як інтегрується адаптивний спорт у процес реабілітації ветеранів війни; як залучаються сім'ї ветеранів війни до занять адаптивним спортом (табл. 1).

Проведене дослідження міжнародного досвіду організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності для ветеранів війни та членів їхніх сімей дозволило встановити ключові закономірності та особливості функціонування національних систем підтримки ветеранів через адаптивний спорт.

Компаративний аналіз досвіду дев'яти країн (США, Велика Британія, Канада, Австралія, Хорватія, Ізраїль, Японія, Німеччина, Польща) за трьома ключовими критеріями – інституційна модель, інтеграція адаптивного спорту в реабілітацію та залучення сімей ветеранів – дозволив виокремити три провідні моделі організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності:

1. Державно-громадська модель (США, Велика Британія, Канада, Австралія) характеризується синергією державних організацій (міністерств, національних служб охорони здоров'я, національних та регіональних спортивних організацій) і розвинутого громадського сектора та благодійних організацій. Ця модель забезпечує найвищий рівень фінансування, диверсифікацію джерел підтримки і максимальне залучення ветеранів та їхніх сімей до спортивних програм і занять адаптивним спортом.

2. Медико-соціальна модель (Ізраїль, Німеччина) характеризується високим рівнем інтеграції фізкультурно-спортивної діяльності в національні системи охорони здоров'я та соціального забезпечення, довгостроковим характером реабілітації та безперервністю підтримки протягом усього життя ветерана.

3. Історично-контекстна модель (Хорватія, Японія, Польща) демонструє ефективність використання адаптивного спорту як обов'язкового компонента комплексної реабілітації в умовах масштабної постконфліктної реінтеграції великої кількості ветеранів (Хорватія), політики повної демілітаризації (Японія), інтеграції до ЄС і НАТО (Польща).

Установлено, що адаптивний спорт у провідних країнах світу є офіційно визнаним інструментом реабілітації, вбудованим у протоколи медичного лікування та персоналізовані плани відновлення ветеранів війни. Особливо значущим є досвід використання адаптивних видів спорту для лікування ПТСР, тривожних розладів, депресії тощо.

Критичним фактором успішності реабілітації визначено системне залучення членів сімей ветеранів до спортивних та рекреаційних програм. Країни-лідери (США, Велика Британія, Канада, Австралія) визнають травму ветерана як травму всієї сім'ї, що зумовлює створення спеціалізованих програм підтримки для партнерів, опікунів та дітей

ветеранів. Спільна фізкультурно-спортивна діяльність виступає дієвим механізмом відновлення сімейних зв'язків, подолання соціальної ізоляції та створення позитивної динаміки сімейного спілкування.

Міжнародні мультиспортивні змагання для військовослужбовців та ветеранів війни (Warrior Games, Invictus Games) виконують функцію громадського визнання, демонстрації стійкості ветеранів, боротьби зі стигматизацією «невидимих травм» та мотивації до активного включення в спортивну діяльність.

Для України, яка перебуває в умовах масштабного російського вторгнення, має значну кількість ветеранів, що потребують комплексної реабілітації, найбільш релевантним є комбінований підхід, що поєднає елементи:

- державно-громадської моделі (відповідальність державних органів влади, функціонування громадських організацій та залучення благодійного сектора і міжнародної підтримки);
- медико-соціальної моделі (довгостроковість реабілітації, інноваційність технологій);
- історично-контекстної моделі (досвід відновлення після війни на власній території);
- системного залучення сімей ветеранів до фізкультурно-спортивної діяльності за прикладом США, Великої Британії, Канади та Австралії.

Висновки

Бібліометричний аналіз публікацій у базі даних Web of Science Core Collection (2016–2025 pp.) підтвердив стабільну актуальність досліджуваної проблематики в міжнародному науковому середовищі. Установлено беззаперечне лідерство США в кількості наукових публікацій. Аналіз афіліації авторів засвідчив домінування американських державних інституцій та університетів, що свідчить про системний характер наукового супроводу державної політики в напрямі реабілітації ветеранів через адаптивний спорт.

Для поглибленого дослідження вибрано дев'ять країн: США, Велика Британія, Канада, Австралія (країни-лідери з найбільш системним та інтегрованим досвідом, члени альянсу Five Eyes), а також Хорватія, Ізраїль, Японія, Німеччина, Польща (країни з особливим історичним контекстом та/або традиціями державної політики щодо ветеранів). Систематизація досвіду за трьома критеріями (інституційна модель, інтеграція адаптивного спорту в реабілітацію, залучення сімей ветеранів) дозволила виокремити три базові моделі організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності: державно-громадську (США, Велика Британія, Канада, Австралія), медико-соціальну (Ізраїль, Німеччина), історично-контекстну (Хорватія, Японія, Польща).

Компаративний аналіз засвідчив критичну значущість системного залучення членів сімей ветеранів до фізкультурно-спортивної діяльності для їх успішності реабілітації. Обґрунтовано, що спільна фізкультурно-спортивна діяльність ветеранів та їхніх сімей виконує функції відновлення соціальних зв'язків, подолання соціальної ізоляції та депресії, адаптацію родин до нової ролі, підтримку опікунів для ефективного супроводу ветерана, створення позитивної динаміки сімейного спілкування.

Найбільш відповідним для України є комбінований підхід, що інтегрує три базові моделі організації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності з обов'язковим

системним залученням сімей ветеранів за прикладом США, Канади, Австралії та Великої Британії.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні науково обґрунтованої національної моделі організації інклюзивної фізкультурно-спортивної

діяльності для українських ветеранів та членів їхніх сімей з урахуванням специфіки воєнного та повоєнного контексту України.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук О., Базильчук С., Павлюк А. Досвід Сполучених Штатів Америки у застосуванні адаптивного спорту для соціалізації ветеранів із фізичними травмами. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2025. № 2. С. 128–134. URL: <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.17> (дата звернення: 09.09.2025).
2. Братусь Я. Радість руху. Як адаптивний спорт допомагає ветеранам та ветеранкам відновитися. Київ : Центр ініціатив Повернись Живим, 2024. 56 с.
3. Адаптивні види спорту для ветеранів-інвалідів / Н. Грір та ін. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554909> Вашингтон (округ Колумбія) : Міністерство у справах ветеранів (США), лютий 2019.
4. Дослідження про досвід війни і повернення до цивільного життя. Шлях ветеранів та ветеранок / І. Костіна та ін. Київ : IREX, Держ. департамент США, Ветеран Хаб, 2023. 237 с.
5. Керрінгтон Дж.Г. Огляд міжнародних практик у сфері реінтеграції ветеранів: міркування щодо воєнного та повоєнного контексту України. Київ : Дослідж. проведено за сприяння Програми розвитку ООН (ПРООН) в Україні та за фінанс. підтримки Європ. Союзу в межах Програми ООН із відновлення та розбудови миру, 2022. 104 с.
6. Маринич В., Корут І. Соціальна значущість та роль фізичної культури і спорту в реабілітації та реінтеграції ветеранів війни та членів їх сімей. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 2. Р. 82–90. URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-12> (date of access: 17.11.2025).
7. About I ZDVO. *ZDVO*. URL: <https://zdvo.com/about/> (date of access: 10.10.2025).
8. About the DoD Warrior Games. *Warrior Games*. URL: <https://dodwarriorgames.com/about/> (date of access: 11.10.2025).
9. Bennett J. L. An examination of therapeutic recreation programs for veterans with combat-related disabilities and their families : thesis. 2013. URL: <http://pqdopen.proquest.com/#viewpdf?dispub=3599145> (date of access: 14.11.2025).
10. BMAS – Startseite der Internet-Plattform des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. *Webseite des Bundesministerium für Arbeit und Soziales*. URL: <https://www.bmas.de/> (date of access: 11.09.2025).
11. Bundesministerium der Verteidigung. *Bundesministerium der Verteidigung*. URL: <https://www.bmvg.de/> (date of access: 11. 09.2025).
12. Castle C. L., Heinze N., Gomes R. S. M. The experiences of attending an international veteran sporting competition and preparatory camp for Team Ukraine during the Russo-Ukrainian conflict. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2024. Vol. 6. URL: <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1395672> (date of access: 14. 09.2025).
13. Challenged Athletes Foundation: Empowering Lives Through Sport. *Challenged Athletes Foundation*. URL: <https://www.challengedathletes.org/> (date of access: 11.08.2025).
14. DAV.org – Disabled American Veterans Charity. *DAV*. URL: <https://www.dav.org/> (date of access: 11. 08.2025).
15. DBS / Deutscher Behindertensportverband und Nationales Paralympisches Komitee (DBS) e.V. *DBS / Deutscher Behindertensportverband und Nationales Paralympisches Komitee (DBS) e.V.* URL: <https://www.dbs-npc.de/> (date of access: 11. 08.2025).
16. Drivers and barriers to experience in adaptive sporting events: A systematic review and call for further research / J. Gervasio et al. *Journal of Military, Veteran and Family Health*. 2025. P. 107–125. URL: <https://doi.org/10.3138/jmfvh-2024-0096> (date of access: 14.09.2025).
17. Home – Beit Halochem UK. *Beit Halochem UK*. URL: <https://bhuk.org/> (date of access: 10. 09.2025).
18. Homepage – Invictus Games. *Invictus Games*. URL: <https://www.invictusgamesfoundation.org/> (date of access: 11. 09.2025).
19. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554909/https://www.webofscience.com/wos/woscc/summary/f6011730-1104-41a8-a2df-4b30888ec1c5-018354d3d2/relevance/1>
20. Language selection | Veterans Affairs Canada. *Language selection | Veterans Affairs Canada*. URL: <https://www.veterans.gc.ca/> (date of access: 11.09.2025).
21. Lee K.K., Uihlein M.J. Adaptive Sports in the Rehabilitation of the Disabled Veterans. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 2019. Vol. 30, no. 1. P. 289–299. URL: <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2018.08.001> (date of access: 14.08.2025).
22. Loewenstein – Israel's largest and leading rehabilitation hospital. *Loewenstein Hospital*. URL: <https://en.loewenstein-rehab.clinic/> (date of access: 10.08.2025).
23. Lundberg N., Bennett J., Smith S. Outcomes of Adaptive Sports and Recreation Participation among Veterans Returning from Combat with Acquired Disability. *Therapeutic Recreation Journal*. 2011. Vol. XLV, No. 2. P. 105–120.
24. Ministerstwo Obrony Narodowej – Portal Gov.pl. *Ministerstwo Obrony Narodowej*. URL: <https://www.gov.pl/web/obrona-narodowa> (date of access: 11.08.2025).
25. Naslovna. *branjelji.gov.hr*. URL: <https://branjelji.gov.hr/> (date of access: 10.08.2025).
26. National Rehabilitation Centre. URL: <https://thdnrc.org.uk/> (date of access: 11.08.2025).
27. NHS website for England. *nhs.uk*. URL: <https://www.nhs.uk/> (date of access: 11.09.2025).
28. Programs. *Defence*. URL: <https://www.defence.gov.au/adf-members-families/wellbeing/programs> (date of access: 11.09.2025).
29. Royal British Legion | Armed Forces Charity. *The Royal British Legion*. URL: <https://www.britishlegion.org.uk/> (date of access: 11.09.2025).
30. Sheba Hospital in Israel. URL: <https://www.shebaonline.org/about-us/> (date of access: 10.08.2025).
31. Startseite. *Bundeswehr*. URL: <https://www.bundeswehr.de/> (date of access: 11.08.2025).
32. Transition From the Military Into Civilian Life / L. Cooper et al. *Armed Forces & Society*. 2016. Vol. 44, no. 1. P. 156–177. URL: <https://doi.org/10.1177/0095327x16675965> (date of access: 12.10.2025).
33. UK Armed Forces and military veterans charity. *UK Armed Forces and military veterans charity. Help For Heroes*. URL: <https://www.helpforheroes.org.uk/> (date of access: 11.09.2025).
34. VA National Veterans Sports Programs. *National Veterans Sports Programs*. URL: <https://department.va.gov/veteran-sports/> (date of access: 11.09.2025).
35. Valentius | Natural Medicine for Veterans. *Valentius | Natural Medicine for Veterans*. URL: <https://www.valentius.com.au/> (date of access: 11.09.2025).
36. VeteransCharity–NonProfitOrganizationforVeterans. *VeteransCharity–NonProfitOrganizationforVeterans*. URL: <https://www.woundedwarriorproject.org/> (date of access: 11.09.2025).
37. Welcome to GOV.UK. *Welcome to GOV.UK*. URL: <https://www.gov.uk/> (date of access: 11.08.2025).
38. Welcome to Ministry of Health, Labour and Welfare. URL: <https://www.mhlw.go.jp/english/> (date of access: 10.08.2025).
39. Wertemanifest – Einsatzkräfte im hoheitlichen Auftrag – Bund Deutscher EinsatzVeteranen e.V. *Bund Deutscher EinsatzVeteranen e.V.* URL: <https://www.veteranenverband.de/wertemanifest-einsatzkraefte-im-hoheitlichen-auftrag/> (date of access: 12.08.2025).
40. 日本財団パラスポーツサポートセンター. 日本財団パラスポーツサポートセンター. URL: <https://www.parasapo.or.jp/> (дата звернення: 10.08.2025).

REFERENCES

1. Bazylichuk, O., Bazylichuk, S., & Pavliuk, A. (2025). Dosvid Spoluchenykh Shtativ Ameryky u zastosuvanni adaptivnoho sportu dlia sotsializatsii veteraniv iz fizychnymy travmamy [Experience of the United States in Using Adaptive Sports for Socialization of Veterans with Physical Injuries]. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective – Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 2, 128–134. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.17> (accessed 09.09.2025) [in Ukrainian].
2. Bratus, Ya. (2024). Rados rukhu. Yak adaptivnyj sport dopomahaye veteranam ta veteran-kam vidnovytysia [Joy of Movement: How Adaptive Sports Help Veterans Recover]. Kyiv: Tsentri initsiatyv Povernys Zhivym. [in Ukrainian].

3. Greer, N., Balser, D., Mackenzie, L., et al. (2019). *Adaptivni vydy sportu dlia veteraniv-invalidiv* [Adaptive Sports for Disabled Veterans]. Washington, DC: U.S. Department of Veterans Affairs. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554909/> [in English].
4. Kostina, I., et al. (2023). *Doslidzhennia pro dosvid viiny i povernennia do tsyvilnoho zhyttia: Shliakh veteraniv ta veteranok* [Research on War Experience and Return to Civilian Life: The Path of Veterans]. Kyiv: IREX, U.S. Department of State, Veteran Hub. [in Ukrainian].
5. Kerrington, J.G. (2022). *Ohliad mizhnarodnykh praktyk u sferi reintehratsii veteraniv: mirkuvannia shchodo voiennoho ta povojennoho kontekstu Ukrainy* [Review of International Practices in Veteran Reintegration: Considerations for Ukraine's War and Post-War Context]. Kyiv: UNDP Ukraine, EU support. [in Ukrainian].
6. Marinych, V., & Kohut, I. (2025). *Sotsialna znachushchist ta rol fizychnoi kultury i sportu v reabilitatsii ta reintehratsii veteraniv viiny ta chleniv yikh simi* [Social Significance and Role of Physical Culture and Sports in Rehabilitation and Reintegration of War Veterans and Their Families]. *Sport Science Spectrum – Sport Science Spectrum*, 2, 82–90. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-2-12> [in Ukrainian].
7. ZDVO. About I ZDVO. Retrieved from: <https://zdvo.com/about/> (accessed 10.10.2025) [in English].
8. Warrior Games. About the DoD Warrior Games. Retrieved from: <https://dodwarriorgames.com/about/> (accessed 11.10.2025) [in English].
9. Bennett, J. L. (2013). *An examination of therapeutic recreation programs for veterans with combat-related disabilities and their families: thesis*. Retrieved from: <http://pqdtopen.proquest.com/#viewpdf?dispub=3599145> (accessed 14.11.2025) [in English].
10. Bundesministerium für Arbeit und Soziales. BMAS – Startseite der Internet-Plattform des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. Retrieved from: <https://www.bmas.de/> (accessed 11.09.2025) [in German].
11. Bundesministerium der Verteidigung. Bundesministerium der Verteidigung. Retrieved from: <https://www.bmvg.de/> (accessed 11.09.2025) [in German].
12. Castle, C. L., Heinze, N., & Gomes, R. S. M. (2024). *The experiences of attending an international veteran sporting competition and preparatory camp for Team Ukraine during the Russo-Ukrainian conflict*. *Frontiers in Sports and Active Living – Frontiers in Sports and Active Living*, 6. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1395672> [in English].
13. Challenged Athletes Foundation. Empowering lives through sport. Retrieved from: <https://www.challengedathletes.org/> (accessed 11.08.2025) [in English].
14. Disabled American Veterans. DAV.org – Disabled American Veterans Charity. Retrieved from: <https://www.dav.org/> (accessed 11.08.2025) [in English].
15. Deutscher Behindertensportverband und Nationales Paralympisches Komitee (DBS) e.V. (n.d.). DBS | Deutscher Behindertensportverband und Nationales Paralympisches Komitee (DBS) e.V. Retrieved from: <https://www.dbs-npc.de/> (accessed 11.08.2025) [in German].
16. Gervasio, J., et al. (2025). *Drivers and barriers to experience in adaptive sporting events: A systematic review and call for further research*. *Journal of Military, Veteran and Family Health – Journal of Military, Veteran and Family Health*, 107–125. <https://doi.org/10.3138/jmvfh-2024-0096> [in English].
17. Beit Halochem UK. Home – Beit Halochem UK. Retrieved from: <https://bhuk.org/> (accessed 10.09.2025) [in English].
18. Invictus Games. Homepage – Invictus Games. Retrieved from: <https://www.invictusgamesfoundation.org/> (accessed 11.09.2025) [in English].
19. Web of Science. Retrieved from: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/summary/f6011730-1104-41a8-a2df-4b30888ec1c5-018354d3d2/relevance/1> (accessed 11.09.2025) [in English].
20. Veterans Affairs Canada. Language selection. Retrieved from: <https://www.veterans.gc.ca/> (accessed 11.09.2025) [in English].
21. Lee, K.K., & Uihlein, M.J. (2019). *Adaptive sports in the rehabilitation of the disabled veterans*. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America – Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 30(1), 289–299. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2018.08.001> [in English].
22. Loewenstein Hospital. Loewenstein – Israel's largest and leading rehabilitation hospital. Retrieved from: <https://en.loewenstein-rehab.clinic/> (accessed 10.08.2025) [in English].
23. Lundberg, N., Bennett, J., & Smith, S. (2011). *Outcomes of adaptive sports and recreation participation among veterans returning from combat with acquired disability*. *Therapeutic Recreation Journal – Therapeutic Recreation Journal*, XLV(2), 105–120. [in English].
24. Ministerstwo Obrony Narodowej. Portal Gov.pl. Retrieved from: <https://www.gov.pl/web/obrona-narodowa> (accessed 11.08.2025) [in Polish].
25. Branitelj.gov.hr. Naslovna. Retrieved from: <https://branitelj.gov.hr/> (accessed 10.08.2025) [in Croatian].
26. National Rehabilitation Centre. Retrieved from: <https://thednrc.org.uk/> (accessed 11.08.2025) [in English].
27. NHS.uk. (n.d.). NHS website for England. Retrieved from: <https://www.nhs.uk/> (accessed 11.09.2025) [in English].
28. Defence. Programs. Retrieved from: <https://www.defence.gov.au/adf-members-families/wellbeing/programs> (accessed 11.09.2025) [in English].
29. The Royal British Legion. UK Armed Forces and military veterans charity. Retrieved from: <https://www.britishlegion.org.uk/> (accessed 11.09.2025) [in English].
30. Sheba Hospital. Sheba Hospital in Israel. Retrieved from: <https://www.shebaonline.org/about-us/> (accessed 10.08.2025) [in English].
31. Bundeswehr. Startseite – Bundeswehr. Retrieved from: <https://www.bundeswehr.de/> (accessed 11.08.2025) [in German].
32. Cooper, L., et al. (2016). *Transition from the military into civilian life. Armed Forces & Society – Armed Forces & Society*, 44(1), 156–177. <https://doi.org/10.1177/0095327x16675965> [in English].
33. Help For Heroes. UK Armed Forces and military veterans charity. Retrieved from: <https://www.helpforheroes.org.uk/> (accessed 11.09.2025) [in English].
34. VA National Veterans Sports Programs. (n.d.). Retrieved from: <https://department.va.gov/veteran-sports/> (accessed 11.09.2025) [in English].
35. Valentius (n.d.). Natural medicine for veterans. Retrieved from: <https://www.valentius.com.au/> (accessed 11.09.2025) [in English].
36. Wounded Warrior Project. Veterans Charity – Non Profit Organization for Veterans. Retrieved from: <https://www.woundedwarriorproject.org/> (accessed 11.09.2025) [in English].
37. GOV.UK (n.d.). Welcome to GOV.UK. Retrieved from: <https://www.gov.uk/> (accessed 11.08.2025) [in English].
38. Ministry of Health, Labour and Welfare. Welcome to Ministry of Health, Labour and Welfare. Retrieved from: <https://www.mhlw.go.jp/english/> (accessed 10.08.2025) [in English].
39. Bund Deutscher EinsatzVeteranen e.V. Wertemanifest – Einsatzkräfte im hoheitlichen Auftrag. Retrieved from: <https://www.veteranenverband.de/wertemanifest-einsatzkraefte-im-hoheitlichen-auftrag/> (accessed 12.08.2025) [in German].
40. Nippon Foundation Parasports Support Center. 日本財団パラスポーツサポートセンター. Retrieved from: <https://www.parasapo.or.jp/> (accessed 10.08.2025) [in Japanese].

Дата надходження статті: 11.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Маринич В. Л. <https://orcid.org/0000-0003-2784-680X>, vmarynych@uni-sport.edu.ua

Когут І. О. <https://orcid.org/0000-0002-3042-2189>, kohut.iryana@uni-sport.edu.ua

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Marynych V. <https://orcid.org/0000-0003-2784-680X>, vmarynych@uni-sport.edu.ua

Kohut I. <https://orcid.org/0000-0002-3042-2189>, kohut.iryana@uni-sport.edu.ua

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТЕХНІКИ ВАЖКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ АТЛЕТАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Валентин Олешко, Олексій Торохтій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Роботу присвячено проблемі програмування занять для вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами з різним рівнем фізичного розвитку.

Мета дослідження – вдосконалення методики програмування навчально-тренувальних занять для дистанційного вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами з різним рівнем фізичного розвитку.

Об'єктом досліджень є навчально-тренувальний процес атлетів із різним рівнем фізичного розвитку для навчання техніки важкоатлетичних вправ.

Матеріали та методи – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів; вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів за допомогою програм дистанційного навчання техніки важкоатлетичних вправ; методи кількісного оцінення величин тренувального навантаження навчально-тренувальних занять атлетів; методи педагогічного спостереження та експерименту за результатами контрольного тестування рівня фізичного розвитку атлетів та техніки змагальної вправи – ривок; математико-статистичні методи.

Результати. У роботі представлено нетрадиційний підхід до авторської методики вивчення ривка штанги для атлетів, які бажають самостійно вивчити техніку важкоатлетичних вправ. Програма містить низку нових нетрадиційних компенсаторних рухових дій (вправ), започаткованих із багаторічної практики здобувача.

Отримані результати розкривають нові механізми підбору методів і засобів вивчення техніки ривка атлетами з різним рівнем фізичного розвитку. Робота атлетів за авторською комп'ютерною програмою навчально-тренувальних занять з вивчення техніки вправ за допомогою запропонованих компенсаторних технічних дій, що виконувались нетрадиційно в напрямку «згори – вниз», дозволила в найкоротший термін за мінімального обсягу тренувальних навантажень досягти поставленої мети.

Висновки: 1) розроблено авторську комп'ютеризовану програму моделювання навчально-тренувальних занять із різними алгоритмами компенсаторних рухових дій для оперативного контролю за технікою виконання важкоатлетичних вправ атлетами; 2) запропоновано для впровадження в практику авторську комп'ютеризовану програму моделювання навчально-тренувальних занять в умовах дистанційного вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами з різним рівнем фізичного розвитку; 3) визначено критерії контрольного тестування показників фізичного розвитку атлетів та величини їх зрушень у процесі педагогічного експерименту за трьома напрямками: анкета самоконтролю, тестування швидкісно-силових і функціональних показників та рівень гнучкості й рухливості опорно-рухового апарату.

Ключові слова: програмування, техніка виконання вправ, фізичний розвиток, комп'ютерні програми, моделі тренувань, дистанційне навчання.

Valentin Oleshko, Oleksiy Torokhtiy, Kyiv, Ukraine

PROGRAMMING CLASSES FOR LEARNING WEIGHTLIFTING EXERCISES TECHNIQUE BY ATHLETES HAVING DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL FITNESS

Abstract. The dissertation is devoted to problem programming classes for learning weightlifting exercises technique by athletes having different levels of physical fitness.

The *purpose* of the study is to improve the methodology programming educational and training classes for distance learning of weightlifting exercises technique by athletes with different levels of physical fitness.

The object of research is the educational and training process of athletes with different level of physical development for learning the technique of weightlifting exercises.

Materials and methods. Research methods: analysis and generalization of scientific and methodical reference sources and Internet resources; study of the best experience of coaches and training of athletes by means of distance learning programs on weightlifting exercises technique; methods of quantitative assessment of training load for athletes during their educational and training classes; methods of pedagogical observation and experiment based on the results of control testing of the level of physical fitness of athletes and competitive exercise techniques – snatch; mathematical and statistical methods.

Results. The work presents an unconventional approach to the author's method of studying the barbell snatch for athletes who want to independently learn this technique of weightlifting exercises. The program contains a number of new non-traditional compensatory movement actions (exercises), initiated by the author of this research based on his long-term practice.

The obtained results reveal new mechanisms for selecting methods and means of learning the snatch technique by athletes with different levels of physical fitness. Athletes' work according to author's computer program of educational and training classes aimed at learning exercise technique with the help of suggested compensatory technical actions, which were performed unconventionally in the "top-down" direction, has allowed to achieve the set goal in the shortest period of time applying the minimum amount of training loads.

Conclusions. 1) an author's computer program for modeling training classes with various algorithms of compensatory motor actions has been developed for operational control over the technique of performing weightlifting exercises by athletes; 2) the author's computerized program for modeling training classes in the conditions of distance learning of weightlifting exercises by athletes with a different levels of physical development is proposed for implementation in practice; 3) criteria for control testing of indicators of physical development of athletes and magnitude of their changes in the process of a pedagogical experiment in three areas were determined: a self-control questionnaire, testing of speed-strength and indicators and the level of flexibility and mobility of the musculoskeletal system.

Keywords: programming classes, technique, level of physical fitness, computer program, training models, distance learning.

Олешко В., Торохтій О. Програмування занять для вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами з різним рівнем фізичного розвитку

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 58–66

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-8>

Oleshko V., Torokhtiy O. Programming classes for learning weightlifting exercises technique by athletes having different levels of physical fitness

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 58–66

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-8>

Вступ. Важка атлетика як олімпійський вид спорту має велику популярність у багатьох країнах світу. Одним із напрямів її популярності є зростання масових занять важкою атлетикою у фітнес-індустрії, проведення силових занять у системі CrossFit, де також використовуються важкоатлетичні вправи для професійної підготовки чоловіків і жінок різного віку [1; 4; 6; 14; 17 та ін.].

Сучасна методика програмування занять атлетами з метою вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами з різним рівнем фізичного розвитку була сформована протягом багатьох десятиріч та інтенсивно вдосконалюється й тепер на основі сучасних досягнень науки та практики у важкій атлетиці. Разом із цим таке програмування занять для вивчення техніки важкоатлетичних вправ зазвичай здійснюється під контролем тренера за уніфікованою методикою, але не завжди з урахуванням рівня фізичного розвитку атлетів, які виявили бажання займатися цим видом спорту [3; 7; 11; 15 та ін.].

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що проблема програмування занять для вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами з різним рівнем фізичного розвитку залишається актуальною для людей у багатьох країнах світу і натеper. У важкій атлетиці для спортсменів різного віку детально розроблено різні програми занять для вивчення техніки важкоатлетичних вправ, особливо на етапі початкової підготовки, в якому передбачено вивчення підвідних та компенсаторних вправ у напрямку знизу – вгору: з помосту, до моменту фіксації ваги над головою. Авторами також детально розроблено алгоритми програмування навчально-тренувальних занять для вивчення та вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ із комплексами змагальних та спеціально-підготовчих вправ, що використовуються також для покращення силових спроможностей кваліфікованих спортсменів у цьому виді спорту.

Методика навчання техніки змагальних вправ у важкій атлетиці широко вивчалась багатьма фахівцями важкої атлетики під час різних етапів навчання [1; 5; 9; 13 та ін.]. Переважно більшість такого матеріалу присвячено розгляду традиційної методики навчання змагальним вправам: у напрямку «знизу – вгору». Майже відсутні праці фахівців та вчених, де б така методика навчання розглядалася з позиції біомеханічного аналізу системи рухових дій «спортсмен – штанга» за кінематичними (просторово-часовими) динамічними та ритмічними характеристиками [2; 8; 12; 15 та ін.]. А робіт з інноваційним підходом до методики навчання змагальним вправам, тобто в напрямі «згори – вниз» (від фази фіксації штанги над головою до прийняття стартового положення спортсменом на помості) у доступній літературі нам знайти не вдалося. Тому передбачається, що розроблення системи комп'ютерного програмування навчально-тренувальних занять із дистанційним вивченням техніки важкоатлетичних вправ атлетами з різним фізичним розвитком дозволить розв'язати проблему підвищення рівня фізичних кондицій різних верств населення, що займаються цим видом спортивної діяльності [6; 7; 16; 18 та ін.].

Мета дослідження – удосконалення методики програмування навчально-тренувальних занять для дистанційного вивчення техніки важкоатлетичних вправ атлетами з різним рівнем фізичного розвитку.

Робота передбачає виконання низки таких завдань:

1) вивчити загальні закономірності методики програмування навчально-тренувальних занять для навчання техніки важкоатлетичних вправ атлетами різного віку на основі даних науково-методичної літератури; 2) розробити авторську програму моделювання навчально-тренувальних занять атлетів для вивчення техніки важкоатлетичних вправ у напрямі зверху – вниз із дозуванням компонентів навантаження; 3) дослідити динаміку швидко-силових і функціональних показників контролю фізичного розвитку атлетів під час виконання авторської навчально-тренувальної програми; 4) визначити ефективність упровадження авторської навчально-тренувальної програми атлетами в процесі дистанційного вивчення техніки ривка штанги на практиці.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес атлетів із різним рівнем фізичного розвитку для навчання техніки важкоатлетичних вправ. Предмет дослідження – алгоритми програмування навчально-тренувальних занять атлетами з різним рівнем фізичного розвитку для вивчення техніки важкоатлетичних вправ в умовах дистанційного навчання.

Матеріал і методи. Контингент атлетів, що брав участь у дослідженнях. На першому етапі в дослідженнях брали участь 120 атлетів-початківців віком від 18 до 35 років, що виявили бажання вперше займатись важкою атлетикою, а конкретно – вивчити техніку важкоатлетичних вправ.

На другому етапі досліджень для розв'язання основних завдань нами було сформовано дві дослідні групи атлетів по 25 чоловіків у кожній. На початку досліджень атлети цих двох груп мали практично ідентичні показники фізичного розвитку та компонентного складу маси їхнього тіла, які не мали достовірної різниці між цими групами. Кожен атлет із групи був зобов'язаний вести щоденник тренувальної програми з відповідним добором засобів тренувань, варіативністю навантаження, а також вносити до нього всі дані тестування свого фізичного розвитку та стану тренуваності. Для оцінення техніки ривка, що виконували атлети основної та контрольної груп, було залучено експертну групу тренерів (три особи) вищої кваліфікації з важкої атлетики, які мали відповідну кількість вихованців у складі збірних команд із важкої атлетики своїх країн.

Для досягнення мети дослідження та виконання завдань роботи було використано такий комплекс методів: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів; вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів за допомогою програм дистанційного навчання техніки важкоатлетичних вправ; методи кількісного оцінення величин тренувального навантаження навчально-тренувальних занять атлетів; методи педагогічного спостереження та експерименту за результатами контрольного тестування рівня фізичного розвитку атлетів (результатів самоконтролю, тестування швидко-силових і функціональних показників) і техніки змагальної вправи (ривок); математико-статистичні методи.

Педагогічне спостереження та експеримент з атлетами проводився під час виконання ними комп'ютеризованої програми модельного тренування для вивчення техніки важкоатлетичних вправ за 20 навчально-тренувальних занять. Уся програма кондиційного тренування складалася із

Таблиця 1 – Перелік «компенсаторних вправ» з палицею для атлетів основної групи

Назва вправи	Дозування тренувального навантаження (спроби/піднімання)
Жим ривковий + присідання ривкове	5 спроб х 6+6 піднімань
Протяжка ривкова від паху	4 спроби х 6 піднімань
Ривкові уходи від паху з вихідного положення стоячи навшпиньки	3 спроби х 6 піднімань
Ривкові уходи від паху з вихідного положення стоячи навшпиньки зі стрибком на диски	6 спроб х 6 піднімань
Тяга ривкова до паху	4 спроби х 6 піднімань
Тяга ривкова «зворотна»	3 спроби х 3 піднімання
«Контакт» + «Контакт» з тягою	4 спроб х 4+4 піднімань
Вертикальне випрямлення з різними кінцевими положеннями: а) + протяжка ривкова від паху; б) зі стрибком на диски; в) + ривок без присіду від паху зі стрибком на диски; г) + ривок від паху зі стрибком на диски	2 спроби х 6 піднімань 3 спроби х 6 піднімань 3 спроби х 6 піднімань 3 спроби х 6 піднімань
«Контакт» + «Контакт» з високою тягою + тяга ривкова з вису	3 спроби х 4+4+4 піднімань х з ПВХ та 3 спроби х 4+4+4 піднімань х 15–20 кг грифом штанги
Ривок без присіду з вису «Рикошет»	3 спроби х 6 піднімань х ПВХ + 3 спроби х 6 підйомів х 15–20 кг грифом штанги
Ривок з вису «Рикошет»	3 спроби х 6 піднімань х ПВХ + 3 спроби х 6 піднімань х 15–20 кг грифом штанги
Тяга ривкова до паху + Ривкова протяжка	3 спроби х 8 піднімань
Усього обсяг навантаження:	447 піднімань

6 тижневих мікроциклів, з окремими завданнями на кожному навчально-тренувальному занятті.

Новим методичним прийомом під час вивчення техніки важкоатлетичних вправ у програмі було те, що всі алгоритми компенсаторних вправ разом із підвідними та імітаційними вправами атлетів виконувалися не так, як традиційно: «знизу – вгору» (згідно з рекомендаціями багатьох авторів у навчально-методичній літературі), а у зворотному напрямку: «згори – вниз», тобто з фази фіксації над головою, до завершення прийняття атлетами стартового положення на помості.

До експериментальної програми було включено перегляд відеоматеріалу з відповідними для них рекомендаціями. Після 3 мікроциклів навчально-тренувальних занять та контролю виконаних рухових дій і вправ деяким атлетам пропонувалось виконати «компенсаторні» вправи з метою корекції техніки окремих фаз та елементів вправ, що вивчались (табл. 1).

Для атлетів контрольної групи, які також виконували запропоновану програму з метою збереження відповідного обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, що виконували атлети основної групи, замість «компенсаторних» вправ було запропоновано виконати відповідну кількість корегувальних вправ на свій розсуд, за умови, що ними буде збережено обсяг та інтенсивність відповідного тренувального навантаження в запропонованих заняттях.

Нами враховувались кількість і якість спеціально-допоміжних, загально-розвивальних вправ, підвідних та імітаційних вправ у навчально-тренувальних заняттях атлетів, та їх доля в кожному занятті та окремих мікроциклах. Також

розраховувались показники обсягу та інтенсивності тренувальних занять двох груп атлетів у вказаних вище структурних утвореннях навчально-тренувального процесу.

Результати. Нижче фрагментарно представлено алгоритм авторської комп'ютерної програми тренувальних занять для вивчення спортсменами важкоатлетичних вправ.

Навчання ривку треба починати з фази фіксації над головою і завершувати періодом – прийняття стартового положення на помості.

1 заняття. Спочатку вивчимо структуру рухів під час фіксації штанги над головою, а потім – ухід під штангу. Період фіксації штанги над головою передбачає виконання вправи в ривковому хваті (рис. 1).



Рисунок 1 – Ривковий хват у змагальній вправі важкоатлетів – ривок

Нижче представлено легкі рухові дії для того, щоб визначити особистий ривковий хват, залежно від довжини тіла та ваших верхніх кінцівок (рис. 2).

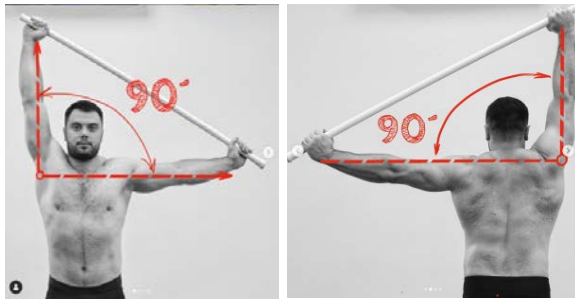


Рисунок 2 – Рухові дії важкоатлета для визначення оптимального ривкового хвату

Щоб визначити оптимальну ширину розміщення кистей рук на грифі штанги рекомендуємо користуватися гімнастичною палкою. Тримайте палку двома руками, поставте одну руку горизонтально підлозі, а іншу – вертикально. Якщо ви зробили це правильно, ваші руки створюють прямий кут. Перенесіть цю позицію на гриф штанги та передайте точне розміщення рук на грифі. Кут між рукою та грифом штанги повинен становити у середньому 56° (від 49° до 63°). Якщо ваш новий ривковий хват ширше, ніж був до цього, усе нормально. Ви будете відчувати невеликий дискомфорт протягом декількох тижнів, поки ваші тулуб і руки не звикнуть до нього.

2-3 заняття. Вивчаємо деякі види захватів грифу штанги. У важкій атлетиці гриф штанги можна утримувати одним із трьох способів захвату: у «замок» (ліворуч), простий (по центру), з «лямками» (праворуч) [3].

4 заняття. Вивчається правильність використання ривкового хвату під час фіксації штанги над головою.

5 заняття. На цьому занятті вивчається вправа – присідання зі штангою вгорі на випростаних руках ривковим хватом (відео).

6 заняття. Вивчається прийом штанги в ривковому присіді. Під час виконання ривка треба виконувати такі послідовні періоди руху: *тяга, підриг і присід*. Під час тяги та підригу наш тулуб випрямляється, аби швидко спрямувати рух штанги вгору, і далі вона рухається за інерцією. У цей час необхідно миттєво розслабити м'язи рук і переключитись від фази фінального розгону до фази безопорного (без контакту з помостом) та опорного присіду, підставляючи тулуб під штангу, щоб зловити її на прямі руки. Опорний присід триває від моменту, коли штанга досягла максимальної висоти вильоту, до моменту її фіксації в присіді. Завдання фази – випростаними руками утримати штангу, що рухається вниз, і перемістити стопи ніг у таке зручне положення, котре дає вам можливість зафіксувати вагу над головою в опорному присіді.

Під час виконання ривка ефективність руху припадає на дві фази: фазу фінального розгону та фазу опорного присіду. Однак висота фіксації штанги в присіді буде завжди залежати від висоти вильоту штанги у фазі фінального розгону. Швидке підхоплення прямими руками грифу штанги – це найскладніше вміння для переважної більшості спортсменів, що безпосередньо залежить від швидкості уходу в присід і впевненості спортсменів. Без неї швидкість уходу просто не виконати.

Нижче покажемо одну із вправ, яка допоможе розвинути вашу впевненість уходу в присід та м'язову пам'ять. Але

спочатку розглянемо різницю в глибині присіду, яку може прийняти спортсмен (рис. 3).

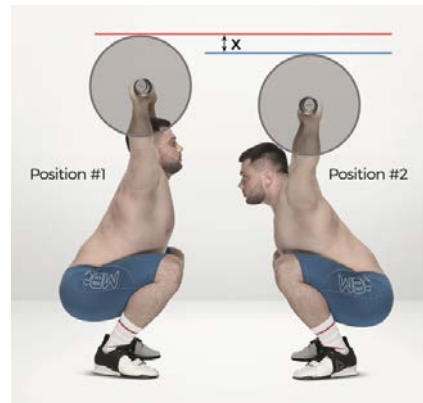


Рисунок 3 – Глибина присіду під штангу залежно від позиції грифу над головою

Положення присіду 1 (ліворуч), штанга знаходиться над головою, тулуб у присіді майже рівний. Зафіксуємо глибину присіду в цьому положенні.

Положення присіду 2 (праворуч). Штанга знаходиться трохи за головою, а це змушує груди просуватися вперед, а тулуб розміщуватися нижче між стегнами. Отже, синя відмітка набагато нижче, тому друга позиція дозволяє збільшити глибину присіду через те, що штанга розміщується за головою.

Відмінність між цими двома позами з однаковим застосуванням сили може додати загалом 10% до вашого результату, якщо ви просто зробите присід глибший.

7 заняття. Далі вивчаємо момент перемикання під час виконання фази фінального розгону в ривку, який починається з моменту, коли тулуб спортсмена повністю випростаний, і триває до моменту, коли штанга досягає своєї максимальної висоти.

8 заняття. На цьому занятті вивчимо ривкові уходи з вихідного положення гриф штанги на рівні тазостегнових суглобів (ділянка паху), (відео). Ця вправа об'єднує більшість рухових дій, які ми вивчили раніше: *протяжка + фіксація + присідання зі штангою в ривковому хваті*.

9 заняття. Далі вивчаємо три періоди в структурі змагальної вправи ривок – *старт, тягу та підриг* (відео).

Треба зауважити, що фіксація штанги над головою залежить від того, як ви починаєте її піднімати зі стартового положення. Стартове положення складається з виконання певних рухових дій: прогинання спини, накривання штанги плечовими суглобами, прийняття хвату та захвату грифу штанги в «замок» тощо. Перша дія – наблизитися до штанги, здійснити встановлення, потім – присід і прийняти стартове положення.

Методичні вказівки. Для відпрацювання стартового положення рекомендуємо використовувати гриф штанги вагою 15–20 кг та стандартні диски вагою 2,5–5 кг із діаметром 45 см, щоб гриф штанги був розміщений на певній висоті від помосту.

Для прийняття стартового положення треба виконати низку підготовчих рухових дій з певними величинами кутів значень кваліфікованих спортсменів, побудованих на законах біомеханіки:

- 1) розташуйте ноги на ширині плечей;
- 2) розверніть ступні та колінні суглоби на 10–30°;
- 3) дивіться вперед, руки прямі, спина прогнута, кут нахилу тулуба до помосту приблизно 25–30°;
- 4) розподіліть масу тіла точно по центру стоп, кути в тазостегнових суглобах становлять 42–46°, а в кутових суглобах 83–87° (рис. 4).

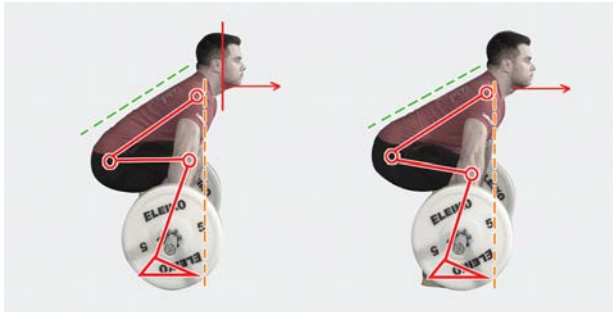


Рис. 4 – Положення тулуба та ніг спортсмена у стартовому положенні

Після виконання цих рухових дій треба підняти штангу на 3–5 см від підлоги і зробити зупинку на 3 с. Під час цієї паузи похитніть тіло вперед на пальці ніг, а потім – назад на п'яти. Це розподілить вашу масу тіла по центру стоп. Під час старту підтримуйте спину прогнутою, плечові суглоби виведіть вперед за межі колінних суглобів, руки прямі. Після паузи 3 с поверніть штангу на поміст і виконайте в такій же послідовності ще декілька спроб, щоб розвинути м'язову пам'ять.

10 заняття. Вивчаємо дві фази тяги в ривку (відео). Перша фаза – момент відокремлення штанги від помосту, друга фаза – попередній розгін, коли штанга переміщується вгору до рівня колінних суглобів. Кути згинання ніг у колінних суглобах у кінці тяги становлять 145–155°, а в кульшових суглобах – 85–90°, нахил тулуба до помосту – 30–32°.

11 заняття. Вивчаємо третій період руху в ривку – **підриг** (відео). Він передбачає виконання двох фаз: фази амортизації та фази фінального розгону. Кути згинання ніг у колінних суглобах у кінці фази амортизації становлять 118,0–122°, тривалість фази – 0,12–0,15 с.

12 заняття. Вивчаємо структуру виконання ривкової тяги в зворотному напрямку.

13 заняття. На цьому занятті вивчаємо другу фазу підригу – **фазу фінального розгону**. Тривалість фази – 0,15–0,17 с, висота вильоту штанги повинна становити 73–77% довжини тіла атлета. Найбільшої швидкості руху штанги досягає, коли кути в колінних суглобах становлять 165–170°.

14 заняття. Далі вивчаємо «точку контакту в підриві». Йдеться про певне місце, де штанга має контактувати з тулубом під час підригу. Для відпрацювання цієї рухової дії виконаємо такі чотири підвідні вправи:

- 1) тримати палку або штангу ривковим хватом із захватом у «замок»;
- 2) розташуйте палку на стегнах, руки випростані;
- 3) розверніть грудну клітину і прийміть положення за один крок до повного випрямлення, це приблизно 160° від повного випрямлення колінних суглобів (рис. 5, ліворуч);
- 4) перевірте: плечові суглоби виводяться трохи вперед за межу грифу.

Якщо ці кроки зроблені вірно, точка контакту вашого тулуба зі штангою повинна бути прямо під тазовими кістками (ділянка паху) (відео).

15 заняття. На цьому занятті треба проаналізувати, що відбувається зі штангою на початку другої фази підригу.

16 заняття. У першій частині заняття вивчаємо важливість належного випрямлення тулуба і нижніх кінцівок у другій фазі тяги, а для цього треба пояснити, як виконати прискорення штанги за допомогою ніг і рук.

Другу частину заняття присвячено освоєнню руху руками. Після повного випрямлення ніг (допоміжні вправи з першої частини заняття) додаємо дві нових вправи: протяжку ривкову і протяжку ривкову в положення присіду (див. заняття 7).

17 заняття. На цьому занятті вивчаємо нову рухову дію для виконання другої фази підригу, яка має назву «ефект рикошету». Цю рухову дію ми використовуємо й донині під час розминки, і вона допомагає нам покращити просторово-часову структуру руху в ривку.

Треба з'ясувати, як наш тулуб працює зі штангою під час підйому, використовуючи низку простих техніко-тактичних рухів. Якщо спортсмен розуміє основні принципи рухової дії й починає втілювати її на практиці, іноді виникають проблеми, що з'являються автоматично, зокрема:

- біль у зоні пахової ділянки (особливо лобкова кістка);
- мінімальний або ніякого контакту під час підригу;
- зміщення центру тяжіння на пальці під час виконання тяги;

– втрату контролю над штангою під час фіксації через нераціональну траєкторію руху, зумовлену сильним підригом та відсутністю вертикального руху.

Прийміть положення, щоб палка була вище колінних суглобів, а не в «зоні кишені». Руки прямі, грудна клітина розвернута, плечові суглоби повинні бути виведені трохи вперед – за межу палки. Притримуйтеся цих кроків:

- зберігайте однакове положення ніг і тулуба, відведіть палку прямими руками перед собою (на 45°) і зробіть паузу (рис. 5, праворуч);

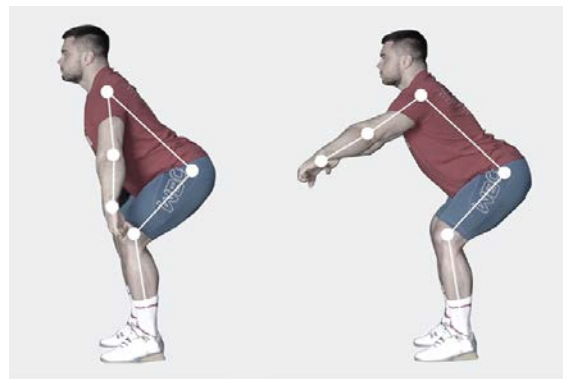


Рис. 5 – Положення ланок тіла та тулуба перед виконанням рухової дії «ефект рикошету»

– розслабте руки і дозвольте їм опускатися природно, таким чином, палка впаде до положення колінних суглобів (рис. 5, ліворуч);

– знову відведіть прямі руки і зробіть паузу в цьому положенні;

– розслабте руки, одночасно випрямляючи ноги, й опустіть палку до стегон.

Повторіть вправу в такій же послідовності ще декілька разів, щоб розвинути м'язову пам'ять.

Продовжуємо навчання підригу з вихідного положення – вису (відео). Об'єднаємо рухові дії з частини 1

із тим, що ми вивчили на занятті 7, в якому необхідно зберігати тягу палки вгору, піднімаючи також ліктьові суглоби вгору.

Щоб уникнути технічних помилок, практикуйте комбінацію останнього

руху, а також нового: 3 повторення + (підрив «рикошет») + 3 повторення + (підрив із «рикошетом» + тяга з вису). Має вийти повільний підрив палки з вису без сильного контакту тулуба з палкою (відео). Повторіть у такій же послідовності ще декілька спроб, щоб розвинути м'язову пам'ять.

Частина 3. Доповнення до точки контакту в підриві. Наша мета – вивчити сполучення таких рухових дій: «удар» із заняття 15 до руху з частини 2. Почніть із виконання підриву (один крок до повного випрямлення) і виконайте таку комбінацію: 6 повторів: «удар» + 6 повторів + («удар» + тяга з вису) + 6 повторів + (підрив із «рикошетом» + тяга з вису) з додаванням «удару» палкою в зоні пахової ділянки.

Оскільки «удар» відбувається під час руху палки/штанги вгору, це буде більш схоже на невеликий контакт або рикошет штанги від тулуба (відео).

Методичні вказівки:

1) пам'ятайте, що треба використовувати рухову дію «удар» як орієнтир, щоб знати, де палка чи штанга під час піднімання повинна вступити в контакт із тілом;

2) наполегливо рекомендую зробити відеозапис своїх рухів і порівняти їх з відео в нашій програмі. Використовуйте стільки спроб, скільки необхідно, поки ваші рухи не будуть схожими на наші приклади (відео);

3) практикуйте «ефект рикошету», починаючи з палки на відстані від тулуба приблизно на 45° , і далі щотижня наближайте стартове положення палки на кілька сантиметрів, усе ближче до тулуба (рис. 6).

Таким чином, приблизно через 3–4 тижні палка повинна бути на відстані в декілька сантиметрів від вашого тулуба (відео).

Методичні вказівки. Рекомендуємо використовувати таку комбінацію рухових дій як розминку до ривку: 6 повторів + «удар», 6 повторів + («удар» + тяга з вису), 6 повторів + (підрив із «рикошетом» + тяга з вису).

18 заняття. Перша частина. На цьому занятті вивчаємо ривок із вису з вихідного положення палка вище колінних суглобів.

19 заняття. Далі проаналізуємо «фазу перерозгинання» тулуба, яка бентежить багатьох спортсменів-початківців.



Рисунок 6 – Варіанти наближення палки до тулуба щотижня на кілька сантиметрів

20 заняття. На цьому занятті рекомендуємо виконати перелік вправ, що представлений у практичному занятті 12 і до нього (відео). Це заключне теоретичне та практичне заняття, після якого важкоатлет-початківець є здатним виконати ривок з урахуванням усіх технічних правил та елементів.

Після тестування рівня фізичного розвитку та підготовки атлетів здійснювався аналіз результатів на початку виконання програми занять, у середині та після її завершення. Результати освоєння запропонованої програми кондиційного тренування під час вивчення техніки ривка обраховувались методами математичної статистики.

Крім цього, після закінчення авторської програми (після шести тижнів навчально-тренувальних занять) усі атлети виконували контрольну вправу – ривок штанги (тільки із грифом), яка фіксувалася на відео. Якість виконання контрольної вправи оцінювалася незалежними експертами (три особи) з важкої атлетики. Відеозаписи виконання контрольної вправи надходили до експертів без прізвища атлета, його країни та приналежності до групи – основна чи контрольна за такими критеріями оцінювання:

«**відмінно**» – атлет допускав 1–2 незначні помилки техніки під час виконання контрольної вправи «ривок»;

«**добре**» – атлет допускав 3–4 незначні помилки техніки під час виконання контрольної вправи «ривок»;

«**задовільно**» – атлет допускав 5–6 грубих помилок під час техніки виконання контрольної вправи «ривок» або вправу ним не було виконано.

Нами також визначались відмінності за показниками контрольного тестування за кожним видом тестувань, що були зафіксовані після завершення педагогічного експерименту між атлетами основної та контрольної груп (табл. 2).

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про те, що атлети основної групи, які займалися вивченням техніки ривка штанги за допомогою авторської

Таблиця 2 – Показники контрольного тестування атлетів основної (n=25) та контрольної груп (n=25) після закінчення педагогічного експерименту, бали

Контрольний показник	Зрушення в показниках груп					
	Основна		Контрольна		Відмінності	
	$\bar{x}$	M	$\bar{x}$	m	t	p
Самоконтроль (самопочуття, настрої та бажання тренуватись, сон, апетит), бали	11,36	0,30	9,0	0,20	t = 6,5	(p ≤ 0,01)
Швидкісно-силові та функціональні показники, бали	6,84	0,15	6,20	0,16	t = 2,3	(p ≤ 0,05)
Рівень гнучкості та рухливості опорно-рухового апарату, бали	19,56	0,58	16,4	0,50	t = 4,1	(p ≤ 0,01)

програми, показали більш суттєві зрушення за рівнем фізичного розвитку після завершення педагогічного експерименту, ніж атлети контрольної групи, що і потрібно було довести згідно з поставленими завданнями в нашому дослідженні. Основними передумовами таких результатів можна вважати авторську методику вивчення техніки ривка, яка містила комплекси «компенсаторних» вправ, що допомогли значно прискорити й покращили якість техніки виконання запропонованих важкоатлетичних вправ.

Після завершення авторської програми (після шести мікроциклів навчально-тренувальних занять) усі атлети основної ($n=25$) та контрольної груп ($n=25$) виконували під відеозапис контрольну вправу – ривок штанги (із грифом штанги), що оцінювалась незалежним експертом з важкої атлетики вищої кваліфікації. Фахівець оцінював результати техніки виконання контрольної вправи – ривок за наданим відеозаписом, не маючи інформації про те, хто цей атлет, до якої групи він належав (основної чи контрольної), як його прізвище та країна, яку він представляє.

Таким чином, аналіз результатів тестування контрольної вправи – ривок – свідчить, що відмінності між середніми значеннями техніки виконання ривка в атлетів основної та контрольної груп становлять 0,44 бали, що вказує на достовірні відмінності між групами атлетів ($t = 3,14$, $p \leq 0,05$). Статистичні значення свідчать, що атлети основної групи більш якісно вивчили техніку ривка завдяки запропонованим «компенсаторним» вправам, що були рекомендовані автором комп'ютерної програми навчання, ніж атлети контрольної групи.

Дискусія. Проблема вивчення та вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ за допомогою автоматизованих комп'ютерних навчальних програм набула широкої популярності останніми роками в різних видах спорту [2; 8; 9; 15 та ін.]. Певна кількість фахівців вивчала методику навчання вправам в оздоровчих та кондиційних видах фізичного виховання. Більшість робіт виконано на основі теорії побудови й керування руховими діями спортсменів за допомогою технічних засобів контролю, а також праць, що вивчали систему вдосконалення технічної майстерності спортсменів силових видів спорту з використанням моделювання компонентів динамічних, кінематичних та просторово-часових характеристик важкоатлетів різної кваліфікації під час тренувальної та змагальної діяльності [3; 7; 10; 14; 18 та ін.].

Методика вивчення змагальних вправ у важкій атлетиці зазвичай вивчалась у науково-методичних публікаціях у такій послідовності: старт, тяга, підриг, присід, вставання, фіксація [1; 4; 6; 9; 14 та ін.]. З появою комп'ютерних технологій для вивчення біомеханічної структури техніки фізичних вправ арсенал техніко-тактичних дій спортсменів розширився за допомогою нових елементів і фаз рухів спортсменів, і фахівці стали пропонувати нові спеціально-підготовчі та підвідні вправи для вивчення техніки змагальних вправ важкоатлетами [12; 15; 16; 18 та ін.].

Якщо раніше в науково-методичній літературі була запропонована методика навчання змагальним вправам важкоатлетів тільки в напрямі «знизу – вгору» для спортсменів-початківців та кваліфікованих важкоатлетів, то пізніше з'явилося безліч рекомендацій, де пропонувалися інші варіанти навчання техніки змагальних вправ, наприклад:

спочатку ривок із вису, потім – ривкова протяжка, потім тяга тощо [7; 11; 14 та ін.].

Отже, наявна система наукових знань повинна враховувати як особисті напрацювання відомих у спорті особистостей, так і останні напрацювання тренерів практиків, а саме: застосування сучасних методів і засобів навчання техніко-тактичних дій спортсменів-важкоатлетів різної кваліфікації залежно від спеціалізації, статевих, вікових та морфофункціональних особливостей.

Представлена авторська програма інноваційної методики навчання техніки важкоатлетичних вправ для самостійних занять важкою атлетикою є, на наш погляд, вельми актуальною та корисною для всіх фахівців, представників цього виду спорту.

Висновки

1. Представлено авторську методику вивчення техніки важкоатлетичних вправ для тих, хто бажає самостійно займатися важкою атлетикою. Програма містить низку інноваційних рухових дій (вправ), започаткованих із багаторічної практики одного з авторів статті, які дотепер не вивчалися в навчально-методичній літературі з важкої атлетики. Вона пройшла апробацію під час багаточисленних семінарів (вебінарів) з важкої атлетики зі спортсменами багатьох країн світу та отримала позитивні відгуки від тих, хто займався за цією програмою.

2. Інноваційний підхід до методики вивчення техніки важкоатлетичних вправ побудовано в напрямі «згори – вниз» за таким алгоритмом: ривковий хват; види хватів і захватів; положення штанги в ривковому хваті; присідання за штангою над головою; ривковий присід та ривкові уходи до нього; стартове положення спортсмена; підриг та його фази; період підригу загалом (місце контакту тулуба й штанги, положення ланок тіла й тулуба); випростання тулуба та «ефект рикошету»; ривок з вису; перерозгинання тулуба; ривок загалом.

3. Авторська методика навчання важкоатлетичним вправам побудована на багатому практичному досвіді одного з авторів статті та містить низку нових рухових дій, періодів, фаз та елементів, що отримали на практиці нове обґрунтування та назву, наприклад: «підриг із рикошетом», «фаза перерозгинання», ривкові уходи, «точка контакту в підриві», «зона кишені», захват грифу штанги з «лямками», рухова дія «удар» тощо.

4. Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що атлети основної групи, які займалися вивченням техніки ривка штанги за допомогою авторської комп'ютерної програми, показали більш суттєві зрушення після завершення педагогічного експерименту, ніж атлети контрольної групи, що і потрібно було довести згідно з поставленими нами завданнями в дослідженні.

5. Аналіз підсумків виконання контрольної важкоатлетичної вправи ривку атлетами основної та контрольної груп свідчить, що відмінності за технікою виконання вправи становлять 0,44 бали, що свідчить про достовірні відмінності між цими групами ($t = 3,14$, $p \leq 0,05$). Статистичні значення показують, що атлети основної групи більш якісно опанували техніку ривка завдяки запропонованим «компенсаторним» вправам, що були рекомендовані для впровадження автором комп'ютерної програми.

6. Комп'ютерна програма навчання важкоатлетичним вправам є корисною для: а) важкоатлетів-новачків та спортсменів із кросфіту, які хочуть опанувати техніку виконання змагальних вправ у важкій атлетиці самостійно; б) важкоатлетам-розрядникам та спортсменам із кросфіту, які бажають виправити помилки в техніці виконання важкоатлетичних вправ; в) учасникам практикумів, які хочуть «поновити» свої рухові навички та продовжити вдосконалення техніки виконання вправ, які вони вже вивчали; г) важкоатлетам різної спортивної кваліфікації, які відновлюються після травм та бажають поновити рухові навички для вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ; д) тренерам, які хочуть отримати готову методику навчання змагальним вправам важкоатлетів для роботи зі своїми учнями чи клієнтами.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні особливостей розроблення системи комп'ютерного програмування навчально-тренувальних занять із дистанційним удосконаленням техніки важкоатлетичних вправ атлетами різної статі, рівня кваліфікації та вагових категорій з метою контролю їх фізичної підготовленості під час підготовки до всеукраїнських і міжнародних змагань.

Подяки: автори висловлюють вдячність усім учасникам, що були залучені до цього дослідження, за витрачений час та зусилля.

Конфлікт інтересів. Автори стверджують, що в них відсутній конфлікт інтересів з будь-якою фінансовою організацією по відношенню до матеріалу, представленого в цьому дослідженні.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бугайов Є.В. Засвоєння елементів техніки змагальних вправ важкоатлетами 10–12 років у процесі розвитку рухових якостей. ХДАФК. Харків, 2021. 241 с.
2. Гамалий В.В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. Київ : Науковий світ, 2007. 128 с.
3. Канунов Р.А., Півень О.Б., Джим В.Ю. Аналіз технічних помилок при виконанні ривка класичного юними важкоатлетами на етапі попередньої-базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. Київ, 2023. Вип. 4(163). С. 98–104. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).19.
4. Мочернюк В.Б. Моделі виконання «ривка» важкоатлетками високої кваліфікації. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. 2015. № 4(55). С. 209–212.
5. Олешко В.Г. Особливості побудови занять силової спрямованості для юнаків у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східно-європейського нац. у-ту ім. Лесі Українки*, Луцьк, 2015. Вип. 17(7). С. 151–154.
6. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. 332 с.
7. Олешко В., Торохтій О. Авторська методика вивчення техніки ривка штанги під час самостійних занять важкою атлетикою. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 4. С. 7–14. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.4.7–14.
8. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Перша друкарня, 2021. 672 с.
9. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2014. № 1(15). С. 38–45.
10. Солодка О.В., Олешко В.Г. Ефективність виконання поштовху штанги у кваліфікованих спортсменок залежно від характеру технічних помилок під час змагальної діяльності. *Sport Education and Society*. 2017. Issue 8 (2). Vol. 22. P. 1424–430.
11. Торохтій О.П., Олешко В.Г. Особливості навчання техніки ривка штанги під час самостійних занять засобами важкої атлетики. 6th International Scientific and Practical Internet Conference «Integration of Education, science and Business in Modern Environment: Summer Debates». Дніпро. Україна, 1–2 серпня 2024. С. 286–289.
12. Altepeter M., Mike J. Snatch balance technique. *J. Strength and conditioning*. 2017. Vol. 39(5). P. 82–88. DOI: 10.1519/SSC.0000000000000311.
13. Abd H. J. The Effect of comparative training on the achievement and trajectory among young weightlifters. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*. 2021. Vol. 15(3). P. 2318–2324.
14. Antoniuk O., Pavlyuk Y., Pavlyuk O., Chopyk T. Types of weights trajectory in snatch used by female weightlifters of various build. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22(6). P. 1396–1402. DOI: 10.7752/jpes.2022.06175.
15. Flores F.J., Sedano S. & Redondo J.C. Optimal load and power spectrum during snatch and clean: differences between international and national weightlifters. *International Journal of Performance Analysis in Sport*. 2017. Vol. 17:4. P. 521–533. DOI: 10.1080/24748668.2017.1366758.
16. Korkmaz S., and Harbili E. Biomechanical analysis of the snatch technique in junior elite female weightlifters. *J Sport Sci*. 2016. Vol. 34. P. 1088–1093.
17. Liu G., Fekete G., Yang H., Ma J., Sun D., Mei Q., and Gu, Y. Comparative 3- Dimensional Kinematic Analysis of Snatch Technique Between Top-Elite and Sub-Elite Male Weightlifters in 69-kg Category. *Heliyon*. 2018. Vol. 4. P. 1–17. DOI: 10.1016/j.heliyon.2018.e00658
18. Oleshko V.G., Korobechnikov G.V., Shynkaruk O.A., Putsov S.O. Biodynamics of the technique of barbell jerk in weightlifters of different sexes. *УЖМБС*. 2023. Vol. 8(1). P. 311–317. DOI: 10.26693/jmbs08.01.311

REFERENCES

1. Buhaiov, Ye.V. (2021). Zasnoveiennia elementiv tekhniki zmahvalnykh vprav vazhkoatletamy 10–12 rokiv u protsesi rozvytku rukhovyykh yakosteï [Mastering Elements of Competitive Exercises Technique by 10–12-Year-Old Weightlifters in the Process of Developing Motor Skills] [Dissertation]. Kharkiv: KhDAFK. [in Ukrainian]
2. Hamaliy, V.V. (2007). Biomekhanichni aspekty tekhniki rukhovyykh diï u sporti [Biomechanical Aspects of Movement Technique in Sport]. Kyiv: Naukovyi Svit. [in Ukrainian]
3. Kanunov, R.A., Piven, O.B., & Dzhyim, V.Yu. (2023). Analiz tekhnichnykh pomylok pry vykonanni ryvka klasichnoho iunymy vazhkoatletamy na etapi poperednioi-bazovoi pidhotovky [Analysis of Technical Errors in Performing the Classic Snatch by Young Weightlifters at the Preliminary-Basic Preparation Stage]. *Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriya 15 – Scientific Journal of the Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University. Series 15*, 4(163), 98–104. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).19) [in Ukrainian]
4. Mocherniuk, V.B. (2015). Modeli vykonannia "ryvka" vazhkoatletkami vysokoi kvalifikatsii [Models of the Snatch Performance by High-Level Female Weightlifters]. *Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zbirnyk naukovykh prats – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society: Collection of Scientific Works*, 4(55), 209–212. [in Ukrainian]
5. Oleshko, V.H. (2015). Osoblyvosti pobudovy zaniat silovoi spriamovanosti dlia iunakiv u protsesi fizychnoho vykhovannia [Features of Strength-Oriented Training Sessions for Boys in Physical Education]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidno-ievropeiskoho nats. un-tu im. Lesi Ukrainky – Youth Scientific Bulletin of the East-European National University named after Lesya Ukrainka*, 17(7), 151–154. [in Ukrainian]
6. Oleshko, V.H. (2018). Teoriia ta metodyka trenerkoi diialnosti u vazhkii atletytsi [Theory and Methodology of Coaching Activities in Weightlifting: Textbook for Students of Higher Educational Institutions of Physical Education and Sport]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, Olimp. l-pa. [in Ukrainian]
7. Oleshko, V., & Torokhtii, O. (2022). Avtorska metodyka vyvchennia tekhniki ryvka shtanhy pid chas samostiinykh zaniat vazhkoïu atletikoïu [Author's Method for Studying Barbell Snatch Technique during Independent Weightlifting Sessions]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methodology of Physical Education and Sport*, 4, 7–14. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.7–14> [in Ukrainian]

8. Platonov, V.M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern System of Sports Training]. Persha drukarnia. [in Ukrainian]
9. Roztorhuy, M., & Tovstonoh, O. (2014). Alhorytmizatsiia navchannia tekhniky zmahvalnykh vprav u sylovykh vyдах sportu na etapi pochatkovoi pidhotovky [Algorithmization of Teaching Competitive Exercises Technique in Strength Sports at the Initial Preparation Stage]. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport – Physical Activity, Health and Sport*, 1(15), 38–45. [in Ukrainian]
10. Solodka, O.V., & Oleshko, V.H. (2017). Effektivnist vykonannia poshtovkhu shtanhy u kvalifikovanykh sportsmenok zalezno vid kharakteru tekhnichnykh pomylok pid chas zmahvalnoi diialnosti [Effectiveness of Barbell Jerk Execution in Qualified Female Athletes Depending on Technical Errors During Competition]. *Sport Education and Society – Sport Education and Society*, 22(8)2, 1424–1430. [in Ukrainian]
11. Torokhtii, O.P., & Oleshko, V.H. (2024, August 1–2). Osoblyvosti navchannia tekhniky ryvka shtanhy pid chas samostiinykh zaniat zasobamy vazhkoї atletiky [Features of Teaching the Snatch Technique during Independent Weightlifting Sessions]. In *6th International Scientific and Practical Internet Conference "Integration of Education, Science and Business in Modern Environment: Summer Debates"* (pp. 286–289). Dnipro, Ukraine. [in Ukrainian]
12. Altepeter, M., & Mike, J. (2017). Snatch balance technique. *Journal of Strength and Conditioning – Journal of Strength and Conditioning*, 39(5), 82–88. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000311> [in English]
13. Abd, H.J. (2021). The effect of comparative training on the achievement and trajectory among young weightlifters. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology – Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(3), 2318–2324. [in English]
14. Antoniuk, O., Pavlyuk, Y., Pavlyuk, O., & Chopyk, T. (2022). Types of weights trajectory in snatch used by female weightlifters of various build. *Journal of Physical Education and Sport – Journal of Physical Education and Sport*, 22(6), 1396–1402. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.06175> [in English]
15. Flores, F.J., Sedano, S., & Redondo, J.C. (2017). Optimal load and power spectrum during snatch and clean: Differences between international and national weightlifters. *International Journal of Performance Analysis in Sport – International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(4), 521–533. <https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1366758> [in English]
16. Korkmaz, S., & Harbili, E. (2016). Biomechanical analysis of the snatch technique in junior elite female weightlifters. *Journal of Sport Sciences – Journal of Sport Sciences*, 34, 1088–1093. [in English]
17. Liu, G., Fekete, G., Yang, H., Ma, J., Sun, D., Mei, Q., & Gu, Y. (2018). Comparative 3-dimensional kinematic analysis of snatch technique between top-elite and sub-elite male weightlifters in 69-kg category. *Heliyon – Heliyon*, 4, 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2018.e00658> [in English]
18. Oleshko, V.G., Korobeynikov, G.V., Shynkaruk, O.A., & Putsov, S.O. (2023). Biodynamics of the technique of barbell jerk in weightlifters of different sexes. *UZhMBS – UZhMBS*, 8(1), 311–317. <https://doi.org/10.26693/jmbs08.01.311> [in Ukrainian]

Дата надходження статті: 15.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Олешко В. <https://orcid.org/0000-0003-4798-9090>, voleshko@uni-sport.edu.ua

Торохтій О. <https://orcid.org/0000-0001-9252-7253>, voleshko@uni-sport.edu.ua

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Oleshko V. <https://orcid.org/0000-0003-4798-9090>, voleshko@uni-sport.edu.ua

Torokhtiy O. <https://orcid.org/0000-0001-9252-7253>, voleshko@uni-sport.edu.ua

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

УДОСКОНАЛЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В БОДІБІЛДІНГУ ШЛЯХОМ МОДЕЛЮВАННЯ ЗАНЯТЬ З РІЗНОЮ ВАРІАТИВНІСТЮ РЕЖИМІВ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЗАСОБІВ

Валентин Олешко, Чжао Цзе

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Розроблено моделі тренувальних занять для бодібілдерів із відповідною варіативністю поєднання різних за інтенсивністю режимів навантажень із комплексами силових вправ із вільними обтяженнями та на тренажерних пристроях. Виявлено ефективність впливу розроблених моделей тренувальних занять на рівень спеціалізованої фізичної підготовки та динаміку морфофункціональних показників організму обстежених спортсменів.

Мета: удосконалення тренувального процесу в бодібілдингу шляхом моделювання занять із різною варіативністю режимів навантаження та засобів.

Методи. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, метод кількісного оцінення рівня фізичного навантаження в силових видах спорту, морфофункціональні методи (антропометрія, біоімпедансометрія, контрольне тестування розвитку максимальної м'язової сили спортсменів), педагогічний експеримент (констатувальний), методи математичної статистики.

Результати. Розроблено моделі тренувальних занять на основі варіативного поєднання режимів навантаження високої чи середньої інтенсивності з різними за структурою комплексами силових вправ із вільними обтяженнями та на тренажерних пристроях для підвищення адаптаційних резервів організму спортсменів та прискореного зростання їх м'язової маси за умови підвищення рівня їх фізичної підготовки. Установлено найбільш прискорене зростання показників максимальної сили основних груп м'язів та їх обвідних розмірів тіла, що відбувається в умовах використання моделей тренувальних занять, що складаються з комплексу тренувальних вправ на тренажерних пристроях у поєднанні з режимом роботи високої інтенсивності. При цьому рівень резистентності організму бодібілдерів до стресового подразника в умовах використання режиму роботи високої інтенсивності в поєднанні з комплексом силових вправ підвищується у 2–3 рази повільніше, порівняно з м'язовою діяльністю під час застосування роботи середньої інтенсивності, що сприяє більш тривалому та вираженому процесу довготривалої адаптації.

Ключові слова: моделі занять, бодібілдери, тренажери, вільні обтяження, варіативність режимів.

Valentin Oleshko, Zhao Jie

IMPROVING THE TRAINING PROCESS IN BODYBUILDING BY SIMULATING CLASSES WITH VARIABILITY OF LOAD MODES AND MEANS

Abstract. Developed models of training sessions for bodybuilders with the appropriate variability of the combination of load regimes of different intensity with complexes of strength exercises with free weights and on training devices. Revealed the effectiveness of the developed models of training classes to the level specialized physical conditioning and the dynamics of the morpho-functional indicators of the body of the examined athletes.

Objective. Improving the training process in bodybuilding by simulating classes with variability of load modes and means.

Methods. Analysis and generalization of scientific and methodical literature; method of quantitative assessment of the level of physical exertion in strength sports; morphofunctional methods (anthropometry, bioimpedancemetry, control testing of the development of maximum muscle strength of athletes), pedagogical experiment (statistical); methods of mathematical statistics.

Results. Models of training classes were developed based on a variable combination of high or medium intensity loading regimes with various structures of strength exercises with free weights or on training devices to increase the adaptive reserves of the athletes' body and accelerate the growth of their muscle mass on the condition of increasing the level of physical training. Was established that the most accelerated growth of the maximum strength indicators of the main muscle groups and their circumferences of the body occurs under the conditions of using models of training classes consisting of a complex of training exercises on training devices in combination with a regime of high-intensity loads. At the same time, the level of resistance of the body of bodybuilders to a stressful stimulus in the conditions of using a regimen of high-intensity loads in combination with a complex of strength exercises increases 2–3 times more slowly, compared to muscle activity during the application of medium–intensity loads, which contributes more a long and pronounced process of long-term adaptation;

Keywords: training models, bodybuilders, simulators, free weights, variability of regimes.

Олешко В., Чжао Цзе. Удосконалення тренувального процесу в бодібілдингу шляхом моделювання занять з різною варіативністю режимів навантаження та засобів
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 67–76
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-9>

Oleshko V., Zhao Jie. Improving the training process in bodybuilding by simulating classes with variability of load modes and means
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 67–76
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-9>

Вступ. Бодібілдинг є неолімпійським видом спорту, який заснований на використанні спортсменами під час тренувальних занять комплексів силових вправ із різними обтяженнями (штанга, гири, гантелі, тренажери, тощо) з подальшою демонстрацією напрацьованої м'язової маси під час змагальної діяльності. У класичному бодібілдингу спортсмени згідно з правилами змагань демонструють довільну композицію та обов'язкові пози. Для ефективного нарощування м'язової маси бодібілдери під час тренувальних занять використовують різні режими силових навантажень, як із вільними обтяженнями (штанга, гири, гантелі, амортизатори), так і на тренажерах. Але переваг у тренуванні тих або інших обтяжень фахівці та тренери не встановили. Тому пошук ефективних комплексів силових вправ та моделей програм занять бодібілдерів із різними режимами м'язової діяльності та вправами є актуальною проблемою для розв'язання серед провідних фахівців спорту [2; 4; 6; 7; 11 та ін.].

Одним із дискусійних питань у сучасному бодібілдингу є ефективність використання тренувальних програм спортсменів із роботою на тренажерах або з вільними обтяженнями [3; 4; 14; 16 та ін.]. Однак у доступній нам науковій літературі представлено досить суперечливі дані, що мають відмінності один від одного не лише за структурою програм занять, але й тенденцією до позитивних змін нервово-м'язової системи спортсменів та особливо адаптаційних змін в їхньому організмі [1; 8; 11; 13; 17 та ін.]. А досліджень щодо пошуку ефективної комбінації використання різних за енергозабезпеченням та інтенсивністю режимів навантаження в поєднанні з комплексами силових вправ на тренажерних пристроях чи з вільними обтяженнями в системі підготовки спортсменів у бодібілдингу науковцями не встановлено.

Проведений аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури свідчить про те, що проблема пошуку оптимальних шляхів удосконалення тренувальної діяльності спортсменів у бодібілдингу викликає низку додаткових спірних питань серед науковців щодо пошуку ефективних практичних механізмів навантаження нервово-м'язової системи атлетів під час тренувальної діяльності. При цьому обґрунтованості та одностайної думки щодо доцільності розроблення моделей тренувальних занять із використанням варіативного поєднання режимів роботи високої та середньої інтенсивності з комплексами силових вправ, не виявлено [3; 8; 12; 15 та ін.].

Дослідження проведено згідно з Планом науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0121U108940).

Мета та завдання – удосконалення тренувального процесу спортсменів у бодібілдингу шляхом розроблення варіативних моделей занять із використанням певних режимів навантаження з комплексами силових вправ різної спрямованості.

Матеріал та методи. У дослідженні брали участь 64 спортсмена віком 18–20 років на етапі спеціалізованої базової підготовки в бодібілдингу. Стаж занять

бодібілдингом учасників (чоловіки) дослідження становить $4,2 \pm 0,4$ роки. Дослідження проводилось протягом 12 тижнів на базі фітнес-центрів Gold Gym, Fight House, Septem Fitness, Gym Style (Україна).

У процесі дослідження нами було сформовано 4 дослідні групи по 16 спортсменів у кожній. Спортсмени 1-ої та 3-ої груп під час досліджень використовували комплекси силових вправ із вільними обтяженнями, а учасники 2-ої та 4-ої груп – комплекси силових вправ на тренажерних пристроях. Бодібілдери 1-ої та 2-ої груп проводили тренування в умовах режиму навантажень середньої інтенсивності. А спортсмени 3-ої та 4-ої груп використовували режим тренувального навантаження високої інтенсивності.

У роботі використовувались такі методи досліджень: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; метод кількісного оцінення рівня фізичного навантаження; морфофункціональні методи (антропометрія, біоімпедансометрія, контрольне тестування розвитку максимальної м'язової сили спортсменів); педагогічний експеримент (констатувальний); методи математичної статистики (описова статистика, програма G-Power 3.1.96, критерій Колмогорова-Смірнова, використовувалися медіани (Me) та міжквартильний діапазон (IQR).

Морфофункціональні методи дослідження дозволяли визначити обвідні розміри таких груп м'язів: грудної клітки, плечей, стегон та гомілок. Метод біоімпедансометрії дозволяв контролювати показники компонентного складу маси тіла: вміст жирової та безжирової маси тіла, активної маси тіла та індексу маси тіла. Під час контрольного тестування визначалась максимальна сила таких м'язових груп: двоголового та триголового м'язів плеча, грудей, дельтоподібних м'язів, спини, стегон і гомілок. Рівень фізичного навантаження в заняттях підраховувався за допомогою таких показників, як: тривалість спроби, кількість повторень, вага обтяження, коефіцієнт навантаження, коефіцієнт руху, обсяг та індекс тренувального навантаження.

Результати. На першому етапі дослідження розроблялись моделі навчально-тренувальних занять із різними силовими вправами (з вільними обтяженнями чи на тренажерах) та певним режимом навантаження груп м'язів спортсменів (висока, середня та мала інтенсивність).

Нижче представлено зміст моделі навчально-тренувальних занять № 1 для бодібілдерів 1-ої групи з комплексом силових вправ із вільними обтяженнями та режимом роботи середньої інтенсивності (рис. 1).

Такі самі моделі тренувальних занять були розроблені й для бодібілдерів 2–4-ої груп. Відмінності моделей занять становили: у групі 2 використовувались комплекси силових вправ на тренажерних пристроях та режим роботи м'язів середньої інтенсивності; у групі 3 – комплекси силових вправ із вільними обтяженнями та режим роботи м'язів високої інтенсивності; у групі 4 – комплекси силових вправ на тренажерних пристроях та режим роботи високої інтенсивності.

Наступним завданням цього дослідження було визначення особливостей зміни величини показників розвитку максимальної сили контрольованих 1-ої групи з комплексом силових вправ із вільними обтяженнями та режимом роботи м'язів середньої інтенсивності ($R_a=0,58$) м'язових

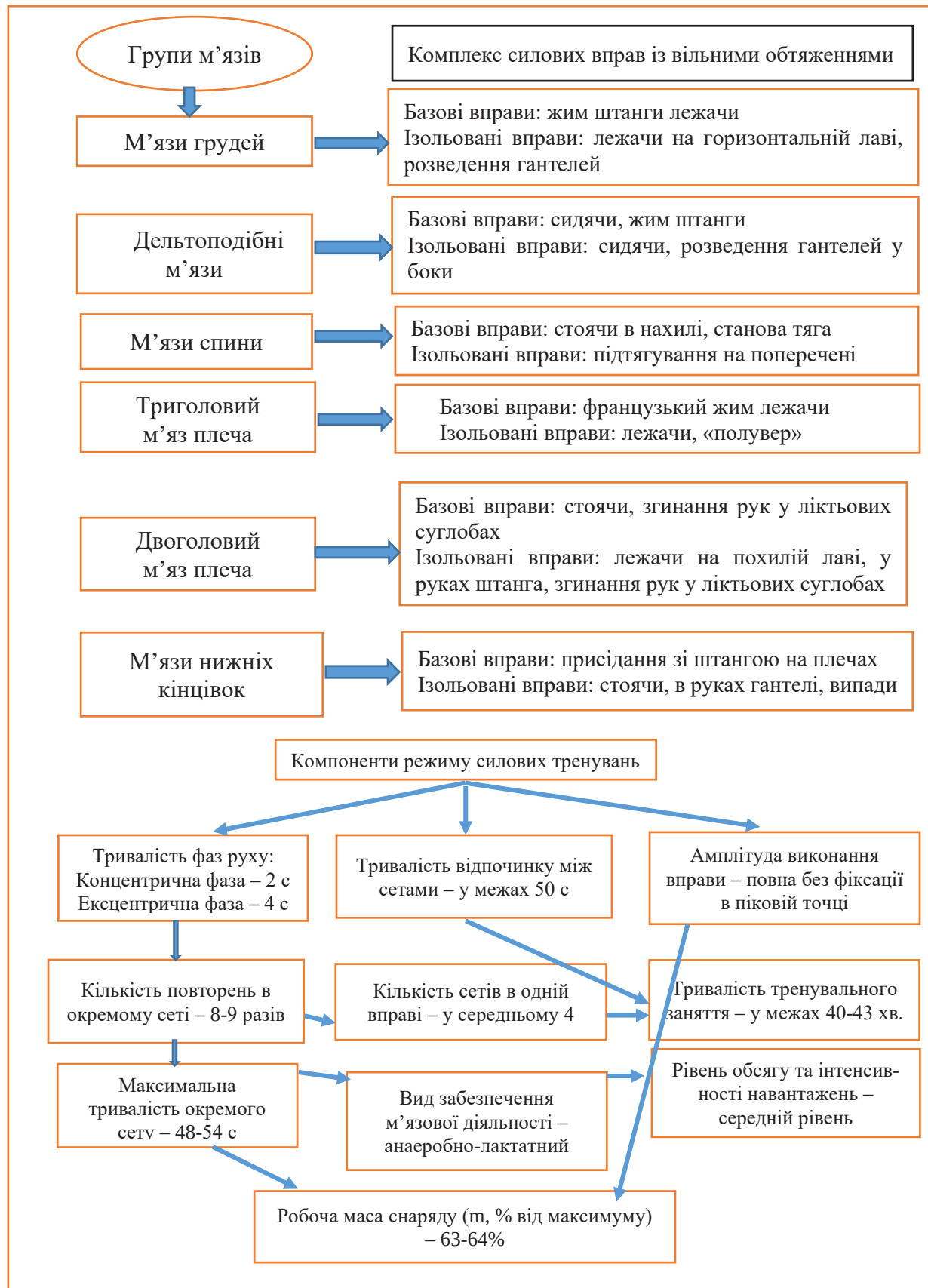


Рисунок 1 – Модель навчально-тренувальних занять № 1 для бодібілдерів 1-ої групи з комплексом силових вправ із вільними обтяженнями та режимом роботи середньої інтенсивності

груп (грудних та дельтоподібних м'язів, м'язів спини, нижніх кінцівок, триголового та двоголового м'язів плеча) у бодібілдерів різних груп в умовах використання розроблених нами моделей тренувальних занять протягом 12 мікроциклів.

Нижче представлено результати зміни силових можливостей м'язів грудей у бодібілдерів усіх 4 груп під час виконання контрольних вправ із вільними обтяженнями (1 і 3 групи) та на тренажерах (2 і 4 групи) після 12-тижневого періоду тренувальних занять (рис. 2).

Результати використання експериментальних моделей тренувальних занять бодібілдерами різних груп показують позитивну достовірну динаміку зростання максимальної сили грудних м'язів. Однак у спортсменів 3-ої та 4-ої груп, які використовують під час тренувань із різними комплексами силових вправ, але подібні за інтенсивністю режиму роботи в моделях занять, цей показник має зростання – на 8,0–8,6% ($p < 0,05$), порівняно з вихідними даними. При цьому в бодібілдерів 1-ої та 2-ої групи, які також використовують різні комплекси вправ в умовах режиму роботи середньої інтенсивності, цей показник виріс у середньому тільки на 6,2% ($p < 0,05$), порівняно з вихідними даними.

Після 8-тижневого періоду експерименту найбільше зростання показника максимальної сили грудних м'язів спортсменів – на 6,9% ($p < 0,05$), порівняно з результатами четвертого тижня занять – спостерігаємо у спортсменів 4-ої групи під час виконання контрольної вправи «жим лежачи на тренажері Смітта».

Майже подібну динаміку маємо у спортсменів 3-ої групи, і вона становить 6,2% ($p < 0,05$). При цьому найменші зміни цього показника – на 4,2% ($p < 0,05$) за подібний термін часу зафіксовано в учасників 2-ої групи, незважаючи на той факт, що спортсмени з найвищим та найнижчим результатами використовували подібний комплекс силових вправ на тренажерах.

Після 12-тижневого періоду експерименту було встановлено, що темпи зміни цього показника в учасників усіх обстежених груп незалежно від особливостей моделей

тренувальних занять суттєво уповільнюються, порівняно з результатами попередніх періодів контрольних тестувань. Найбільше його зростання на – 4,5% ($p < 0,05$) протягом останніх чотирьох тижнів експерименту маємо у спортсменів 4-ої групи. А найменшу його динаміку з достовірною різницею розвитку – на 3,1% ($p < 0,05$) за даний період часу – маємо у спортсменів 1-ої групи.

Отже, за підсумками розвитку максимальної м'язової сили м'язів грудей бодібілдерів усіх 4 груп протягом усього періоду дослідження було встановлено, що саме у спортсменів 4-ої групи контрольований показник має найбільш виражене зростання – на 21,3% ($p < 0,05$) порівняно з вихідними даними. При цьому показники спортсменів 3-ої групи лише на 1,8% поступаються результатам бодібілдерів 4-ої групи. Однак у спортсменів 1-ої та 2-ої груп маємо майже подібну динаміку його зростання, але вони в середньому в 1,4 раза є меншими, ніж результати атлетів 4-ої групи за даний період часу.

Нижче проаналізуємо динаміку зміни максимальної сили дельтоподібних м'язів у бодібілдерів у різних груп за 12-ти тижневий період тренувальних занять (рис. 3).

Результати показують, що саме спортсмени 1-ої групи мають позитивну динаміку зростання показників максимальної сили дельтоподібних м'язів – на 9,5% ($p < 0,05$) під час виконання вправи з вільними обтяженнями – «жим штанги сидячи». Трохи менший приріст (+ 9,2%) мали спортсмени 4-ої групи під час виконання контрольної вправи на тренажері «Жим сидячи на тренажері Смітта».

А найменшу динаміку зростання – на 5,9% ($p < 0,05$) за відповідний період часу – мали бодібілдери 2-ої групи, які використовували режим роботи середньої інтенсивності та комплекси тренувальних вправ на тренажерах. За вісім тижнів тренувальних занять маємо позитивну динаміку зростання цього показника, але не за такою прогресією, що була у перших чотирьох тижнях.

За 12-тижневий період тренувальних занять найбільше зростання силових можливостей дельтоподібних м'язів (на 6,7% ($p < 0,05$)) маємо у спортсменів 4-ої групи. А у спортсменів 1-ої групи, які мали найвищий результат

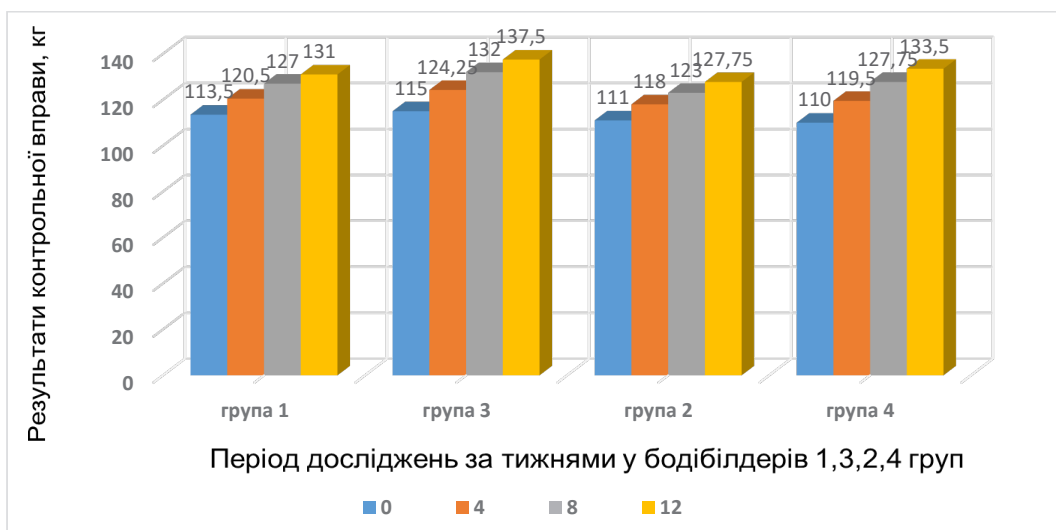


Рисунок 2 – Динаміка силових можливостей м'язів грудей у бодібілдерів різних груп за 12 тижнів тренувальних занять (медіана), кг

розвитку сили цієї м'язової групи за чотири тижні тренувань, на даному етапі спостерігалася найменше зростання цього показника – на 2,1% ($p < 0,05$). Спортсмени 2-ї та 3-ї груп мають практично подібну достовірну позитивну динаміку до зростання цього показника.

Аналіз результатів показує зменшене зростання показника 1 ПМ дельтоподібних м'язів у бодібілдерів 2-ї, 3-ї та 4-ї груп у 3–4 рази порівняно з даними за попередній період контролю. Найбільш суттєве зростання цього показника – на 2,8% ($p < 0,05$) – маємо у спортсменів 2-ї групи. А найменш позитивні зміни маємо у спортсменів 3-ї (на 1,5%) та 4-ї (на 1,6%) груп, які використовували під час тренувальних занять різні комплекси силових вправ, але з подібним режимом роботи високої інтенсивності.

Отже, саме у спортсменів 4-ї групи цей показник має найбільш суттєве зростання – на 18,5% ($p < 0,05$) порівняно з вихідними даними. У спортсменів 2-ї та 3-ї груп, незважаючи на використання зовсім різних моделей тренувальних занять, контрольовані показники мають невеликі темпи зростання. А самий малий рівень зрушень, тільки – на 14,5% ($p < 0,05$) мають спортсмени 1-ї групи, які використовували найбільш популярну в бодібілдингу варіацію поєднання комплексу силових вправ і компонентів режиму роботи м'язів.

Нижче представлено результати динаміки розвитку максимальної сили двоголового м'язу плеча у спортсменів усіх груп за 12-тижневий період експерименту шляхом запропонованих моделей тренувальних занять із вільними обтяженнями чи на тренажерах і режимом роботи м'язів високої та середньої інтенсивності (рис. 4).

На початку дослідження було встановлено, що вихідний рівень розвитку силових можливостей двоголового м'язу плеча незалежно від того, виконуються контрольні вправи з вільними обтяженнями чи на тренажерних пристроях, має подібний рівень серед спортсменів усіх чотирьох груп.

Після 4 тижнів використання запропонованих моделей тренувальних занять було встановлено, що бодібілдери

4-ї групи мають найбільш високий розвиток силових можливостей – на 8,7% ($p < 0,05$) у контрольній вправі «згинання рук на тренажері Скотта». А найменші зміни – на 5,9% ($p < 0,05$) – мають спортсмени 1-ї групи в контрольній вправі «згинання рук із гантелями «молотки» в умовах режиму роботи м'язів середньої інтенсивності та комплексу вправ із вільними обтяженнями.

Протягом останніх чотирьох тижнів тренувань темпи зростання силових можливостей двоголового м'язу плеча спортсменів продовжують зменшуватись. Однак найбільш суттєве зростання цього показника встановлено – на 4,9–5,1% ($p < 0,05$) протягом 4-тижневого періоду досліджень – у бодібілдерів 3-ї та 4-ї груп, які використовували режим роботи м'язів високої інтенсивності. А найменш позитивні зрушення контрольованого показника розвитку силових можливостей – на 3,2% ($p < 0,05$) – маємо в бодібілдерів 1-ї групи, які використовували під час тренувань режим роботи м'язів середньої інтенсивності.

На основі підсумків результатів за 12 тижнів тренувальних занять було встановлено, що саме у спортсменів 4-ї групи цей показник має найбільше зростання – на 22,8% ($p < 0,05$) порівняно з вихідними даними. А у спортсменів 3-ї групи він виявився меншим – на 2,9% за результати спортсменів 4-ї групи. А самий низький рівень зрушень – на 14,3% ($p < 0,05$) – маємо у спортсменів 1-ї групи, які використовували варіацію поєднання комплексу силових вправ із вільними обтяженнями та режим роботи м'язів середньої інтенсивності.

Таким чином, на основі аналізу результатів дослідження щодо ефективності використання різних моделей тренувальних занять на рівень силових можливостей двоголового м'язу плеча спортсменів можна стверджувати, що комплекс вправ на тренажерах разом із режимом роботи м'язів високої інтенсивності є найбільш ефективним варіантом для досягнення бажаного результату.

Нижче представлено результати динаміки розвитку силових можливостей (1ПМ) триголового м'язу плеча в бодібілдерів під час використання експериментальних моделей тренувальних занять (рис. 5).

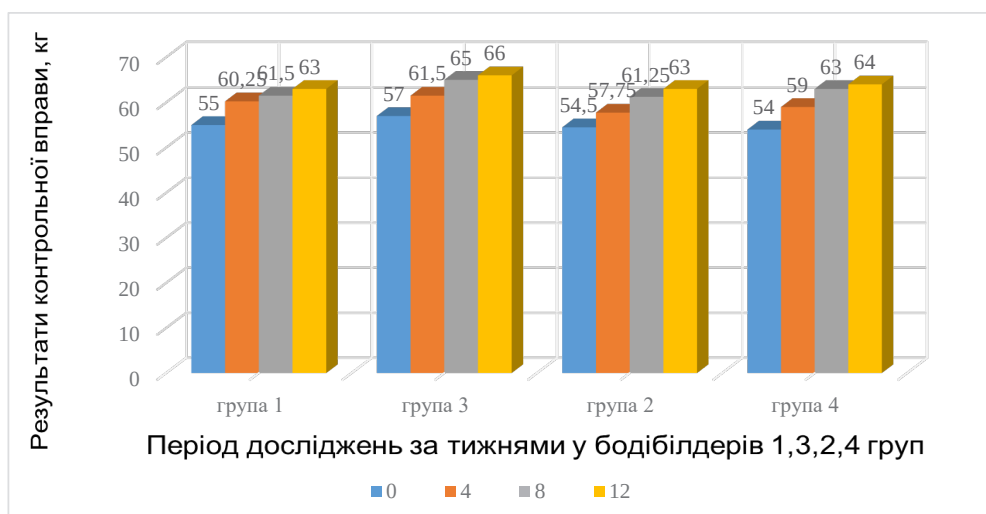


Рисунок 3 – Динаміка силових можливостей дельтоподібних м'язів у бодібілдерів різних груп за 12 тижнів тренувальних занять (медіана), кг

Результати оцінювання рівня розвитку силових можливостей триголового м'язу плеча до початку дослідження під час виконання вправи з вільними обтяженнями «французький жим лежачи» у спортсменів 1-ої та 3-ої груп показують, що достовірної різниці між контрольованими показниками не існує. На основі аналізу отриманих вихідних даних під час виконання контрольної вправи в тренажерному пристрої – «розгинання рук на блоці» отримано, що результати тестування не мають відмінностей між спортсменами 2-ої та 4-ої груп.

Після 4 тижнів тренувальних занять найбільше зростання сили триголового м'язу плеча – на 8,6% ($p < 0,05$) – маємо в бодібілдерів 4-ої групи.

Спортсмени 2-ої та 3-ої груп показують практично подібну динаміку розвитку максимальної сили цієї групи м'язів спини – на 7,2–7,5% ($p < 0,05$) незалежно від того, що використовували ними моделі тренувальних занять не мають між собою нічого спільного. А найменше зростання контрольованого показника – на 5,6% ($p < 0,05$) – маємо у спортсменів 1-ої групи, які використовували під час

тренувань комплекс силових вправ із вільними обтяженнями та режимом роботи м'язів середньої інтенсивності.

Після 8 тижнів експерименту найбільші зміни (на 6,7% ($p < 0,05$)) маємо у спортсменів 4-ої групи в контрольній вправі – «розгинання рук на блоці». Позитивну динаміку цього показника – на 6,2% ($p < 0,05$) – маємо у спортсменів 3-ої групи, а найменші зрушення – на 4,4% ($p < 0,05$) за подібний термін часу маємо у спортсменів 1-ої групи.

Після 12 місяців використання запропонованих моделей тренувальних занять найбільші зміни – на 4,9–5,1% ($p < 0,05$) маємо у спортсменів 3-ої та 4-ої груп. Цей факт указує на те, що нервово-м'язова система спортсменів цих груп не має поки що високого рівня резистентності до навантажень у режимі високої інтенсивності, а використання вправ із вільними обтяженнями чи на тренажерних пристроях не відіграє суттєвої ролі. Найменші зміни в цій групі м'язів – на 3,4% ($p < 0,05$) за останні 4 тижні – мають спортсмени 1-ої групи.

Результати зміни цього показника в атлетів різних груп показують, що саме у спортсменів 4-ої групи він зріс

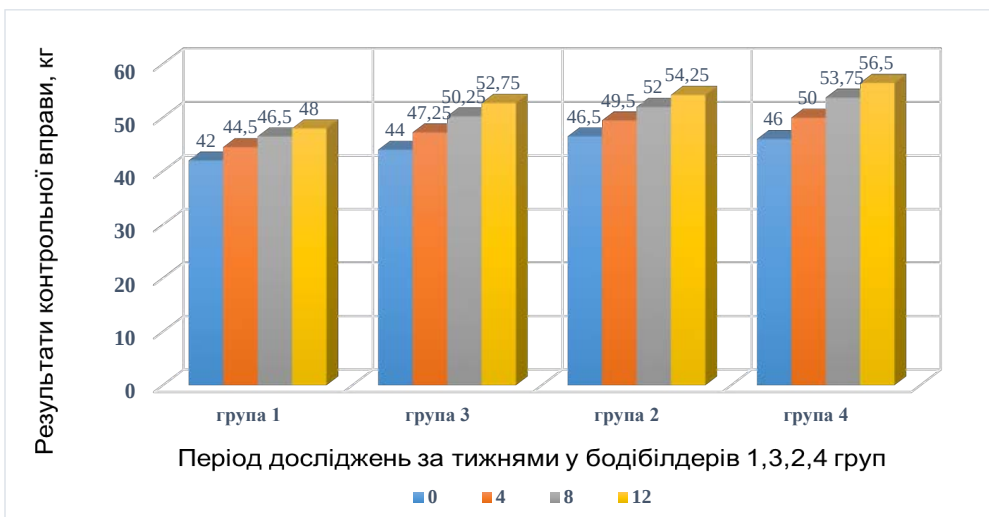


Рисунок 4 – Динаміка розвитку максимальної сили двоголового м'язу плеча у спортсменів усіх груп за 12 тижнів тренувальних занять (медіана), кг

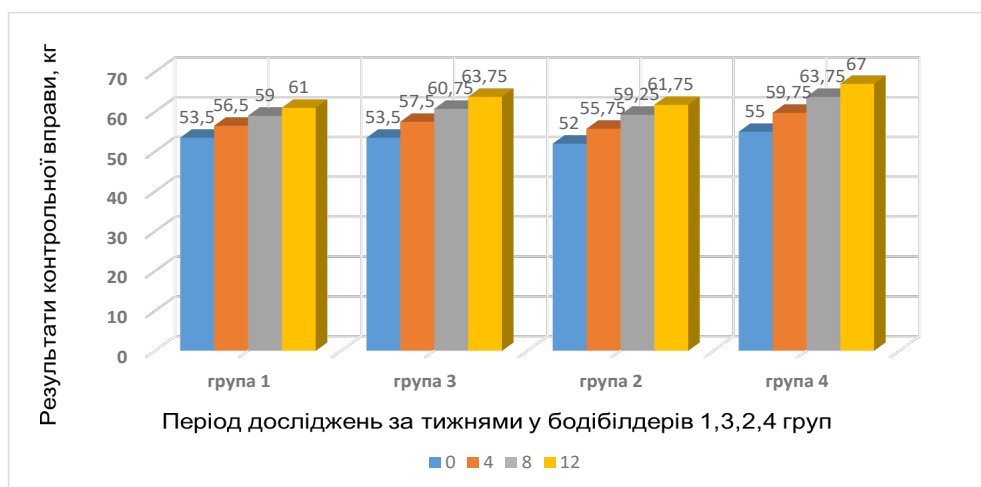


Рисунок 5 – Динаміка розвитку силових можливостей (1ПМ) триголового м'язу плеча в бодібілдерів різних груп за 12 тижнів занять (медіана), кг

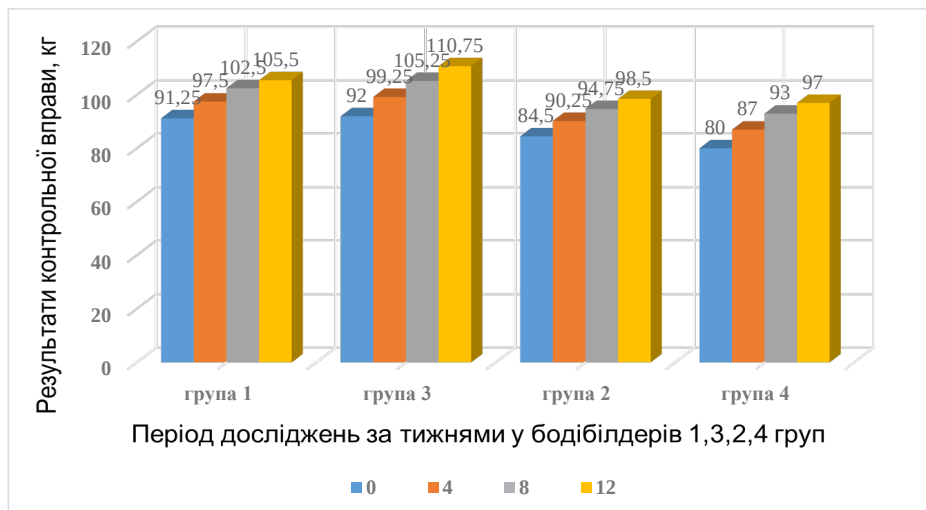


Рисунок 6 – Динаміка силових можливостей м'язів спини у бодібілдерів різних груп за 12 тижнів тренувальних занять (медіана), кг

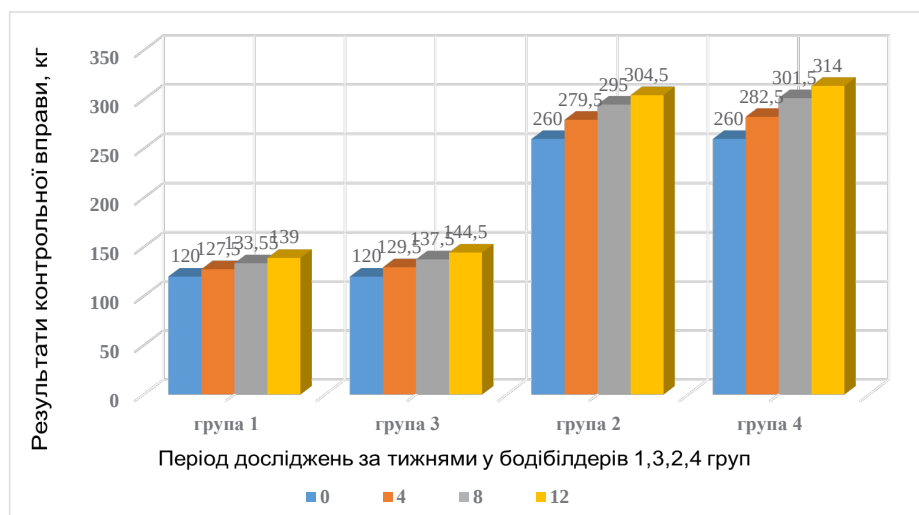


Рисунок 7 – Динаміка розвитку силових можливостей (1ПМ) м'язів нижніх кінцівок у бодібілдерів різних груп за 12 тижнів тренувальних занять (медіана), кг

найбільше – на 21,8% ($p < 0,05$) порівняно з даними на початку експерименту. У спортсменів 3-ої та 4-ої груп цей показник менший лише на 2,7% ($p < 0,05$). А найменша позитивна динаміка цього показника (на 14,0% ($p < 0,05$)) за подібний період – у спортсменів 1-ої групи, хоча вони використовують комплекс вправ із вільними обтяженнями, що повинно було сприяти потужному розвитку міжм'язової координації.

Нижче представлено результати зміни силових можливостей м'язів спини в бодібілдерів різних груп під час використання експериментальних моделей протягом 12 тижнів тренувальних занять (рис. 6).

Результати оцінювання вихідного рівня розвитку силових можливостей м'язів спини у спортсменів 1-ої та 3-ої груп під час виконання вправи «Т-тяга грифу стоячи у нахилі» свідчать про те, що вони не мають достовірних відмінностей між групами спортсменів. Також у спортсменів 2-ої та 4-ої груп не має відмінностей щодо рівня розвитку показника максимальної сили (1 ПМ) для цієї групи м'язів.

Після чотирьох тижнів використання експериментальних моделей бодібілдерами 1–3-ої груп показують

позитивну динаміку розвитку максимальної сили м'язів спини – на 6,8% ($p < 0,05$). А у спортсменів 4-ої групи, які використовували комплекс силових вправ на тренажерах та режим роботи м'язів високої інтенсивності, цей показник має зростання на 8,7% ($p < 0,05$) порівняно з вихідними даними.

Після 8 тижнів експерименту найбільші зміни сили м'язів спини – на 6,9% ($p < 0,05$) – маємо у спортсменів 4-ої групи в контрольній вправі «тяга за голову на блоці». Також позитивну динаміку маємо у спортсменів 3-ої групи – 6,0% ($p < 0,05$) порівняно з результатами четвертого тижня. А найменші зміни в цьому показнику (на 4,9% ($p < 0,05$)) мають бодібілдери 2-ої групи, попри те, що вони виконували такий комплекс силових вправ на тренажерах.

Найбільш суттєві зміни цього показника – на 5,2% ($p < 0,05$) – протягом останніх 4 тижнів маємо у спортсменів 3-ої групи, а найменшу динаміку розвитку зростання (тільки на 2,9%, $p < 0,05$) із використанням комплексу вправ із вільними обтяженнями та режимом роботи м'язів середньої інтенсивності мають спортсмени 1-ої групи.

За 12 тижнів занять у бодібілдерів 4-ої групи цей показник має найбільш суттєві зрушення – на 21,2% ($p < 0,05$) порівняно з вихідними даними. У спортсменів 3-ої групи цей показник лише на 0,8% менший, ніж у бодібілдерів попередньої групи. А найменш позитивну динаміку розвитку силових можливостей м'язів спини (на 15,6%, $p < 0,05$) мають спортсмени 1-ої групи, які використовували комплекс вправ із вільними обтяженнями та режимом роботи м'язів середньої інтенсивності.

Нижче представлено результати динаміки розвитку максимальної сили м'язів нижніх кінцівок у спортсменів у контрольних вправах «присідання зі штангою» та «жим ногами в блоці» протягом 12-тижневого періоду тренувальних занять для спортсменів кожної групи (рис. 7).

Після 4 тижнів використання запропонованих програм саме спортсмени 4-ої групи мають найбільш позитивні зміни цього показника – на 8,6% ($p < 0,05$) у контрольній вправі – «жим ногами в блоці» на тренажерному пристрою. А у спортсменів 2-ої та 3-ої груп контрольований показник має дуже близьку до обох груп динаміку зростання – на 7,5–7,9% ($p < 0,05$) порівняно з вихідними даними. Найменші зміни цього показника – на 6,2% ($p < 0,05$) маємо у спортсменів 1-ої групи, які використовували комплекс силових вправ з вільними обтяженнями та режим роботи м'язів середньої інтенсивності.

За 8 тижнів тренувальних занять найбільше зростання цього показника – на 6,7% ($p < 0,05$) – маємо у спортсменів 4-ої групи. Водночас досить прогресивну динаміку зростання цього показника – на 6,1% ($p < 0,05$) – мають також атлети 3-ої групи. А у спортсменів 1-ої групи маємо мінімальні позитивні зрушення – тільки на 4,7% ($p < 0,05$), відповідно.

За 12 тижнів занять найбільш суттєве зростання показників розвитку максимальної сили м'язів нижніх кінцівок – на 5,1% ($p < 0,05$) – маємо у спортсменів 3-ої групи, які використовували комплекси вправ із вільними обтяженнями та режим роботи м'язів високої інтенсивності. А спортсмени 1-ої та 4-ої груп мають менше зростання цього показника кінцівок – на 4,1% ($p < 0,05$), незважаючи на той факт, що моделі занять у них мають відмінності за всіма критеріями. Найменш позитивні зміни розвитку цього показника – на 3,2% ($p < 0,05$) – маємо в атлетів 2-ої групи.

На основі аналізу результатів дослідження встановлено, що спортсмени 3-ої та 4-ої груп мають найбільше зростання силових можливостей м'язів нижніх кінцівок – на 20,4–20,7% ($p < 0,05$) порівняно з вихідними даними. А самий менший рівень зрушень – на 15,8% ($p < 0,05$) – мають спортсмени 1-ої групи, які використовували варіацію поєднання комплексу тренувальних вправ та режимів роботи м'язів різної інтенсивності.

Дискусія. Проведений аналіз та узагальнення результатів досліджень свідчить про те, що проблема пошуку оптимальних шляхів удосконалення тренувальної діяльності спортсменів у бодібілдингу на різних етапах багаторічної підготовки з мінімальним рівнем травматизму викликає низку додаткових спірних питань серед науковців щодо пошуку ефективних практичних механізмів навантаження м'язової сили атлетів під час тренувальної діяльності. При цьому обґрунтованості та одностайної думки на основі фізіологічних процесів довготривалої адаптації до стресового подразника щодо доцільності розроблення моделей тренувальних занять із використанням варіативного

поєднання режимів роботи високої та середньої інтенсивності з комплексами силових вправ не виявлено, що й підтверджено дослідженнями фахівців [5; 8; 11; 13 та ін.].

Отримані результати досліджень свідчать про те, що темпи зростання максимальної м'язової сили бодібілдерів на етапі спеціалізованої базової підготовки є найбільшими саме в умовах використання моделей тренувальних занять, розроблених на основі варіативності поєднання комплексів вправ на тренажерних пристроях із режимом навантажень високої інтенсивності. Подібна комбінація основних компонентів розробленої нами моделі тренувальних занять, на думку авторів, може навантажувати максимальну кількість швидкоскорочувальних рухових одиниць та знизити енерговитрати на активність більшої кількості м'язів, що позитивно вплине на підвищення адаптаційних резервів організму та динаміку зростання силових можливостей [6; 9; 12; 14 та ін.].

Висновки

1. Розроблені моделі тренувальних занять на основі варіативного поєднання режимів навантаження високої чи середньої інтенсивності з різними за структурою комплексами силових вправ з вільними обтяженнями та на тренажерних пристроях сприяють підвищенню адаптаційних резервів організму спортсменів та прискореному зростанню їх м'язової маси за умови підвищеного рівня їх фізичної підготовки. Перетворювальний педагогічний експеримент підвищив ефективність впливу розроблених моделей тренувальних занять з різною варіативністю поєднання режимів навантаження високої та середньої інтенсивності з комплексами вправ із вільними обтяженнями чи на тренажерних пристроях на процеси довготривалої адаптації організму спортсменів.

2. Найбільш прискорене зростання показників максимальної сили основних груп м'язів та їх обвідних розмірів тіла відбувається в умовах використання моделей тренувальних занять із комплексами тренувальних вправ на тренажерних пристроях у поєднанні з режимом роботи м'язів високої інтенсивності. При цьому рівень резистентності організму бодібілдерів до стресового подразника в умовах використання режиму роботи високої інтенсивності в поєднанні з комплексом силових вправ зростає у 2–3 рази повільніше, ніж із м'язовою діяльністю роботи м'язів середньої інтенсивності, що сприяє більш тривалому та вираженому процесу довготривалої адаптації.

3. Темпи зростання максимальної м'язової сили бодібілдерів на етапі спеціалізованої базової підготовки є найбільш вираженими саме в умовах використання моделей тренувальних занять, розроблених на основі варіативності поєднання комплексів вправ на тренажерних пристроях із режимом навантажень м'язів високої інтенсивності. Подібна комбінація основних компонентів розробленої нами моделі тренувальних занять дозволяє задіяти під час навантажень максимальну кількість швидкоскорочувальних рухових одиниць та одночасно знизити енерговитрати на активність більшої кількості м'язів, що позитивно впливає на підвищення адаптаційних резервів організму бодібілдерів та позитивну динаміку зростання їхніх силових можливостей.

4. Показники робочої маси снаряду та обсягу тренувальних навантажень в окремому сеті чітко вказують величину впливу на м'язи бодібілдерів і повною мірою залежать від

особливостей режимів навантаження, що використовуються під час занять, а не від комплексів силових вправ із вільними обтяженнями чи на тренажерах. У процесі дослідження було встановлено закономірності, що в умовах використання режиму навантажень високої інтенсивності показники робочої маси снаряду мають найбільші значення, а параметри обсягу тренувального навантаження в окремому сеті є найнижчими.

Подяки: автори висловлюють вдячність усім учасникам, що були залучені до цього дослідження, за витрачений час та зусилля.

Перспективи подальших досліджень можуть бути пов'язані з вивченням особливостей побудови навчально-тренувальних занять бодібілдерів під час використання певних моделей засобів тренування, які б, з одного боку, були спрямовані на оптимізацію обсягу та інтенсивності навантажень на їх м'язову систему, а з іншого – на поліпшення структури руху під час виконання силових вправ.

Конфлікт інтересів. Авторі заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дубачинський О.В., Чернозуб А.А., Петренко О.В., Твеліна А.О., Абрамов К.В., Лютович Ю.А. Розвиток максимальної сили чоловіків під час використання в фітнесі різних інтервалів відпочинку між сетами. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. № 6(15). С. 339–345. DOI: 10.26693/jmbs03.06.339
2. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів в силових видах спорту. Київ: ДІА, 2011. 442 с.
3. Чжао Цзе, Олешко В.Г. Особливості впливу навантажень з використанням вправ на тренажерах та з вільною вагою обтяження на розвиток максимальної м'язової сили у бодібілдерів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2022. Т. 7, № 5(39). С. 348–354. DOI: 10.26693/jmbs07.05.348.
4. Чжао Цзе, Олешко В. Порівняльний аналіз зміни показників складу тіла в бодібілдерів в умовах різних навантажень, використовуючи вправи на тренажерах чи з вільною вагою обтяження. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2023. № 1(61). С. 109–118. DOI: 10.29038/2220-7481-2023-01-109-118.
5. Чернозуб А.А. Безпечні та критичні рівні фізичних навантажень для тренуваних та нетренуваних осіб в умовах м'язової діяльності силової спрямованості. *Фізіологічний журнал*. 2016. № 62(2). С. 110–117.
6. Тихорський О.А. Удосконалення методики тренування м'язів плеча для висококваліфікованих бодібілдерів. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 5(49). С. 118–123.
7. Тихорський О.А., Джим В.Ю. Побудова навчально-тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у змагальному мезоциклі змагального періоду. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. № 9(91). С. 107–113.
8. Balachandran A., Wang Y., Szabo F., Watts-Battey C., Schoenfeld B., Zenko Z., Quiles N. Comparison of traditional vs. lighter load strength training on fat-free mass, strength, power and affective responses in middle and older-aged adults: A pilot randomized trial. *Exp Gerontol*. 2023. 178:112219. P. 1–7. DOI: 10.1016/j.exger.2023.112219.
9. Chernozub A., Manolachi V., Korobeynikov G., Potop V., Sherstiuk L., Manolachi V., Mihaila I. Criteria for assessing the adaptive changes in mixed martial arts (MMA) athletes of strike fighting style in different training load regimes. *J. Peer*. 2022. No 10:e13827. DOI: 10.7717/peerj.13827.
10. Chernozub A., Manolachi V., Tsos A., Potop V., Korobeynikov G., Manolachi V., Sherstiuk L., Zhao Jie, Mihaila I. Adaptive changes in bodybuilders in conditions of different energy supply modes and intensity of training load regimes using machine and free weight exercises. *Sports Medicine and Rehabilitation*. *PeerJ*, 2023. Published 17 February 2023. 11, e14878 DOI: 10.7717/peerj.14878.
11. Coratella G., Tornatore G., Longo S., Esposito F., Cè E. Specific prime movers' excitation during free-weight bench press variations and chest press machine in competitive bodybuilders. *Eur J Sport Sci*. 2020. Vol. 20(5). P. 571–579. DOI: 10.1080/17461391.2019.1655101.
12. Durić S., Knezevic O., Sember V., Cuk I., Nedeljkovic A., Pajek M., Mirkov D. Effects of Resistance Training With Constant, Inertial, and Combined Loads on Muscle Power and Strength Output. *Front Physiol*. 2021. Vol. 12:709263. P. 1–10. DOI: 10.3389/fphys.2021.709263
13. Escalante G., Stevenson S., Barakat C., Aragon A., Schoenfeld B. Peak week recommendations for bodybuilders: an evidence based approach. *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2021. Vol. 13.68. P. 1–24. DOI: 10.1186/s13102-021-00296-y.
14. Graybeal A., Moore M., Cruz M., Tinsley G. Body Composition Assessment in Male and Female Bodybuilders: A 4-Compartment Model Comparison of Dual-Energy X-Ray Absorptiometry and Impedance-Based Devices. *J Strength Cond Res*. 2020. Vol. 34(6). P. 1676–1689. DOI: 10.1519/jsc.0000000000002831.
15. Potop V., Manolachi V., Chernozub A., Kozin V., Syvokhop E., Spivak A., Sharodi V., Zhao Jie. Changes in circumference sizes of bodybuilders using machine and free weight exercises in combination with different load regimes. *Health, Sport, Rehabilitation*. 2023. Vol. 9(2). P. 74–85. .
16. Schott N., Johnen B., Holfelder B. Effects of free weights and machine training on muscular strength in high-functioning older adults. *Exp Gerontol*. 2019. Vol. 122. P. 15–24.
17. Wolf W., Kim H., Kipp K. Musculoskeletal modelling based estimates of load dependent relative muscular effort during resistance training exercises. *Sports Biomech*. 2021. No 1–11. DOI: 10.1080/14763141.2021.198363.

REFERENCES

1. Dubachynskyi, O.V., Chernozub, A.A., Petrenko, O.V., Tvelina, A.O., Abramov, K.V., & Liutovych, Yu.A. (2018). Rozvytok maksimalnoi syly choloivikiv pid chas vykorystannia v fitnesi ryznykh intervaliv vidpochynku mizh setamy [Development of Maximal Strength in Men Using Different Rest Intervals Between Sets in Fitness]. *Ukrainskyi zhurnal medytyny, biolohi i sportu – Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport*, 6(15), 339–345. <https://doi.org/10.26693/jmbs03.06.339> [in Ukrainian]
2. Oleshko, V.H. (2011). Pidgotovka sportsmeniv v sylovykh vyдах sportu [Training of Athletes in Strength Sports]. Kyiv: DIA. [in Ukrainian]
3. Zhao, C., & Oleshko, V.H. (2022). Osoblyvosti vplyvu navantazhen z vykorystanniam vprav na trenazherakh ta z vilnoi vagoiu obtiazhenia na rozvytok maksimalnoi m'iazovoi syly u bodibilderiv [Features of the Influence of Loads Using Machine and Free Weight Exercises on the Development of Maximal Muscle Strength in Bodybuilders]. *Ukrainskyi zhurnal medytyny, biolohi i sportu – Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport*, 7(5), 348–354. <https://doi.org/10.26693/jmbs07.05.348> [in Ukrainian]
4. Zhao, C., & Oleshko, V.H. (2022). Porivniálny analiz zmin pokaznykiv skladu tila v bodibilderiv v umovakh ryznykh navantazhen, vykorystovuiuchy vpravy na trenazherakh chy z vilnoi vagoiu obtiazhenia [Comparative Analysis of Body Composition Changes in Bodybuilders under Different Loads Using Machine or Free Weight Exercises]. *Fyzichne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(61), 109–118. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-01-109-118> [in Ukrainian]
5. Chernozub, A.A. (2016). Bezpechni ta krytychni rivni fizychnykh navantazhen dla trenovanykh ta netrenovanykh osib v umovakh m'iazovoi diialnosti sylvoi spriamovanosti [Safe and Critical Levels of Physical Loads for Trained and Untrained Individuals under Muscle Activity of Strength Orientation]. *Fiziologichnyi zhurnal – Physiological Journal*, 62(2), 110–117. [in Ukrainian]
6. Tykhorskyi, O.A. (2015). Udoshkonalennia metodyky trenuvannia m'iaziv plecha dla vysokokvalifikovanykh bodibilderiv [Improving the Method of Training Shoulder Muscles for High-Level Bodybuilders]. *Slobozhanskyi naukoivo-sportyvnyi visnyk – Slobozhanskyi Scientific and Sports Bulletin*, 5(49), 118–123. [in Ukrainian]
7. Tykhorskyi, O.A., & Dzhyim, V.Yu. (2017). Pobudova navchalno-trenuvannoho protsesu vysokokvalifikovanykh bodibilderiv u zmahvalnomu mezotsykli zmahvalnogo periodu [Construction of the Training Process for High-Level Bodybuilders in the Competitive Mesocycle of the Competition Period]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of NPU named after M. P. Drahomanov*, 9(91), 107–113. [in Ukrainian]

8. Balachandran, A., Wang, Y., Szabo, F., Watts-Batley, C., Schoenfeld, B., Zenko, Z., & Quiles, N. (2023). Comparison of traditional vs. lighter load strength training on fat-free mass, strength, power and affective responses in middle and older-aged adults: A pilot randomized trial. *Experimental Gerontology* – *Experimental Gerontology*, 178, 112219, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2023.112219> [in English]
9. Chernozub, A., Manolachi, V., Korobeynikov, G., Potop, V., Sherstiuk, L., Manolachi, V., & Mihaila, I. (2022). Criteria for assessing the adaptive changes in mixed martial arts (MMA) athletes of strike fighting style in different training load regimes. *PeerJ*, 10, e13827. <https://doi.org/10.7717/peerj.13827> [in English]
10. Chernozub, A., Manolachi, V., Tsos, A., Potop, V., Korobeynikov, G., Manolachi, V., Sherstiuk, L., Zhao, J., & Mihaila, I. (2023, February 17). Adaptive changes in bodybuilders in conditions of different energy supply modes and intensity of training load regimes using machine and free weight exercises. *Sports Medicine and Rehabilitation – Sports Medicine and Rehabilitation*, 11, e14878. <https://doi.org/10.7717/peerj.14878> [in English]
11. Coratella, G., Tornatore, G., Longo, S., Esposito, F., & Cè, E. (2020). Specific prime movers' excitation during free-weight bench press variations and chest press machine in competitive bodybuilders. *European Journal of Sport Science – European Journal of Sport Science*, 20(5), 571–579. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1655101> [in English]
12. Durić, S., Knezevic, O., Sember, V., Cuk, I., Nedeljkovic, A., Pajek, M., & Mirkov, D. (2021). Effects of resistance training with constant, inertial, and combined loads on muscle power and strength output. *Frontiers in Physiology – Frontiers in Physiology*, 12, 709263, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.709263> [in English]
13. Escalante, G., Stevenson, S., Barakat, C., Aragon, A., & Schoenfeld, B. (2021). Peak week recommendations for bodybuilders: An evidence-based approach. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation – BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 13, 68, 1–24. <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00296-y> [in English]
14. Graybeal, A., Moore, M., Cruz, M., & Tinsley, G. (2020). Body composition assessment in male and female bodybuilders: A 4-compartment model comparison of dual-energy X-ray absorptiometry and impedance-based devices. *Journal of Strength and Conditioning Research – Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(6), 1676–1689. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002831> [in English]
15. Potop, V., Manolachi, V., Chernozub, A., Kozin, V., Syvokhop, E., Spivak, A., Sharodi, V., & Zhao, J. (2023). Changes in circumference sizes of bodybuilders using machine and free weight exercises in combination with different load regimes. *Health, Sport, Rehabilitation – Health, Sport, Rehabilitation*, 9(2), 74–85. <https://doi.org/10.34142/HSR.2023.09.02.06> [in English]
16. Schott, N., Johnen, B., & Holfelder, B. (2019). Effects of free weights and machine training on muscular strength in high-functioning older adults. *Experimental Gerontology – Experimental Gerontology*, 122, 15–24. [in English]
17. Wolf, W., Kim, H., & Kipp, K. (2021). Musculoskeletal modelling based estimates of load dependent relative muscular effort during resistance training exercises. *Sports Biomechanics – Sports Biomechanics*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/14763141.2021.198363> [in English]

Дата надходження статті: 15.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Олешко В. <https://orcid.org/0000-0003-4798-9090>, voleshko@uni-sport.edu.ua

Чжао Цзе <https://orcid.org/0000-0002-2293-5806>, zhaojie@ukr.net

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Oleshko V. <https://orcid.org/0000-0003-4798-9090>, voleshko@uni-sport.edu.ua

Zhao Jie <https://orcid.org/0000-0002-2293-5806>, zhaojie@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

ТЕХНОЛОГІЯ ОЦІНЮВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ (НА МАТЕРІАЛІ РУКОПАШНОГО БОЮ)

Юрій Радченко, Василь Костюченко

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Статтю присвячено розв'язанню проблеми підвищення ефективності оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів в єдиноборствах як важливого елемента системи управління та контролю в процесі багаторічного тренування.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати технологію оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів, визначити вимоги та закономірності виконання окремих елементів та технічних дій загалом, критерії та алгоритм оцінювання, класифікації помилок тощо.

Матеріали та методи. У дослідженні взяли участь 7 експертів (тренерів зі стажем понад п'ять років), з вищою тренерською кваліфікацією, з них чотири – Заслужені тренера України та судді міжнародної категорії. У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури щодо оцінювання техніко-тактичної підготовленості в єдиноборствах, педагогічні спостереження, бесіди, анкетування, узагальнення передового досвіду фахівців. Для досягнення поставленої мети застосовано метод експертних оцінок, ступінь узгодженості яких установлювали шляхом розрахунку коефіцієнта конкордації. Оцінювання результативності технології здійснювалося в процесі перетворювального педагогічного експерименту.

Результати дослідження. Розроблено та обґрунтовано технологію оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів, визначено вимоги та закономірності виконання окремих елементів та технічних дій загалом. Головною ланкою технології оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів у єдиноборствах є побудова її алгоритму, який складається з таких операцій: визначення результативності (якості виконання рухового завдання); порівняння з параметрами еталонної техніки; визначення різниці між реальним результатом та можливим; прийняття рішення щодо оцінки. Важливим результатом роботи є визначення градації та класифікації помилок. Експерт, оцінюючи техніко-тактичну підготовленість, повинен визначити кваліфікацію помилки та в зазначеному діапазоні надати оцінку виконанню техніки загалом, віднімаючи кількість набраних штрафних балів від максимально можливої оцінки, що становить десять балів. Загальним критерієм об'єктивності оцінки технічної майстерності в спорті потрібно вважати відповідність її реальному рівню самої майстерності спортсмена.

Висновки. Запропонована технологія є ефективним інструментом для покращення якості оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів у єдиноборствах.

Ключові слова: оцінювання техніки рухів, спортивні елементи, технологія оцінювання, техніко-тактична підготовка, єдиноборства, рукопашний бій.

Yuriy Radchenko, Vasyl Kostyuchenko

TECHNOLOGY OF ASSESSMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF ATHLETES IN MARTIAL ARTS (BASED ON HAND-HAND COMBAT MATERIAL)

Abstract. The article is devoted to solving the problem of increasing the efficiency of assessing the technical and tactical readiness of athletes in martial arts as an important element of the management and control system in the process of long-term training. The *purpose* of the study is to develop and substantiate the technology for assessing the technical and tactical readiness of athletes, to determine the requirements and patterns of performing individual elements and technical actions in general, the criteria and algorithm for assessing errors, classification of errors, etc. *Materials and methods.* The study was attended by 7 experts (coaches with more than five years of experience), with higher coaching qualifications, from the bottom four – Honored Coaches of Ukraine and judges of the international category. The work used theoretical analysis and generalization of special scientific and methodological literature on assessing technical and tactical readiness in martial arts, pedagogical observations, interviews, questionnaires, generalization of the best practices of specialists. To achieve the set goal, the method of expert assessment was used. The degree of consistency of which was established by calculating the concordance coefficient. An assessment of the effectiveness of technology was carried out in the process of a transformative pedagogical experiment. *Research results.* The technology for assessing the technical and tactical preparedness of athletes has been developed and substantiated, the requirements and patterns of performance of individual elements and technical actions in general have been determined. The main link in the technology for assessing the technical and tactical preparedness of athletes in martial arts is the construction of its algorithm, which consists of the following operations: determining the effectiveness (quality of performance of the motor task); comparison with the parameters of the reference technique; determining the difference between the real result and the possible one; making a decision on the assessment. An important result of the work is the determination of gradation and classification of errors. When assessing technical and tactical preparedness, the expert must determine the qualification of the error and, within the specified range, assess the performance of the technique, subtracting the number of penalty points scored from the maximum possible score, which is ten points. The general criterion for the objective of the assessment of technical skill in sports should be considered in its correspondence to the real level of the athlete's skill itself. *Conclusions.* The proposed technology is an effective tool for improving the quality of assessing the technical and tactical preparedness of athletes in martial arts.

Keywords: assessment of sportsmanship, sports elements, assessment technology, technical and tactical training, martial arts, hand-to-hand combat.

Радченко Ю., Костюченко В. Технологія оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою)

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 77-82

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-10>

Radchenko Yu., Kostyuchenko V. Technology of assessment of technical and tactical readiness of athletes in martial arts (based on hand-hand combat material)

Sport Science Spectrum. 2025; 4: 77-82

DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-10>

Вступ. Матеріали сучасних досліджень у галузі єдиноборств [2; 9] дають підставу стверджувати, що в деяких видах двобоїв (рукопашний бій, дзюдо, карате, джиу-джитсу, тхеквандо та ін.) протягом багатьох років існують напрями спортивної діяльності, де головним чинником визначення рівня кваліфікації спортсменів є оцінювання їх техніко-тактичної майстерності. До цих напрямів відносяться змагальна діяльність у дисципліні «Демонстрація техніки» та іспити на право носіння певного поясу.

Водночас аналіз доступної наукової літератури [10] свідчить, що натеper у зазначених напрямках спортивної діяльності не виявлено конкретних вимог та об'єктивних критеріїв оцінювання ефективності технічної майстерності в досліджуваних видах двобоїв. Зазвичай оцінювання засновано на емпіричному досвіді експертів та не має науково-методичного обґрунтування.

Зазначене вище дозволяє стверджувати, що нині проблема підвищення якості оцінювання технічної майстерності набуває неабиякого значення та є педагогічним завданням, яке повинне передбачати розкриття закономірностей у різних аспектах.

Мета дослідження – розробити та обґрунтувати технологію оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів, визначити вимоги та закономірності виконання окремих елементів та технічних дій загалом, критерії та алгоритм оцінювання, класифікації помилок тощо.

Матеріали та методи дослідження

Учасники

Експертне оцінювання проводили за участю 7 експертів (тренерів зі стажем понад п'ять років), з вищою тренерською кваліфікацією, з них чотири – заслужені тренери України та судді міжнародної категорії.

Організація дослідження.

Дослідження тривало в період із травня 2022 року до серпня 2024 року. Для розв'язання поставлених завдань протягом дослідження проводилися педагогічні спостереження за тренувальним та змагальним процесом спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою. Було проаналізовано протоколи всеукраїнських змагань, анкети опитування учасників.

Методи

У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури щодо оцінювання техніко-тактичної підготовленості в єдиноборствах, педагогічні спостереження, бесіди, анкетування, узагальнення передового досвіду фахівців. Для досягнення поставленої мети застосовано метод експертних оцінок, ступінь узгодженості яких установлювали шляхом розрахунку коефіцієнта конкордації.

Оброблення отриманих даних проводили з урахуванням рекомендацій спеціальної літератури з математичної статистики й досвіду раніше проведених досліджень. Статистичне оброблення даних виконувалося 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. На основі даних спеціальної наукової літератури [4; 7] можливо констатувати, що

найбільш відомими різновидами аналізу техніки рухових дій нині є суб'єктивний та об'єктивний підходи:

- об'єктивний аналіз, якщо рух можна виміряти в об'єктивних величинах (час, відстань, обсяг, маса тощо);
- суб'єктивний аналіз, якщо замість об'єктивних даних ми даємо чи отримуємо абстрактну інформацію (різко – плавно, високо – низько тощо), яка не підтверджується жодними кількісними параметрами, а оцінюється суто суб'єктивно, тобто дається суб'єктивна характеристика руху.

Зважаючи на особливості єдиноборств загалом та рукопашного бою зокрема, а саме: безперервну варіабельність взаємодії (змінність) суперників у часі та просторі за дистанційних і тимчасових лімітів, невизначеність прийомів, які може застосувати суперник для виконання конкретного завдання в певній ситуації; невизначеність моменту початку дій, швидкість виконання захисних і контратакуючих дій, можемо констатувати, що цьому виду єдиноборств притаманне суб'єктивне оцінювання технічної майстерності спортсменів.

Аналіз літературних джерел [3; 5] свідчить, що будь-який спортивний рух має безліч властивостей, які загалом становлять його якість. Однак у кожному випадку оцінки спортивного руху та його техніки набувають особливої значущості та викликають найбільший інтерес окремі властивості, ознаки, залежно від специфіки виду спорту.

У рукопашному бою під час оцінювання техніки рухів різної спрямованості (удари, кидки, больові прийоми тощо) можливі різні вимоги до виконання захватів, швидкості обертання, амплітуди виконання, напрямку рухів, положення тіла, збереження рівноваги, часу виконання окремих фаз прийому, контролю суперника після падіння [2]. В окремих випадках ці характеристики мають різні значення, особливо в різних виконавців. Тільки з урахуванням значущості всіх ознак, принаймні провідних, комплексний показник якості техніки руху стає найбільш об'єктивним загальним критерієм. Знання залежності між абсолютними показниками властивостей руху та їх оцінками уможливить об'єктивний перехід від вимірів до оцінок [6]. Ефективно це завдання може виконуватися за допомогою розробленої технології оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів (рис. 1). Сама технологія включає вимоги та закономірності виконання окремих технічних елементів і технічних дій загалом, критерії та алгоритм оцінювання, класифікації помилок, що впорядковано застосовуються для розв'язання проблеми.

За результатами дослідження було визначено біомеханічні закономірності виконання технічних дій в єдиноборствах:

- технічні дії об'єктивно є прямим наслідком цілеспрямованого переміщення тіла спортсмена або його частин у часі та просторі, що є біомеханічним процесом;
- специфічною особливістю технічної майстерності є те, що спортсмени перебувають у складному динамічному зв'язку, що утворює при цьому систему двох тіл;
- успіх атакуючого пояснюється вмінням поєднувати початок і напрям дії своїх сил із напрямком переміщення маси тіла суперника;
- перед початком виконання технічних дій (кидок, удар, больовий прийом тощо) потрібно придати своєму тілу певне положення в просторі та врахувати особливості

взаємної пози, взаємного захоплення, під час використання якого можна буде забезпечити власне переміщення щодо суперника й переміщення тіла суперника разом зі своїм тілом;

– приймаючи різні положення, спортсмени зазвичай повинні турбуватися про збереження або контрольовану зміну рівноваги свого тіла й тіла суперника;

– для прийняття певного положення спортсмен повинен забезпечити необхідні умови взаємодії свого тіла з опорою (килимом), суперником;

– вихідні положення приймаються для створення найвигідніших умов початку наступних рухів, кращої орієнтації в навколишній обстановці, збереження стійкості, забезпечення свободи рухів і характеризує готовність до виконання таких рухових завдань;

– під час виконання техніки спортсмен постійно змінює своє положення, підвищує стійкість для максимального впливу на зусилля суперника.

Педагогічне спостереження за змагальною діяльністю спортсменів дозволило визначити загальні умови для успішного виконання модельних ситуацій:

– прийняття бойової стійки перед початком виконання обома учасниками;

– нанесення реальної, чіткої, точної атаки асистентом у певну задану зону;

– виконання захисних дій із відходом із лінії атаки;

– під час переходу від захисних до контратакуючих дій нанесення розслаблюючого, шокуючого або відволікаючого удару (ударів), крім ситуацій, коли техніко-тактичні дії виконуються в темпі руху дій противника;

– усі захисні дії повинні закінчуватися положенням повного контролю учасника над суперником (унаслідок виконання больового, задушливого прийомів);

– за загрози зброєю важливо здійснювати додатковий контроль зброї, зброя під час виконання контратакуючих дій повинна вилучатися, у разі падіння зброї бажано її підняти.

Анкетування фахівців галузі дало змогу визначити вимоги щодо ефективного звільнення від захоплень, охоплень та озброєного нападу:

– на початку виконання технічних дій для подальшого звільнення потрібне нанесення розслаблюючого, шокуючого або відволікаючого удару (ударів);

– захоплення необхідно зривати різко й жорстко, із застосуванням сили всього тулуба;

– під час захоплень за волосся треба завдати удару по атакуючій руці;

– під час захисту від задушливих захоплень притиснути підборіддя до грудей, піднявши плечі;

– усі звільнення від захоплень й охоплень повинні закінчуватися положенням повного контролю учасника над противником (унаслідок виконання больового, задушливого прийомів);

– за загрози зброєю має бути розуміння, що зброя приставлена впритул або перебуває на невеликій відстані, інакше дії щодо обеззброювання виконати складно, а частіше – неможливо;

– особливу увагу треба звернути на додатковий контроль зброї, неможливість перетину траєкторії пострілу;

– зброя під час виконання контратакуючих дій має втягуватися, у випадках падіння зброї бажано її, за можливості, підняти.

Головною ланкою технологій оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів у єдиноборствах є побудова її алгоритму, який складається з наступних операцій: визначення результативності (якості виконання



Рисунок 1 – Технологія оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів у єдиноборствах

рухового завдання); порівняння з параметрами еталонної техніки; визначення різниці між реальним результатом та можливим; прийняття рішення щодо оцінки.

Під час оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів експерт повинен звернути увагу на початкове положення, з якого рух починається, кінцеве положення, в якому рух закінчується, низку миттєвих проміжних положень, котрі приймає тіло під час виконання руху.

На особливу увагу заслуговує та обставина, що всі рухові дії складаються з окремих рухів, але при цьому не всі рухи в ньому однаково важливі. З огляду на це розрізняють основу техніки рухів, головне (провідна ланка техніки) та деталі техніки [8; 11].

Основа техніки – це сукупність відносно незмінних і достатніх для виконання рухового завдання рухів.

Визначальна (провідна) ланка техніки – це найбільш важлива й вирішальна частина в техніці цього способу виконання рухового завдання. Дослідники [3; 5; 8] звертають увагу, що виконання провідної ланки техніки в рухах зазвичай відбувається порівняно короткий проміжок часу й потребує великих м'язових зусиль.

Деталі техніки – це другорядні особливості руху, що не порушують його основного механізму (основи техніки). Причому деталі техніки в різних осіб можуть бути різними та залежать від їхніх особливостей.

Загальні закономірності техніки рухів не виключають доцільності індивідуального її варіювання, у тому числі й за формами використання основного механізму.

Під час оцінювання техніки виконання змагальних вправ експерт повинен концентрувати свою увагу не на конкретних рухах, а на змінах напрямів цих рухів, на позах,

які приймають спортсмени в певний час, демонструючи техніку.

Усі відхилення від стандарту (еталону техніки) – це помилки. Візуально експерт повинен порівнювати реальну техніку виконання зі стандартом (еталоном), виявляти і запам'ятовувати відхилення та згідно із запропонованою шкалою кваліфікації помилок (табл. 1) надати їм кількісну оцінку.

Причому помилки залежно від варіативності ситуації мають різну значимість. Саме кваліфікація помилок та їх кількість впливають на визначення експертом кінцевої оцінки виконання технічних дій та прийомів:

– незначні помилки – спортсмен допускає нечіткість під час виконання окремих складових частин технічної дії (деталей техніки), що призводить до зниження ефективності дії;

– значні помилки – спортсмен допускає неполадки під час виконання основи техніки, що не впливають на смислову сутність технічної дії;

– грубі помилки – спортсмен допускає помилки в основі техніки, що впливають на смислову сутність прийому, що спотворюють основний механізм технічної дії, але при цьому рухову дію доведено до логічного завершення;

– фатальні помилки – спортсмен допускає помилки в основі техніки, що призводять до неможливості подальшого виконання технічних дій.

Необхідно враховувати, що помилки різної кваліфікації не підсумовуються. Експерт повинен визначити кваліфікацію помилки та в зазначеному діапазоні надати оцінку виконанню техніки загалом, віднімаючи кількість набраних штрафних балів від максимально можливої оцінки, що становить десять балів.

Таблиця 1 – Класифікація помилок та їх градація

Класифікація помилок	Кількість балів	Значимість помилок
Незначна помилка	0,1–0,5	Під час виконання допущено не більше ніж одну незначну помилку
	0,6–1,0	Під час виконання допущено більше ніж одну незначну помилку
Значна помилка	1,1–2,0	Під час виконання допущено не більше ніж одну значну помилку
	2,1–3,0	Під час виконання допущено більше ніж одну значну помилку
Груба помилка	3,1–4,0	Під час виконання допущено не більше ніж одну грубу помилку
	4,1–5,0	Під час виконання допущено більше ніж одну грубу помилку
Рухова дія не виконана	0 балів	Прийом не виконаний або під час виконання не вирішено рухове завдання чи відбулось ураження життєво важливих зон (ножем, пострілом)

Дискусія. Актуальне питання підвищення ефективності процесу оцінювання техніко-тактичної підготовленості єдиноборців знайшло широке відображення в спеціальній науково-методичній літературі [2; 9].

Відповідно до ключових положень загальної теорії спорту методично правильно побудований процес оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів із використанням адекватних форм організації та критеріїв оцінки сприятиме приросту рівня підготовленості спортсменів і підвищить привабливість змагань.

Дані попередніх досліджень із зазначеної проблематики [10] свідчать, що в більшості єдиноборств експерти, надаючи оцінку технічної майстерності спортсменів, у більшості покладаються на свій досвід, нехтуючи загальними закономірностями об'єктивності суб'єктивних оцінок у спорті. Запропонована технологія оцінювання техніко-тактичної підготовленості, що визначає загальні закономірності виконання окремих технічних елементів та технічних дій загалом, критерії та алгоритм оцінювання, класифікацію помилок, дозволить підвищити адекватність оцінок спортивної техніки.

Низкою науковців [4] зазначено, що людина не зможе зафіксувати окремі елементи виконання певних технічних дій без відповідних приладів. Тому під час аналізу рухів експерт повинен концентрувати свою увагу не на конкретних рухах, а на змінах напрямів цих рухів, на позах, які приймають спортсмени в певний час під час демонстрації техніки. Усі відхилення від стандарту (еталону техніки) – це помилки. Візуально експерт повинен порівнювати реальну техніку виконання зі стандартом (еталоном), виявляти та запам'ятовувати відхилення. Оцінюючи ту чи іншу техніку

рухів, експерт передусім орієнтується на свої знання, поняття і практичний досвід. Головна умова надійності експертної думки – кваліфіковані професіонали-експерти [4].

Висновки. Запропонована технологія є ефективним інструментом для покращення якості оцінювання техніко-тактичної підготовленості спортсменів у єдиноборствах, що визначає загальні закономірності виконання окремих технічних елементів та технічних дій загалом, критерії та алгоритм оцінювання, класифікацію помилок, дозволить підвищити ефективність процесу оцінювання спортивної техніки.

Ефективне управління вдосконаленням технічної майстерності спортсменів залежить від рівня знань експерта про рівень об'єктивності оцінок, зумовленої як реальністю оцінюваних явищ, так і особливістю психічної діяльності. Вивчаючи особливості візуального сприйняття в спорті, експерти повинні знати закони сприйняття тіл, що переміщуються в просторі, закони чуттєвого відображення простору тощо.

Загальним критерієм об'єктивності оцінки технічної майстерності в спорті потрібно вважати відповідність її реальному рівню самої майстерності спортсмена. Адекватність оцінок спортивної техніки визначається «системою порівняння об'єкта з ідеальною моделлю» або «уявним зіставленням з ідеальним еталоном».

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на подальше вдосконалення системи оцінювання різних видів підготовки єдиноборців в системі багаторічного тренування.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бліхара В.С. Етика та естетика : навч.-метод. посіб. (у схемах і таблицях). Львів : ПП «Арал», 2018. 204 с.
2. Вако І.І., Радченко Ю.А. Структура успішності змагальної діяльності в змішаних єдиноборствах (на прикладі рукопашного бою). *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2022. № 2. С. 111–122. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-111>.
3. Гамалій В.В. Теоретико-методичні основи моделювання техніки рухових дій у спорті. Київ : Поліграфсервіс, 2013. 300 с.
4. Єльнікова Г.В. Технологія інструментарію кількісного вимірювання якості освіти в навчальному закладі. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/6922/1.pdf>. (дата звернення: 27.03.2024).
5. Кашуба В.А., Литвиненко Ю.В., Данильченко В.А. Моделювання рухів у спортивному тренуванні. *Фізичне виховання студентів*. 2010. № 4. С. 40–44.
6. Костиюкевич В.М., Шевчик Л.М., Соколькова О.Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Київ : КНТ, 2017. 256 с.
7. Крижановська Т.О. Аксіологічний аспект науки. *Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique*. 2021. Vol. 4. P. 87–89. <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v4.21>.
8. Лапутін А.Н. Сучасні проблеми вдосконалення технічної майстерності спортсменів в олімпійському і професійному спорті. *Наука в олімпійському спорті*. 2001. № 2. С. 38–46.
9. Радченко Ю.А., Аксютін В.В., Деха Н.М. Обґрунтування впровадження поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів з рукопашного бою. *Olympicus*. 2024. № 1. С. 134–144. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19>.
10. Радченко Ю.А., Костюченко В.І., Штанагей Д.В. Особливості функціонування поясної системи оцінки рівня кваліфікації спортсменів у різних видах спортивних єдиноборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2024. Т. 17. № 36. С. 294–309. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-294-308](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-294-308).
11. Соколова О.В., Омеляненко Г.А., Тищенко В. О. Біомеханіка фізичних вправ : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 96 с.

REFERENCES

1. Blikhara, V.S. (2018). *Etyka ta estetyka: navchalno-metodychnyi posibnyk (u skhemakh i tablytsiakh)* [Ethics and Aesthetics: A Teaching and Methodological Guide (in Schemes and Tables)]. Lviv: PP "Aral". [in Ukrainian]
2. Vako, I.I., & Radchenko, Yu.A. (2022). *Struktura uspishnosti zmagalnoi diialnosti v zmishanykh yedynoborstvakh (na prykladi rukopashnoho boiu)* [Structure of Competitive Performance Success in Mixed Martial Arts (Based on Hand-to-Hand Combat)]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper Region*, 2, 111–122. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2022-2-111> [in Ukrainian]
3. Hamalii, V.V. (2013). *Teoretyko-metodychni osnovy modeliuвання tekhniky rukhovyykh dii u sporti* [Theoretical and Methodological Foundations of Modeling Motor Action Techniques in Sports]. Kyiv: Polihrafservis. [in Ukrainian]
4. Yelnykova, H.V. (n.d.). *Tekhnolohiia instrumentarii kilkisnoho vymiruvannya yakosti osvity v navchalnomu zakladi* [Technology of Quantitative Measurement Tools for Assessing the Quality of Education in an Educational Institution]. Retrieved March 27, 2024, from <http://lib.iitta.gov.ua/6922/1.pdf> [in Ukrainian]
5. Kashuba, V.A., Lytvynenko, Yu.V., & Danylchenko, V.A. (2010). *Modeliuвання rukhiv u sportyvnomu trenuvanni* [Movement Modeling in Sports Training]. *Fizychne vykhovannia studentiv – Physical Education of Students*, 4, 40–44. [in Ukrainian]
6. Kostyukovich, V.M., Shevchuk, L.M., & Sokolova, O.H. (2017). *Metrologichnyi kontrol u fizychnomu vykhovanni ta sporti: navchalnyi posibnyk* [Metrological Control in Physical Education and Sports: A Textbook]. Kyiv: KNT. [in Ukrainian]

7. Kryzhanovska, T.O. (2021). Aksiologichnyi aspekt nauky [Axiological Aspect of Science]. Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique – Scientific Debates and Prospective Directions of Scientific Development, 4, 87–89. <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v4.21> [in Ukrainian]
8. Laputin, A.N. (2001). Suchasni problemy vdoshkonalennia tekhnichnoi maisternosti sportsmeniv v olimpiiskomu i profesiinomu sporti [Modern Problems of Improving the Technical Skills of Athletes in Olympic and Professional Sports]. Nauka v olimpiiskomu sporti – Science in Olympic Sport, 2, 38–46. [in Ukrainian]
9. Radchenko, Yu.A., Aksiutin, V.V., & Dekha, N.M. (2024). Obgruntuvannia vprovadzhennia poiasnoi systemy otsinky rivnia kvalifikatsii sportsmeniv z rukopashnoho boiu [Justification for Introducing a Belt-Based Qualification Assessment System for Hand-to-Hand Combat Athletes]. Olympicus, 1, 134–144. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-1.19> [in Ukrainian]
10. Radchenko, Yu.A., Kostiuhenko, V.I., & Shtanahei, D.V. (2024). Osoblyvosti funktsionuvannia poiasnoi systemy otsinky rivnia kvalifikatsii sportsmeniv u riznykh vyдах sportyvnykh yedynoborstv [Features of the Functioning of the Belt Qualification Assessment System in Various Combat Sports]. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical Culture, Sports and the Health of the Nation, 17(36), 294–309. [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17\(36\)-294-308](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2024-17(36)-294-308) [in Ukrainian]
11. Sokolova, O.V., Omelianenko, H.A., & Tyshchenko, V.O. (2020). Biomekhanika fizychnykh vprav: navchalnyi posibnyk [Biomechanics of Physical Exercises: A Textbook]. Zaporizhzhia: ZNU. [in Ukrainian]

Дата надходження статті: 05.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Радченко Ю. orcid.org/0000-0002-8819-3104, yuradchenko@uni-sport.edu.ua
 Костюченко В. orcid.org/0000-0001-5562-760X, vkostiuchenko@uni-sport.edu.ua
 Національний університет фізичного виховання і спорту України

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Radchenko Yu. orcid.org/0000-0002-8819-3104, yuradchenko@uni-sport.edu.ua
 Kostyuchenko V. orcid.org/0000-0001-5562-760X, vkostiuchenko@uni-sport.edu.ua
 National University of Physical Education and Sports of Ukraine

МОДЕЛЬНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ольга Смирнова, Володимир Гамалій

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Гімнастика художня – складно-координаційний вид спорту, в якому технічна майстерність безперервно зростає і визначає результат змагальної діяльності. Високі вимоги до складності та технічного виконання композицій змагань у художній гімнастиці зумовлюють необхідність пошуку резервів підвищення ефективності управління процесом підготовки спортсменів. Виявлення необхідних нормативних показників та критеріїв фізичної підготовленості спортсменів з метою управління тренувальним процесом досить поширене в різних видах спорту, але в художній гімнастиці не знайшло належного застосування і потребує подальшого вивчення.

Мета – визначити модельні характеристики розвитку рухових якостей юних спортсменок, що спеціалізуються в художній гімнастиці, на етапі попередньої базової підготовки і на їх основі розробити групову модель фізичної підготовленості для даного контингенту спортсменок.

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 28 юних гімнасток зі «СК Олімпійські Діти», які тренуються на етапі попередньої базової підготовки. Для отримання даних використано такі методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення, тестування, методи математичної статистики, моделювання.

Результати. У статті представлено дані, які визначають рівень розвитку в гімнасток п'яти фізичних якостей: гнучкості, сили, швидкості, витривалості та координаційних здібностей. Одержані результати дозволили виявити модельні характеристики їх фізичної підготовленості й розробити групову модель розвитку цих якостей у спортсменок, що спеціалізуються в художній гімнастиці. У роботі представлено використання методу моделювання як фактора оптимізації процесу управління підготовкою гімнасток, який буде науковим підґрунтям для розроблення авторської програми оптимізації розвитку їхніх фізичних якостей.

Ключові слова: художня гімнастика, рухові якості, фізична підготовка, моделювання, групову модель, управління тренувальним процесом.

Olha Smyrnova, Volodymyr Gamaliy

MODEL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG GYMNASTS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Abstract. Rhythmic gymnastics is a difficult and complex sport, which requires increased space-time coordination between body movements and apparatus handling and in which technical skill is constantly grown and defined the result of competitive activity. Searching for reserves to increase the effectiveness of managing the training process is required by high level of flexibility and technical execution in rhythmic gymnastics. The identification of necessary indicators and criteria for the physical fitness of athletes, which are used as a method of managing the training process, is widespread in various sports, but has not been found a proper basis in rhythmic gymnastics, so it is required further studying.

Objective – to identify the characteristics of physical fitness of young female athletes, who specialize in rhythmic gymnastics at the stage of preliminary basic training, and to define a group model of development of motor skills for the given contingent of athletes.

Materials and methods. 28 young gymnasts from the “SC OLYMPIC KIDS”, who are training at the stage of preliminary basic training, participated in the study. Research methods: analysis, synthesis, systematization, generalization, testing, statistical analysis, modeling.

Results. In the article there are presented data that indicates the development of five physical qualities of gymnasts: flexibility, strength, speed, endurance and coordination abilities. Model characteristics of gymnasts's physical fitness were identified and group model of the development of these abilities in rhythmic gymnasts was defined, using the obtained results. In the study the use of the modeling method is presented as an optimization factor in the process of managing the preparation of gymnasts, which will be a scientific basis for the development of the author's optimization program for the proddress of their physical components.

Keywords: rhythmic gymnastics, physical qualities, physical training, modeling, group model, managing.

Смирнова О., Гамалій В. Модельні характеристики фізичної підготовленості юних гімнасток на етапі попередньої базової підготовки
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 83-89
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-11>

Smyrnova O., Gamaliy V. Model characteristics of physical fitness of young gymnasts at the stage of preliminary basic training
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 83-89
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-11>

Вступ. Гімнастика художня – це складно-координаційний вид спорту, в якому важливі майстерність, легкість виконання, артистизм, для чого гімнастам потрібно досконало володіти своїм тілом та вправами з предметом [20]. Необхідно зазначити, що в цьому виді спорту безперервно триває процес ускладнення техніки виконання змагальних вправ. За однакового рівня підготовленості спортсменок перемагає гімнастка, технічний арсенал якої збагачений новими надскладними елементами. Деякі елементи настільки координаційно складні, що потребують граничної концентрації уваги, високої точності, швидкості реакції, потужних акробатичних та хореографічних елементів з одночасними кидками та ловлею предметів. Ефективна реалізація такого арсеналу вимог до виконання вправ потребує належного рівня фізичної підготовленості гімнасток. Тому, щоб забезпечити досягнення високих спортивних результатів та зберегти лідерські позиції, потрібен пошук нових, більш ефективних підходів до розвитку провідних рухових здібностей [13; 19; 28].

Високі вимоги до складності та технічного виконання композицій змагань у художній гімнастиці зумовлюють необхідність пошуку резервів підвищення ефективності управління процесом підготовки спортсменів. При цьому якісне управління неможливе без урахування тенденцій розвитку виду спорту, оперативної корекції змісту процесу підготовки та застосування сучасних методик діагностики стану підготовленості, розвитку здібностей та навчання гімнастичним вправам [6].

Виявлення необхідних нормативів та критеріїв фізичної підготовленості спортсменів з метою управління тренувальним процесом досить широко поширено в різних видах спорту, але не знайшло належного застосування в художній гімнастиці. Вважається, що більшість тренувань фізичними вправами мають тенденцію покращувати параметри продуктивності змагальної діяльності гімнасток. Але оскільки немає єдиного аналізу засобів тренування для різних компонентів спортивної підготовки, то стає неможливим зробити висновок про їх вплив на результати тренування [26]. Є обмежена кількість робіт [15; 18; 22], в яких науково обгрунтовано застосування модельних характеристик фізичної підготовленості в тренувальному процесі як одного з важливих факторів підвищення ефективності управління тренувальним процесом та зростанням спортивної майстерності юних гімнасток. Методи та аналіз тренувань з гімнастики потребують більш ґрунтовного вивчення, оскільки вони використовуються не лише для виявлення перспективних гімнасток, але й для покращення спортивних результатів [25; 26; 27]. Дослідження, виконані в цьому напрямі, нечисленні й мають фрагментарний характер.

Мета статті – визначити модельні характеристики розвитку рухових якостей юних спортсменок, що спеціалізуються в художній гімнастиці, на етапі попередньої базової підготовки і на їх основі розробити групову модель фізичної підготовленості для цього контингенту спортсменок.

Матеріал і методи. У дослідженні взяли участь 28 юних гімнасток зі «СК Олімпійські Діти», які тренуються на етапі попередньої базової підготовки. Для досягнення поставленої мети використовувались наукові методи: аналіз і синтез, узагальнення, теоретичний аналіз та узагальнення

спеціальної науково-методичної літератури і даних з мережі Інтернет, узагальнення практичного досвіду, тестування, методи математичної статистики, метод моделювання.

Результати і обговорення. Постійна зміна правил змагань висуває нові вимоги до підготовленості спортсменів, ураховуючи, які переваги отримують ті, хто швидше пристосовується до нововведень. Необхідність одночасно виконувати кілька елементів в одному з'єднанні, поєднувати елементи, що мають різну біомеханічну структуру, а також підвищення загальної кількості комбінованих елементів у структурі композицій змагань пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості гімнасток [5; 21]. В умовах художньої гімнастики як складнокоординаційного виду спорту наукове забезпечення тренувального процесу істотно підвищує шанси на досягнення високих результатів [2; 16].

Управління тренувальним процесом складається із трьох стадій: збирання інформації, її аналіз та прийняття рішень (планування).

Збирання інформації зазвичай здійснюється в процесі комплексного контролю, об'єктом якого є сам спортсмен і робота, яку він виконує. Зареєстровані показники станів і тренувальних ефектів порівнюються з якісними та кількісними характеристиками навантажень. Результати порівняння зазвичай стають основою для винесення рішень, які в кінцевому варіанті набувають вигляду тренувальних планів, програм тощо [3; 9].

Технологія управління тренувальним процесом у дитячому спорті та спорті вищих досягнень має суттєві відмінності [10], які полягають у тому, що планування спортивної підготовки молодих спортсменів здійснюється цілісно з орієнтацією на всю групу дітей, які займаються. Відповідно до цього актуалізується необхідність адекватного оцінювання рівня фізичної підготовленості спортсменів, яка може стати фактором наукового управління їх підготовкою [1; 5].

Натепер метод моделювання займає одне з провідних місць у дослідницькій діяльності [3; 9]. Одна з найважливіших функцій моделей полягає в тому, щоб надати нову інформацію про об'єкт дослідження. Але методика розроблення модельних показників спортсмена робить лише перші кроки і поки не може задовольнити реальні запити спортивної практики. Недостатньо досліджень, де є розробки конкретних кількісних показників з урахуванням динаміки спортивної майстерності й періодизації тренувального процесу. Більшість авторів вважають підсумкові значення результатів тестування фізичної підготовленості нормами, яких повинен досягти спортсмен для того, щоб показати необхідний результат у вправі [11; 24].

У дослідженні взяли участь 28 гімнасток віком 8–11 років. Визначення рівня фізичної підготовленості проводилося на основі контрольних нормативів, які рекомендовані затвердженою програмою для ДЮСШ та СК, а також нормативів, які використовують у художній гімнастиці закордонні спеціалісти.

Оцінка фізичної підготовленості включала тести, які визначають рівень розвитку п'яти фізичних якостей: гнучкості, сили, швидкості, витривалості та координаційних здібностей. Оцінювання здійснювалось за п'ятибальною шкалою.

Статистичний аналіз отриманих даних було проведено за допомогою програми MS Excel.

Одним з основних принципів багаторічного тренування на кожному його етапі є принцип одночасності розвитку фізичних якостей та переважний розвиток окремих, головним чином профільюючих рухових здібностей у сенситивні вікові періоди [4; 6]. Спортсменам кожної вікової групи відповідає свій «набір» основних фізичних якостей, які мають переважне значення. Це, у свою чергу, висуває завдання визначення показників, які б об'єктивно свідчили про рівень прояву фізичних здібностей, що відповідав би запланованим результатам змагальної діяльності [7; 8].

Блок визначення рівня гнучкості включав такі нормативи: нахил вперед сидячи, шпагати, міст із захватом гомілок, викрут гімнастичної палиці. Групова модель рівня гнучкості представлена на рис. 1.

Результати тестів «викрут гімнастичної палиці» та «нахил вперед сидячи» мають оцінки $3,7 \pm 1,6$ і $3,8 \pm 0,5$ відповідно, тобто рівень рухливості в плечових та колінних суглобах заданої групи гімнасток знаходиться на

достатньому рівні. Вищому за середній рівню відповідає гнучкість хребетного стовпа, яка визначалася за тестом «міст із захватом гомілок» і, відповідно, має оцінку $3,1 \pm 1,2$ за 5-бальною шкалою. Водночас гнучкість у кульшовому суглобі (тест «шпагати») з оцінкою $2,3 \pm 0,6$ знаходиться на рівні нижче середнього. Відповідно до наведених даних можна відмітити, що для заданої групи гімнасток необхідно ввести корективи в програму підготовки з урахуванням додаткових вправ на розвиток гнучкості хребетного стовпа та рухливості в кульшовому суглобі.

Для визначення сили використовували тести: згинання / розгинання рук в упорі лежачи, утримання ніг, розгинання тулуба лежачи на животі, піднімання тулуба лежачи на спині з розкриванням ніг у шпагат. Групова модель рівня розвитку силових якостей представлена на рис. 2.

Найвищу оцінку в цьому блоці – $3,3 \pm 1,9$ дівчата отримали, виконуючи тест «згинання – розгинання рук в упорі лежачи», що свідчить про достатній рівень розвитку сили

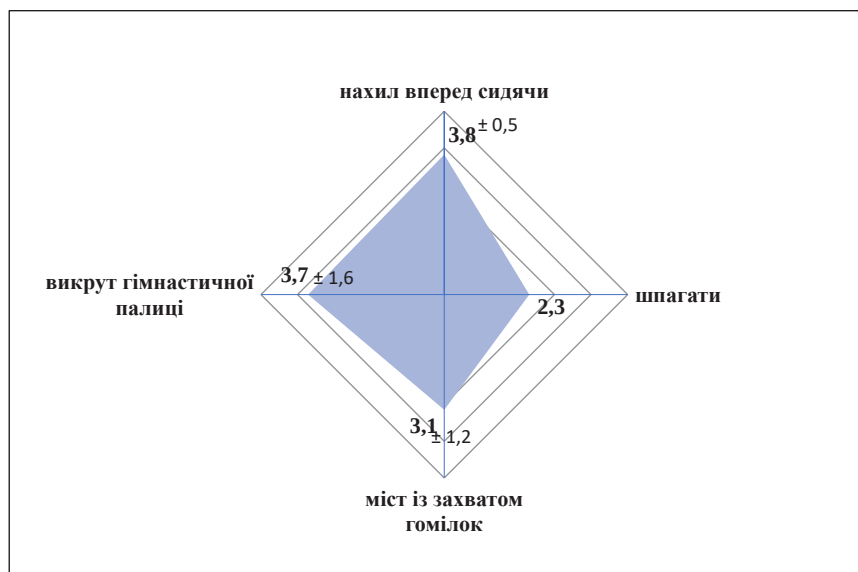


Рисунок 1 – Групова модель рівня розвитку гнучкості

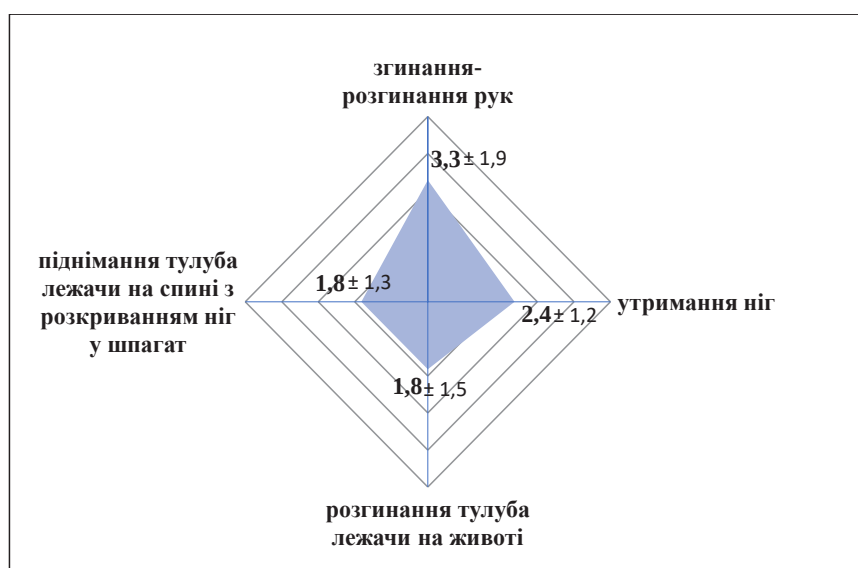


Рисунок 2 – Групова модель рівня розвитку сили

рук у гімнасток. На середньому рівні, відповідно, маємо силу ніг з оцінкою в тесті «утримання ніг» – $2,4 \pm 1,2$. На рівні нижче середнього знаходяться показники сили м'язів пресу та спини з оцінкою за тести $1,8 \pm 1,3$ та $1,8 \pm 1,5$. Звідси виникає потреба внесення змін у програму занять з метою вдосконалення методики розвитку сили відповідних м'язових груп.

Швидкісно-силові якості визначали за допомогою таких вправ: подвійні стрибки зі скакалкою за 30 секунд, біг на місці зі скакалкою за 10 секунд, стрибок у довжину (рис. 3). Відповідно до результатів тестування у блоці швидкісно-силових якостей маємо оцінку $2,5 \pm 1,5$ за стрибки в довжину, яка відповідає середньому рівню, $1,4 \pm 1,1$ – за подвійні стрибки зі скакалкою за 30 секунд та $1,8 \pm 1,4$ – за біг зі скакалкою за 10 секунд, які відповідають рівню нижче середнього. Це свідчить про те, що розвиток

швидкості потребує додаткової уваги в процесі занять і корекції характеру навантажень в тренувальних програмах.

Оцінювання координаційних здібностей здійснювалось за двома показниками: кількість мінімальних додатків у стрибках у довжину з місця та вправу на визначення стійкості – рівновага арабеск. Витривалість була визначена з використанням тесту – стрибки зі скакалкою за детермінований проміжок часу (рис. 4).

За тест на координацію «кількість мінімальних додатків у стрибках у довжину з місця» – середня оцінка $3,3 \pm 0,3$, що відповідає рівню розвитку, вище за середній. Тест на «стійкість» із цього блоку має показник $1,6 \pm 0,2$ і знаходиться в діапазоні нижче середнього рівня. Тест на витривалість має оцінку $2,6 \pm 0,3$ і, відповідно, середній рівень. Результати тестування засвідчують, що в програму занять потрібно ввести додаткові вправи на розвиток координації та витривалості.

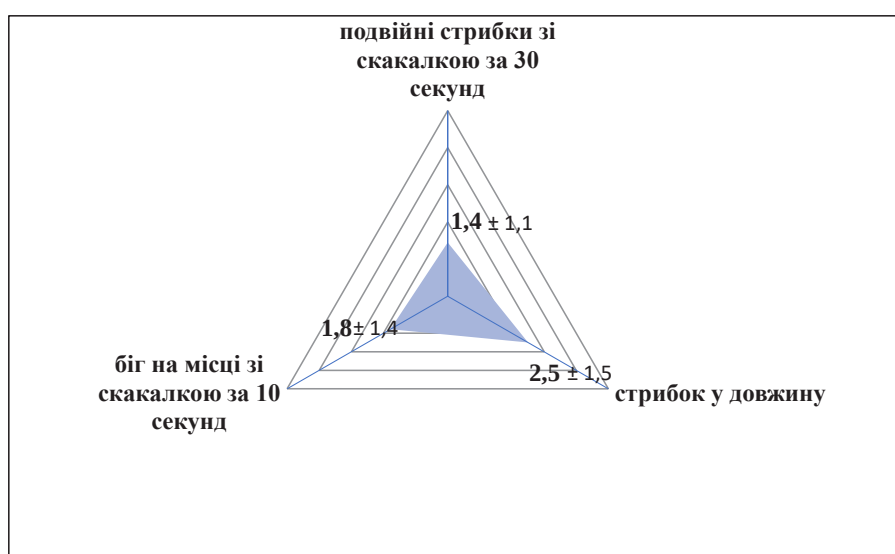


Рисунок 3 – Групова модель рівня розвитку швидкісно-силових якостей

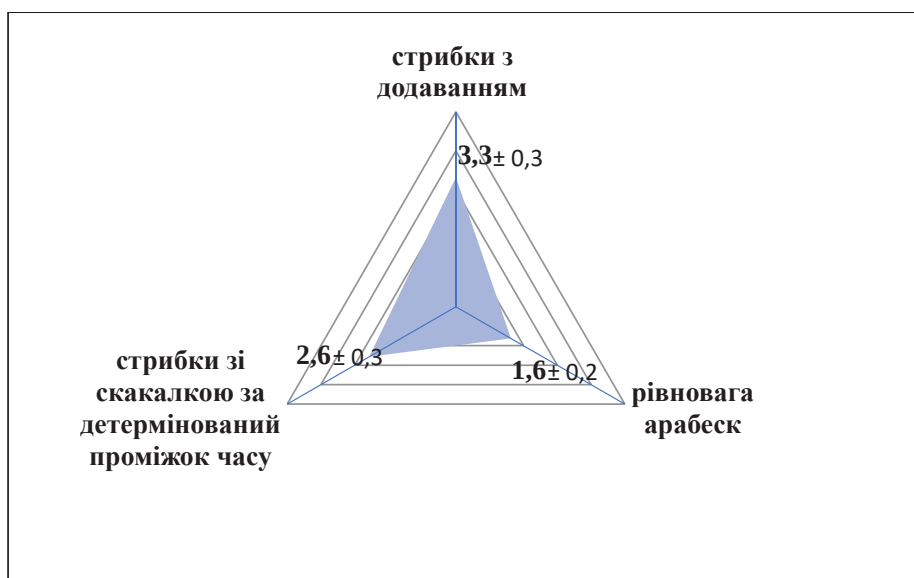


Рисунок 4 – Групова модель рівня розвитку координаційних здібностей та витривалості



Рисунок 5 – Групова модель фізичної підготовленості

На основі отриманих даних визначено групову модель рівня фізичної підготовленості гімнасток на етапі попередньої базової підготовки, яка представлена в графічному вигляді на рис. 5

Частина показників має значне стандартне відхилення, оскільки у відповідних тестах деякі гімнастки показали значно нижчі або значно вищі результати, ніж уся вибірка спортсменок. У більшості випадків це пов'язано з фізіологічними задатками та стажем тренувань. На етапі попередньої базової підготовки одним із завдань якраз є усунення недоліків у фізичній підготовці спортсменів, тому після проходження авторської програми підготовки гімнастки мають покращити свої показники.

Дискусія. Визначена групову модель фізичної підготовленості надає інформацію про поточний стан розвитку фізичних якостей гімнасток на етапі попередньої базової підготовки. Оскільки критерієм ефективності тренувального процесу спортсменів є підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості, то динаміка модельних характеристик у кожному віковому періоді є ключовим фактором в управлінні підготовкою спортсменів.

Сучасні дослідження підтверджують важливість зворотного зв'язку та оцінки якості тренувальних впливів [14; 26; 27], оскільки натеper у більшості випадків оцінка змін та нововведень у тренувальному процесі сформована на основі особистого досвіду, емпіричних знань тренерів чи спортсменів. У дослідженнях [12; 17; 23] представлені вибіркові характеристики розвитку окремих фізичних якостей у гімнасток на етапі попередньої базової підготовки. Комплексний підхід до створення модельних характеристик фізичної та технічної підготовленості гімнасток наявний тільки для висококваліфікованих спортсменів і є одним із важливих підходів для оцінювання їх готовності до досягнення високих спортивних результатів та створює передумови для корегування тренувального процесу [25].

Таким чином, аналіз отриманих даних дає можливість оцінити ступінь підготовленості та вибрати напрямок тренувальної діяльності для досягнення поставлених завдань і рівня показників фізичної підготовленості спортсменок, який відповідав би необхідним результатам змагальної діяльності. На підставі одержаних даних будуть внесені корективи в змістове наповнення цільових тренувальних програм, що забезпечать реалізацію запланованого ефекту тренувальної та змагальної діяльності юних гімнасток. Розроблення програм буде здійснюватися з урахуванням новітніх інноваційних досягнень, що включають найсучасніші підходи до навчання, та із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій не тільки в навчанні, а й в організації всієї багатосторонньої спортивної діяльності.

Висновки

1. Метод моделювання в процесі управління підготовкою спортсменів дає можливість використання наукового підходу до вдосконалення тренувального процесу і, відповідно, істотно підвищує шанси на досягнення високих спортивних результатів.

2. Групові моделі рівнів розвитку рухових якостей гімнасток дають можливість детального оцінювання їх фізичної підготовленості й подальшого визначення відповідних напрямів і параметрів тренувань.

3. Визначені модельні характеристики фізичної підготовленості спортсменок, що спеціалізуються в художній гімнастиці, будуть використані для розроблення авторської програми оптимізації розвитку фізичних якостей.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розроблення авторської програми технічного вдосконалення гімнасток на основі оптимізації розвитку їхніх рухових можливостей.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабаліч В.А., Маленюк Т.В. Ефективність програми спеціальної фізичної підготовки художніх гімнасток на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий вісник Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка. 2022. Вип. 3(147). С. 54–60. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).54.
2. Гамалій В. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій в спорті : навч. посіб. Київ : Наук. світ, 2007. 211 с.
3. Гамалій В. Теоретико-методичні основи моделювання техніки рухових дій у спорті : монографія. Київ : Поліграфсервіс, 2013. 300 с.
4. Комаринська Н. Про взаємозв'язок розвитку фізичних якостей гімнасток. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт : зб. наук. праць. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 8(78К). С. 33–37.
5. Петренко Н.В., Андреева А.В. Особливості технічної підготовки спортсменок 10–12 років у художній гімнастиці : тези доп. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : матеріали VI Міжнародної наук.-метод. конф., м. Суми, 18–19 квітня 2019 р. Суми : СумДУ, 2019. С. 246–247.
6. Платонов В.М. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімп. літ., 2017. 656 с.
7. Чернишенко Т.М., Зразюк М., Ткачук Г. Фізична підготовка юних спортсменок у художній гімнастиці на етапі попередньої базової підготовки. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації : колективна монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Планер», 2018. С. 341–357.
8. Ярославцева А.В. Особливості технічної підготовки гімнасток до виконання групових вправ на етапі базової підготовки : кваліфікац. роб. магістра : спец. 017 Фізична культура і спорт. Харків : Харків. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди, 2024. 45 с.
9. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ : НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
10. Ali A. Physical fitness of rhythmic gymnasts depending on age and level of sports achievements. Index Copernicus. 2020. DOI: 10.5604/01.3001.0014.8128.
11. Carvalho L. Strength in young rhythmic gymnasts. Journal of Human Sport and Exercise. 2017. Vol. 12, Issue 4. DOI: 10.14198/JHSE.2017.124.03.
12. Budiarti R., Sukanti E.R., Boleng L.M., Babang V.M.M.F., Januarumi F., Meikahani R., Miftachurochmah Y. Operational test model of aerobic gymnastic flexibility test for national development category. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2023. Vol. 11, No. 3. P. 627–633.
13. Danti O., Bogdanis G. C., Kritikou M., Danti A., Theodorakou K. The relative contribution of physical fitness to the technical execution score in youth rhythmic gymnastics. Journal of Human Kinetics. 2016. Vol. 51, No. 2. P. 143–152. DOI: 10.1515/hukin-2015-0183.
14. Fonseca L.P., Nunes F., Silva P.A. Understanding feedback in rhythmic gymnastics training: an ethnographic-informed study of a competition class. CHI '24: Proceedings of the 2024 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. 2024. Article No. 892. P. 1–16.
15. Gaspari V., Bogdanis G. C., Panidi I., Konrad A., Terzis G., Danti A., Danti O. The importance of physical fitness parameters in rhythmic gymnastics: A scoping review. Sports. 2024. Vol. 12, Issue 9. Article 248. DOI: 10.3390/sports12090248.
16. Gantcheva G. Research of the coordination abilities in rhythmic gymnastics. International Journal of Advanced Research. 2018.
17. Gasparetto Z., Julião A. L., Thuany M., Martinez P. F., Bacciotti S. M., Oliveira-Junior S. A. Concerns about strength tests in gymnastics: a systematic review. Science of Gymnastics Journal. 2022. Vol. 14, Iss. 2. P. 225–236.
18. Khudolii O.M., Yermakova T.S., Ivashchenko O.V. Research program: modeling of young gymnasts' training process. Physical Education of Students. 2020. Vol. 24, No. 1. P. 24–31.
19. Murti Sulistyowati E., Suherman W.S., Sukanti E.R., Rahmatullah M.I., Mitsalina D. Specifics of basic biomotor components for rhythmic gymnastics. Advances in Health Sciences Research. 2021. Vol. 43. (Proceedings of COIS-YISHPESS 2021).
20. Pang Y., Mazlan A.N., Bai D. The advance of research on rhythmic gymnastics. Journal of Infrastructure, Policy and Development. 2024. Vol. 8, No. 12. Article 9363. DOI: 10.24294/jipd.v8i12.9363.
21. Popel S.L., Faichak R.I. Modern directions of rhythmic gymnastics as a means of increasing the level of physical development and physical preparedness of students. Auctores. 2023. Vol. 2, No. 2. DOI: 10.58489/2836-2179/019.
22. Popescu D., Marinescu V. The modeling method in the training process of the elite gymnasts. Annals of Dunarea de Jos University of Galati. Fascicle XV. Physical Education and Sport Management. 2019. Vol. 2. P. 11–13. DOI: 10.35219/efms.2019.2.03.
23. Radaš J., Milenković E., Mičić L. Construction of a specific test for estimating coordination in rhythmic gymnastics. Science of Gymnastics Journal. 2022. Vol. 14, Iss. 3. P. 369–380.
24. Russo L., Palermo S., Dhabhi V. Selected components of physical fitness in rhythmic and artistic youth gymnast. Sport Sciences for Health. 2021. Vol. 17, Issue 2. DOI: 10.1007/s11332-020-00713-8.
25. Sterkowicz-Przybycień K., Purenović-Ivanović T. Measurement of training and competition loads in elite rhythmic gymnastics: a systematic literature review. Applied Sciences. 2024. Vol. 14, Iss. 14. Article 6218. DOI: 10.3390/app14146218.
26. Taneja K., Singla D., Basista R., Choudhury S. Effect of exercise training on physical fitness among gymnastic athletes: systematic review and metanalysis. Medical Research Archives. 2023. Vol. 11, No. 12.
27. Wijaya F.J.M., Nurkholis, Suyoko A., Bulqini A., Subagio I., Pranoto A. The relationship between physical condition and achievement rankings of East Java gymnastics athletes. Retos. 2024. № 61. C. 636–643.
28. Ziyodullayeva M.Z. Development of physical qualities of young gymnasts. European Science Methodical Journal. 2024. Vol. 2, Iss. 6 (June).

REFERENCES

1. Babalich, V.A., & Maleniuk, T.V. (2022). Efektyvnist prohramy spetsial'noi fizychnoi pidhotovky khudozhnikh himnastek na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Effectiveness of the special physical training program for rhythmic gymnasts at the stage of specialized basic training]. *Naukovyi visnyk Tsentralnoukrainskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu im. V. Vynnychenka – Scientific Bulletin of the Central Ukrainian State Pedagogical University named after V. Vynnychenko*, 3(147), 54–60. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K\(147\).54](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).54) [in Ukrainian].
2. Hamalii, V. (2007). Biomekhanichni aspekty tekhniki rukhovyykh dii v sporti [Biomechanical aspects of movement technique in sports]. Kyiv: Nauk. svit. [in Ukrainian].
3. Hamalii, V. (2013). Teoretyko-metodychni osnovy modeliuvannya tekhniki rukhovyykh dii u sporti [Theoretical and methodological foundations of modeling movement techniques in sports]. Kyiv: Polihrafservis. [in Ukrainian].
4. Komarynska, N. (2016). Pro vzaiemozviazok rozvytku fizychnykh yakosteï himnastek [On the relationship between the development of physical qualities of gymnasts]. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport – Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport*, 8(78K), 33–37. [in Ukrainian].
5. Petrenko, N.V., & Andriieva, A.V. (2019). Osoblyvosti tekhnichnoi pidhotovky sportsmenok 10–12 rokiv u khudozhnii himnastytsi [Features of technical training of 10–12-year-old athletes in rhythmic gymnastics]. *Innovatsiini tekhnologii* (pp. 246–247). Sumy: SumDU. [in Ukrainian].
6. Platonov, V.M. (2017). Rukhovi yakosti i fizychna pidhotovka sportsmeniv [Motor qualities and physical training of athletes]. Kyiv: Olimp. lit. [in Ukrainian].
7. Chernyshenko, T.M., Zraziuk, M., & Tkachuk, H. (2018). Fizychna pidhotovka yunyk sportsmenok u khudozhnii himnastytsi na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Physical training of young rhythmic gymnasts at the preliminary basic training stage]. In V. M. Kostyukevych (Ed.), *Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnia protsesom pidhotovky sportsmeniv riznoi kvalifikatsii – Theoretical and methodological foundations of managing athletes' training* (pp. 341–357). Vinnytsia: Planer. [in Ukrainian].
8. Yaroslavtseva, A.V. (2024). Osoblyvosti tekhnichnoi pidhotovky himnastek do vykonannya hrupovykh vprav [Features of technical training of gymnasts for group routines] (Master's thesis). Kharkiv: Kharkiv National Pedagogical University. [in Ukrainian].
9. Shynkaruk, O.A. (2013). Teoriia i metodyka pidhotovky sportsmeniv... [Theory and methods of athlete preparation]. Kyiv: NVP Polihrafservis. [in Ukrainian].

10. Ali, A. (2020). Physical fitness of rhythmic gymnasts depending on age and level of sports achievements. Index Copernicus. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.8128>
11. Carvalho, L. (2017). Strength in young rhythmic gymnasts. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(4). <https://doi.org/10.14198/JHSE.2017.124.03>
12. Budiarti, R., Sukanti, E. R., ... Miftachurochmah, Y. (2023). Operational test model of aerobic gymnastic flexibility test. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(3), 627–633.
13. Donti, O., Bogdanis, G.C., ... Theodorakou, K. (2016). The relative contribution of physical fitness... *Journal of Human Kinetics*, 51(2), 143–152. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0183>
14. Fonseca, L.P., Nunes, F., & Silva, P.A. (2024). Understanding feedback in rhythmic gymnastics training. CHI '24 Proceedings, Article 892, 1–16.
15. Gaspari, V., Bogdanis, G. C., ... Donti, O. (2024). The importance of physical fitness parameters. *Sports*, 12(9), 248. <https://doi.org/10.3390/sports12090248>
16. Gantcheva, G. (2018). Research of the coordination abilities in rhythmic gymnastics. *International Journal of Advanced Research*.
17. Gasparetto, Z., Julião, A.L., Oliveira-Junior, S.A. (2022). Concerns about strength tests in gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 14(2), 225–236.
18. Khudolii, O.M., Yermakova, T.S., & Ivashchenko, O.V. (2020). Research program: modeling of young gymnasts' training process. *Physical Education of Students*, 24(1), 24–31.
19. Murti Sulistyowati, E., Suherman, W.S., ... Mitsalina, D. (2021). Specifics of basic biomotor components. *Advances in Health Sciences Research*, 43.
20. Pang, Y., Mazlan, A.N., & Bai, D. (2024). The advance of research on rhythmic gymnastics. *Journal of Infrastructure, Policy and Development*, 8(12), 9363. <https://doi.org/10.24294/jipd.v8i12.9363>
21. Popel, S.L., & Faichak, R.I. (2023). Modern directions of rhythmic gymnastics. *Auctores*, 2(2). <https://doi.org/10.58489/2836-2179/019>
22. Popescu, D., & Marinescu, V. (2019). The modeling method in the training process of elite gymnasts. *Annals*, 2, 11–13. <https://doi.org/10.35219/efms.2019.2.03>
23. Radaš, J., Milenković, E., & Milčić, L. (2022). Construction of a specific test. *Science of Gymnastics Journal*, 14(3), 369–380.
24. Russo, L., Palermo, S., & Dhab, V. (2021). Selected components of physical fitness in rhythmic and artistic youth gymnast. *Sport Sciences for Health*, 17(2). <https://doi.org/10.1007/s11332-020-00713-8>
25. Sterkowicz-Przybycień, K., & Purenović-Ivanović, T. (2024). Measurement of training and competition loads. *Applied Sciences*, 14(14), 6218. <https://doi.org/10.3390/app14146218>
26. Taneja, K., Singla, D., Basista, R., & Choudhury, S. (2023). Effect of exercise training on physical fitness among gymnastic athletes: systematic review and metaanalysis. *Medical Research Archives*, 11(12).
27. Wijaya, F.J.M., Nurkholis, Suyoko, A., ... Pranoto, A. (2024). The relationship between physical condition and achievement rankings. *Retos*, 61, 636–643.
28. Ziyodullayeva, M.Z. (2024). Development of physical qualities of young gymnasts. *European Science Methodical Journal*, 2(6).

Дата надходження статті: 10.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Смирнова О. <https://orcid.org/0009-0006-0173-8543>, osmyrnova@uni-sport.edu.ua

Гамалій В. <https://orcid.org/0000-0002-8389-0832>, vgamalii@uni-sport.edu.ua

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Smyrnova O. <https://orcid.org/0009-0006-0173-8543>, osmyrnova@uni-sport.edu.ua

Gamaliy V. <https://orcid.org/0000-0002-8389-0832>, vgamalii@uni-sport.edu.ua

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

Ву Юньхуей, Ігор Фольварочний, Чен Лі, Олександр Гринь, Антон Гак

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Підготовка юних спортсменів в академічному веслуванні супроводжується високими фізичними та психоемоційними навантаженнями, що потребує розвитку психологічної стійкості та системної педагогічної підтримки. На етапі спеціалізованої базової підготовки (12–16 років) спостерігається підвищений ризик емоційного виснаження, зниження мотивації та втрата інтересу до занять спортом. Для академічного веслування, де поєднуються індивідуальні та командні дії, важливо забезпечити педагогічні умови, які сприятимуть збереженню емоційної рівноваги, внутрішньої мотивації та позитивного командного клімату. Необхідність створення цілісної моделі педагогічної профілактики вигорання визначається потребою підтримки ментальної стійкості та стабільного розвитку юних спортсменів.

Мета. Розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити модель педагогічного супроводу юних спортсменів з академічного веслування, спрямовану на профілактику емоційного вигорання, зміцнення мотивації та ментальної стійкості.

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 20 юних спортсменів (12–16 років), розподілених на експериментальну ($n = 10$) і контрольну ($n = 10$) групи. Рівень емоційного вигорання оцінювали за опитувальником Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), а мотиваційний профіль – за Sport Motivation Scale (SMS-28). Також урахувалися показники підтримки автономії тренером і командної згуртованості. Статистичне оброблення даних здійснено з використанням критеріїв Вілкоксона, Манна-Уїтні та кореляції Спірмена.

Результати. Після восьмижневого впровадження моделі педагогічного супроводу в експериментальній групі зафіксовано зниження рівня емоційного виснаження з 3,2 до 2,8 бала ($p < 0,01$), деперсоналізації – з 2,5 до 2,2 ($p < 0,05$) і підвищення суб'єктивного відчуття особистих досягнень – з 3,8 до 4,1. Модель сприяла поліпшенню соціально-психологічного клімату в команді, підвищенню підтримки з боку тренера та батьків.

Висновки. Створена модель може бути адаптована для інших видів циклічних видів спорту з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей спортсменів. Вона забезпечує профілактику емоційного вигорання та підтримку ментального здоров'я юних веслувальників, інтегруючи педагогічні, психологічні та соціальні компоненти.

Ключові слова: педагогічна модель, емоційне вигорання, автономна мотивація, ментальна стійкість, педагогічний супровід, соціально-психологічна підтримка.

Vu Yunkhuei, Ihor Folvarochnyi, Chen Li, Oleksandr Hryn, Anton Hak

MODELING THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG YOUNG ATHLETES IN ACADEMIC ROWING

Abstract. Training of young athletes in academic rowing is accompanied by high physical and psycho-emotional loads, which require the development of psychological resilience and systematic pedagogical support. At the stage of specialized basic training (12–16 years old), there is an increased risk of emotional exhaustion, decreased motivation, and loss of interest in sports activities. In academic rowing, which combines both individual and team actions, it is important to provide pedagogical conditions that promote emotional balance, intrinsic motivation, and a positive team climate. The need to create an integrated pedagogical model for the prevention of burnout is determined by the necessity to support the mental resilience and stable personal development of young athletes.

The purpose of the study was to develop, experimentally test, and theoretically substantiate a pedagogical support model for the prevention of emotional burnout among young academic rowers, aimed at strengthening motivation and mental resilience.

The methodological foundations of the study are based on a combination of humanistic approaches to education, self-determination theory, cognitive-behavioral strategies, and the concept of athletes' mental resilience.

Results. The study involved 20 young athletes (aged 12–16) divided into an experimental ($n = 10$) and a control ($n = 10$) group. After an eight-week implementation of the pedagogical support model, the experimental group demonstrated a decrease in emotional exhaustion from 3.2 to 2.8 points ($p < 0.01$), depersonalization from 2.5 to 2.2 ($p < 0.05$), and an increase in the sense of personal accomplishment from 3.8 to 4.1. At the same time, the level of autonomous motivation increased by 7.5% ($p < 0.01$), while introjected motivation decreased from 3.5 to 3.1 ($p < 0.05$). An inverse correlation was found between the increase in autonomous motivation and the decrease in emotional exhaustion ($p \approx -0.55$; $p < 0.05$), confirming the effectiveness of the pedagogical intervention. The model also contributed to improving the socio-psychological climate in the team and increasing the perceived support from coaches and parents.

Conclusions. The developed model can be adapted to various types of cyclic sports, taking into account the age and psychophysiological characteristics of athletes. It ensures the prevention of emotional burnout and supports the mental well-being of young rowers by integrating pedagogical, psychological, and social components.

Keywords: pedagogical model, emotional burnout, autonomous motivation, mental resilience, pedagogical support, socio-psychological support.

Ву Юньхуей, Фольварочний І., Лі Чен, Гринь О., Антон Гак.
Моделювання профілактики емоційного вигорання юних
спортсменів в академічному веслуванні
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 90–94
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-12>

Wu Yunhui, Folvarochnyi I, Li Cheng, Gryn O., Anton Hak. Modeling the
prevention of emotional burnout among young athletes in academic rowing
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 90–94
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-12>

Вступ. Підготовка юних спортсменів в академічному веслуванні супроводжується високими фізичними та психоемоційними навантаженнями, що потребує розвитку психологічної стійкості та системної педагогічної підтримки. На етапі спеціалізованої базової підготовки (12–16 років) підлітки стикаються з ризиком емоційного виснаження, зниження мотивації та втрати інтересу до спорту [1; 3]. Академічне веслування поєднує індивідуальні й командні форми діяльності, тому успішність спортсменів визначається не лише рівнем фізичної підготовки, а й якістю соціальних відносин, взаємопідтримкою в екіпажі та педагогічним стилем тренера [2; 6].

Емоційне вигорання у спорті є серйозною загрозою для юних спортсменів, особливо в командних видах, де поєднуються високі фізичні та соціально-психологічні навантаження. Воно проявляється як стан виснаження і втрати мотивації, що нерідко призводить до передчасного завершення спортивної кар'єри [5; 7]. У підлітковому віці (12–16 років) нестабільність емоцій і змагальний тиск підвищують ризик виснаження, особливо без педагогічного супроводу, спрямованого на розвиток внутрішньої мотивації та стресостійкості [2; 3].

Теорія самодетермінації (E. L. Deci, R. M. Ryan) [10; 17] пояснює, що задоволення базових потреб автономії, компетентності та соціальної підтримки є ключем до внутрішньої мотивації. Її дефіцит спричиняє залежність від зовнішніх стимулів і підвищує ризик емоційного виснаження. Обсесивна мотивація, заснована на зовнішньому тиску або страху невдачі, викликає внутрішній конфлікт і зниження задоволення від діяльності [14; 15].

Ефективна профілактика вигорання передбачає створення мотиваційно підтримувального середовища, в якому тренер виступає фасилітатором автономії та позитивного клімату. Дослідження доводять, що саме стиль взаємодії тренера – орієнтований на довіру, зворотний зв'язок і персоналізацію – найбільшою мірою сприяє розвитку автономної мотивації [18; 20].

Сучасні підходи до підготовки спортсменів поєднують психологічну підтримку, різноманітність тренувальних практик і використання технологій (зокрема, VR-середовищ) для підтримання інтересу й залученості [23]. Гармонізація внутрішніх і зовнішніх мотивів розглядається як ключ до збереження ментального благополуччя й стійкого розвитку спортсменів.

Мета дослідження – розробити, теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити модель педагогічного супроводу юних спортсменів з академічного веслування, спрямовану на профілактику емоційного вигорання, зміцнення мотивації та ментальної стійкості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано в рамках науково-дослідної теми 2.9 «Мобілізація особистісного ресурсу суб'єктів спортивної діяльності засобами психолого-педагогічного супроводу» на 2021–2025 рр. (№ державної реєстрації 0121U108308).

Матеріали і методи. У дослідженні взяли участь 20 спортсменів академічного веслування віком 12–16 років, розподілених на експериментальну ($n = 10$) і контрольну ($n = 10$) групи. Протягом восьми тижнів учасники експериментальної групи проходили програму педагогічного супроводу, що включала розвиток автономної мотивації, тренінги зі стрес-менеджменту, вправи з емоційної саморегуляції, заходи командної згуртованості та індивідуалізацію тренувань. Контрольна група працювала за стандартним планом без додаткових педагогічно-психологічних впливів.

Рівень емоційного вигорання оцінювали за опитувальником Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS), а мотиваційний профіль – за Sport Motivation Scale (SMS-28). Також урахувалися показники підтримки автономії тренером і командної згуртованості. Статистичне оброблення даних здійснено з використанням критеріїв Вілкоксона, Манна-Уїтні та кореляції Спірмена.

Передбачалося, що впровадження моделі педагогічного супроводу, яка інтегрує мотиваційні, психологічні та соціально-педагогічні компоненти, забезпечить статистично значуще зниження рівня емоційного вигорання та підвищення автономної мотивації юних спортсменів, сприяючи зміцненню їх ментальної стійкості й емоційної врівноваженості в процесі тренувальної діяльності. Етичних аспектів дослідження було дотримано відповідно до міжнародних стандартів у сфері спортивної психології. Усі респонденти могли відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблену теоретичну модель педагогічного супроводу спрямовано на забезпечення профілактики емоційного вигорання юних веслувальників віком 12–16 років через інтеграцію мотиваційних, емоційно-регуляторних та соціально-педагогічних компонентів у навчально-тренувальний процес (табл. 1). В її основі лежить формування цілісної системи підтримки, що одночасно впливає на особистісні, емоційні та соціальні аспекти діяльності спортсменів.

Розроблена модель педагогічного супроводу містить взаємопов'язані компоненти, інтегровані в навчально-тренувальний процес, що спрямовано на профілактику емоційного вигорання юних веслувальників. Кожен із компонентів має свої цілі та завдання, але їх взаємодія забезпечує комплексний вплив на особистісну, емоційну та соціальну сфери діяльності спортсменів.

Мотиваційно-ціннісний компонент ґрунтується на положеннях теорії самодетермінації (self-determination theory, SDT), згідно з якою ефективна мотивація формується через підтримку автономії, компетентності та взаємозв'язків. У процесі тренувань здійснюється спільне планування цілей (goal-setting) між тренером і спортсменами, що стимулює внутрішні мотиви та відповідальність за результат. Важливим елементом є систематичний позитивний зворотний зв'язок (feedback), який зміцнює відчуття компетентності й сприяє переходу від зовнішнього зумовлення до автономних форм мотивації.

Емоційно-регуляторний компонент спрямовано на розвиток навичок self-regulation (саморегуляції) й emotional resilience (емоційної стійкості) спортсменів. Його зміст охоплює психологічну просвіту щодо природи стресу та механізмів вигорання, проведення тренінгів stress-management (управління стресом), релаксаційних і дихальних технік, а також індивідуальні консультації з тренером і спортивним психологом. Використання елементів mindfulness (усвідомленої уваги) сприяє зниженню емоційного напруження, підвищенню впевненості та формуванню позитивного мислення.

Соціально-педагогічний компонент забезпечує створення supportive environment (підтримувального середовища) в системі «тренер – команда – батьки». Його реалізація базується на принципах team cohesion (командної згуртованості) та autonomy-supportive coaching (автономно підтримувального стилю керівництва). Організація спільних командних заходів формує довіру й взаємоповагу між учасниками, тоді як взаємодія з батьками створює єдину систему соціальної підтримки спортсмена. Це сприяє розвитку позитивного соціально-психологічного клімату й профілактиці емоційного виснаження.

Реалізація протягом восьми тижнів моделі, інтегрованої в навчально-тренувальний процес, дозволила досягти суттєвих позитивних змін у психологічному стані та мотиваційній сфері юних веслувальників. Насамперед спостерігається зниження рівня емоційного вигорання, яке проявляється в зменшенні емоційного виснаження та деперсоналізації, а також у підвищенні відчуття особистих досягнень.

Одночасно підвищується автономна мотивація спортсменів, що зумовлюється посиленням внутрішніх мотивів і стійким інтересом до занять спортом і зниженням залежності від зовнішнього контролю й тиску. Реалізація моделі позитивно впливає на соціально-психологічний клімат у команді, сприяє зростанню рівня підтримки з боку тренера та батьків, посилює командну згуртованість і довіру між спортсменами.

Критерієм успішності виступає статистично значуще зниження показників емоційного вигорання та підвищення автономної мотивації в експериментальній групі порівняно з контрольною (таблиця 2).

Як видно з таблиці 2, після восьми тижневої програми педагогічно-психологічного супроводу в спортсменів експериментальної групи відбулося статистично достовірне зниження рівня емоційного виснаження з $M = 3,2 \pm 0,5$ до $M = 2,8 \pm 0,4$ ($p < 0,01$). Це свідчить про зменшення відчуття емоційної спустошеності та фізичної втоми, що є ключовими проявами синдрому вигорання. У контрольній групі, навпаки, показник практично не змінився (з $3,1 \pm 0,6$ до $3,2 \pm 0,5$), що підтверджує відсутність позитивної динаміки без спеціального педагогічного втручання. Отже, саме застосування запропонованої моделі забезпечило істотне полегшення центрального компонента вигорання без зниження тренувального навантаження.

У межах експериментальної групи також спостерігалось достовірне зниження рівня деперсоналізації (з $2,5 \pm 0,5$ до $2,2 \pm 0,4$; $p < 0,05$), що вказує на позитивні зміни у ставленні спортсменів до тренувального процесу та соціального оточення команди. Водночас відзначено тенденцію до підвищення рівня суб'єктивного відчуття особистих досягнень (з $3,8 \pm 0,7$ до $4,1 \pm 0,6$), що відображає зростання впевненості у власній

результативності та посилення внутрішнього відчуття компетентності. Хоча ці зміни не досягли рівня статистичної значущості, їх позитивна спрямованість узгоджується із загальною динамікою підвищення мотиваційних і емоційних показників.

У контрольній групі, навпаки, зафіксовано несуттєву негативну тенденцію – середнє значення відчуття особистих досягнень знизилось з 3,9 до 3,8 бала, що може свідчити про накопичення емоційної втоми і зниження задоволення від спортивної діяльності в кінці сезону без додаткової психологічної підтримки.

Підсумовуючи, слід зазначити, що теоретична модель та розроблена програма педагогічного супроводу продемонструвала високу ефективність у зменшенні негативних компонентів емоційного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація) та сприяла посиленню позитивного – суб'єктивного відчуття досягнень і віри у власну ефективність. Наприкінці експерименту різниця між групами виявилася статистично значущою: рівень емоційного виснаження в експериментальній групі був нижчим, ніж у контрольній (2,8 проти 3,2). Отримані результати підтверджують ефективність упровадження педагогічно-психологічної моделі профілактики вигорання, орієнтованої на оптимізацію взаємодії «тренер – спортсмен – команда» та підтримку емоційного благополуччя без зменшення інтенсивності тренувального процесу.

Дискусія. Отримані результати підтверджують ефективність педагогічної моделі профілактики емоційного вигорання юних спортсменів, що ґрунтується на інтеграції мотиваційних, емоційно-регуляторних та соціально-педагогічних механізмів. Вони узгоджуються з попередніми дослідженнями, які підкреслюють, що збереження психологічного благополуччя спортсменів залежить від гармонійної взаємодії між особистими цілями, підтримкою тренера та командним кліматом [1; 3; 4]. Розвиток психологічної стійкості у водних видах спорту визначається не лише тренувальними навантаженнями, а й педагогічними умовами, що сприяють формуванню автономної мотивації [2].

У дослідженнях останніх років наголошується, що високий рівень емоційного виснаження спостерігається

Таблиця 1 – Складники теоретичної моделі педагогічного супроводу профілактики емоційного вигорання юних спортсменів

Компонент моделі	Основний зміст і засоби реалізації	Очікувані результати
Мотиваційно-ціннісний	Формування внутрішньої мотивації, самостійності, усвідомлення цілей; спільне планування, позитивний зворотний зв'язок, підтримка інтересу до занять	Зростання автономної мотивації, стабільність інтересу до тренувань, цілеспрямованість і задоволення спортивною діяльністю
Емоційно-регуляторний	Розвиток емоційної стійкості, саморегуляції, концентрації уваги; застосування технік релаксації, дихальних вправ, позитивного мислення	Зниження емоційного виснаження, підвищення впевненості, формування ментальної стійкості та самоконтролю
Соціально-педагогічний	Створення підтримувального середовища «тренер – команда – батьки»; командні заходи, взаємодія, довіра, емпатія, психологічна безпека	Поліпшення соціально-психологічного клімату, зміцнення згуртованості, взаємодії, підтримки та партнерства в команді

Таблиця 2 – Динаміка показників емоційного вигорання у спортсменів експериментальної та контрольної груп, у балах

Показники	ЕГ до педагогічного експерименту (n=10) M±SD	ЕГ після педагогічного експерименту (n=10) M±SD	Рівень статистичної значущості, p	КГ до (n=10) M±SD	КГ після (n=10) M±SD
Емоційне виснаження	3,2±0,5	2,8±0,4	0,009**	3,1±0,6	3,2±0,5
Деперсоналізація	2,5±0,5	2,2±0,4	0,04*	2,4±0,6	2,5±0,7
Редукція досягнень	3,8±0,7	4,1±0,6	0,08	3,9±0,6	3,8±0,5

Примітка: ЕГ (експериментальна група); КГ (контрольна група); n (кількість учасників); M±SD (середнє арифметичне±стандартне відхилення); p – рівень статистичної значущості (t-критерій Стюдента); p < 0,05 – достовірно; p < 0,01 – високодостовірно.

насамперед в юних спортсменів, які не отримують адекватної соціальної підтримки від тренера або батьків [5; 8; 16]. Водночас формування відчуття компетентності, автономії та соціальної включеності істотно знижує ризик вигорання і сприяє стійкості до змагального стресу [6; 12; 17]. У нашому експерименті зменшення емоційного виснаження в експериментальній групі відображає позитивний вплив саме таких педагогічних чинників.

Теоретичне підґрунтя дослідження базується на положеннях теорії самодетермінації, згідно з якою задоволення базових психологічних потреб автономії, компетентності та соціальної взаємодії є центральним елементом внутрішньої мотивації [10; 17; 20]. Її застосування в спортивному контексті довело свою ефективність у роботах, присвячених аналізу взаємозв'язку між автономною підтримкою тренера, когнітивною регуляцією спортсменів та профілактикою емоційного вигорання [8; 13; 15]. Така підходи формують основу педагогічних стратегій, орієнтованих на розвиток саморегуляції та відповідальності спортсменів у процесі підготовки.

Зіставлення результатів експерименту з даними зарубіжних досліджень підтверджує, що автономно підтримувальний стиль тренера є вирішальним для стабільності мотиваційної сфери [18; 19; 20]. Доведено, що стиль взаємодії, заснований на довірі, зворотному зв'язку та індивідуалізації навчальних завдань, підвищує рівень внутрішньої мотивації, знижує прояви виснаження та деперсоналізації [9; 11; 21]. Це узгоджується з нашими висновками щодо важливості формування партнерських відносин «тренер – спортсмен» у підлітковому віці.

На окрему увагу заслуговують нові емпіричні роботи, які фіксують позитивну роль участі в командних видах спорту для формування емоційної стійкості підлітків [5; 6]. Аналіз даних за останні роки засвідчує, що автономна підтримка тренера та задоволення потреб у взаємодії з однолітками мають прямий вплив на рівень ментального здоров'я і профілактику вигорання [18–20]. Саме тому педагогічна модель, розроблена в нашому дослідженні, може розглядатися як міждисциплінарна система профілактики, яка поєднує педагогічний, психологічний та соціальний аспекти діяльності спортсменів.

Порівняння динаміки показників між експериментальною та контрольною групами підтвердило, що зниження рівня емоційного виснаження та деперсоналізації супроводжувалося зростанням автономної мотивації, самостійності й відчуття компетентності спортсменів [7; 8; 13]. Така тенденція відображає загальну закономірність переходу від зовнішньої до внутрішньої мотивації, яку описано в класичних моделях самодетермінації [10; 17]. У контексті підготовки юних веслувальників це дуже важливо, адже поєднання індивідуальної та колективної діяльності потребує балансу між особистими цілями і командною відповідальністю.

Таким чином, отримані результати розширюють наукові уявлення про механізми профілактики емоційного вигорання в підлітковому спорті. Вони демонструють, що педагогічна підтримка, зорієнтована на автономію, компетентність і взаємоповагу, є універсальною умовою для збереження ментального здоров'я спортсменів незалежно від виду спорту [1; 4; 15; 20].

Узагальнення сучасних даних дозволяє вважати, що ефективна профілактика вигорання неможлива без одночасного розвитку емоційної стійкості, командної згуртованості та позитивного мікроклімату в тренувальному процесі.

Висновки. Розроблена інтегрована модель та програма педагогічного супроводу, що поєднує мотиваційні, психологічні та соціально-педагогічні компоненти, продемонстрували статистично значущий ефект у зниженні рівня емоційного вигорання серед юних спортсменів. Зменшення показників емоційного виснаження і деперсоналізації, а також покращення суб'єктивної оцінки досягнень підтвердило ефективність моделі для практики дитячо-юнацького спорту.

Створена модель може бути адаптована для інших видів циклічних видів спорту з урахуванням вікових і психофізіологічних особливостей спортсменів. Вона забезпечує профілактику емоційного вигорання та підтримку ментального здоров'я юних веслувальників, інтегруючи педагогічні, психологічні та соціальні компоненти.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на перевірку довготривалих ефектів моделі та уточнення внеску її окремих компонентів у профілактику емоційного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

- Петрук І., Дем'янчук Т. Індивідуально-психологічні особливості спортсменів та формування програм відновлення. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. 2022. № 7(152). С. 92–96. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22).
- Русанова О.М., Дяченко А.Ю. Психологічна стійкість спортсменів у водних видах спорту: організаційно-педагогічні умови розвитку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 2. С. 140–147.
- Савчук Т.А., Коваль І.М. Соціально-педагогічні чинники формування мотивації підлітків у спорті. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. № 4(56). С. 85–91. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-04-85-91>.
- Тукаєв С.В., Вашкеа Т.В., Федорчук С.В. Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2020. № 2. С. 18–25. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.18-25>.
- Assessing the Impact of Sports and Team Sports Participation on Mental Health and Empowerment. Journal of Physical Education and Sport, 2025, 25(4), 301–308. URL: <https://www.efsupit.ro>
- Athletes' Perspective on Parental Involvement, Motivation, and Goal Orientation (Youth Soccer). Journal of Physical Education and Sport, 2025, 25(2), 108–115. URL: <https://www.efsupit.ro>
- Correlation Between Juniors' Mental Health Parameters and Sports Motivation. Journal of Physical Education and Sport. 2024. № 24(12). P. 307–313. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.12307>.
- DeFreese, J.D., Smith, A.L. Athlete social support, needs satisfaction, and burnout: A prospective examination. Psychology of Sport and Exercise. 2021. № 52. 101837. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837>.
- Emotional Quotient in the Structure of Mental Burnout of Athletes. Journal of Physical Education and Sport. 2022. № 22(10). P. 289–296. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.10289>.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., Gustafsson, H. Athlete burnout and dropout among young elite athletes. Sport in Society. 2020. № 23(1). P. 1–14. DOI: <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1647778>.
- Junior Athletes' Behavioral Self-Regulation Styles. Journal of Physical Education and Sport. 2025. № 25(5). P. 402–409. URL: <https://www.efsupit.ro>
- Kuettel A., Pedersen A.K., Larsen C.H. Talent development and athletes' well-being: A systematic review. International Review of Sport and Exercise Psychology. 2021. № 14(1). P. 251–272. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1788710>.
- Madigan D.J., Curran T. Does burnout affect athletes' performance? A systematic review and meta-analysis. Clinical Journal of Sport Medicine. 2021. № 31(4). P. 392–401. DOI: <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000789>.
- Madigan D.J., Stoeber J., Passfield L. Perfectionism and burnout in athletes: A meta-analytic review. Journal of Sports Sciences. 2020. № 38(14). P. 1681–1690. DOI: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1754724>.
- Moen F., Federici R.A., Abrahamsen F.E. Examining the effects of an evidence-based coaching program on athlete burnout. Frontiers in Psychology. 2020. № 11. 567. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00567>.
- Olsson L.M., Gullberg J. Burnout and mental health among young athletes: The mediating role of psychological needs satisfaction. Journal of Adolescent Health. 2021. № 69(2). P. 234–240. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.12.138>.

17. Pacewicz C.E., Smith A.L., Raedeke T.D. Group cohesion and relatedness as predictors of motivation and burnout in adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2020. № 50. 101709. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101709>.
18. Psychometric Evaluation of the Croatian Version of a Sport Motivation Measure in Youth Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. № 24(5). P. 176–182. URL: <https://www.efsupit.ro>
19. The Effect of Controlling Coach Behaviors on Collegiate Athletes' Motivation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2025. № 25(3). P. 212–219. URL: <https://www.efsupit.ro>
20. The Effects of Coach Autonomy Support, Sports Mental Toughness, and Need Satisfaction on Youth Athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. № 23(9). P. 412–419. URL: <https://www.efsupit.ro>
21. Wachs S., Jowett S., Harwood C.G. Athlete–coach conflict and its implications for burnout and motivation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2022. № 15(3). P. 456–474. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1955603>.

REFERENCES

1. Petruk, I., & Demianchuk, T. (2022). Indyvidualno-psychologichni osoblyvosti sportsmeniv ta formuvannya prohram vidnovlennia [Individual-Psychological Characteristics of Athletes and the Formation of Recovery Programs]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 – Scientific Journal of MP Dragomanov NPU. Series 15*, 7(152), 92–96. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).22) [in Ukrainian]
2. Rusanova, O.M., & Diachenko, A.Yu. (2020). Psykholohichna stiiikist sportsmeniv u vodnykh vyдах sportu: orhanizatsiino-pedahohichni umovy rozvytku [Psychological Resilience of Athletes in Water Sports: Organizational and Pedagogical Conditions of Development]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia – Sports Bulletin of the Dnipro Region*, 2, 140–147. [in Ukrainian]
3. Savchuk, T.A., & Koval, I.M. (2021). Sotsialno-pedahohichni chynnyky formuvannya motyvatsii pidlitkiv u sporti [Socio-Pedagogical Factors of Adolescents' Motivation Formation in Sports]. *Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4(56), 85–91. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-04-85-91> [in Ukrainian]
4. Tukaiev, S.V., Vashka, T.V., & Fedorchuk, S.V. (2020). Amatorskyi sport yak zasib zapobihannia emotsiinomu vyhoranniu [Amateur Sport as a Means of Preventing Emotional Burnout]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia – Sports Medicine, Physical Therapy and Ergotherapy*, 2, 18–25. <https://doi.org/10.32652/spmed.2020.2.18-25> [in Ukrainian]
5. Assessing the Impact of Sports and Team Sports Participation on Mental Health and Empowerment. (2025). *Journal of Physical Education and Sport*, 25(4), 301–308. Retrieved from <https://www.efsupit.ro>
6. Athletes' Perspective on Parental Involvement, Motivation, and Goal Orientation (Youth Soccer). (2025). *Journal of Physical Education and Sport*, 25(2), 108–115. Retrieved from <https://www.efsupit.ro>
7. Correlation Between Juniors' Mental Health Parameters and Sports Motivation. (2024). *Journal of Physical Education and Sport*, 24(12), 307–313. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.12307>
8. DeFreese, J.D., & Smith, A.L. (2021). Athlete social support, needs satisfaction, and burnout: A prospective examination. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101837. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101837>
9. Emotional Quotient in the Structure of Mental Burnout of Athletes. (2022). *Journal of Physical Education and Sport*, 22(10), 289–296. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.10289>
10. Isoard-Gautheur, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2020). Athlete burnout and dropout among young elite athletes. *Sport in Society*, 23(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/17430437.2019.1647778>
11. Junior Athletes' Behavioral Self-Regulation Styles. (2025). *Journal of Physical Education and Sport*, 25(5), 402–409. Retrieved from <https://www.efsupit.ro>
12. Kuettel, A., Pedersen, A.K., & Larsen, C.H. (2021). Talent development and athletes' well-being: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 251–272. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1788710>
13. Madigan, D.J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect athletes' performance? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 31(4), 392–401. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000789>
14. Madigan, D.J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2020). Perfectionism and burnout in athletes: A meta-analytic review. *Journal of Sports Sciences*, 38(14), 1681–1690. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1754724>
15. Moen, F., Federici, R.A., & Abrahamsen, F.E. (2020). Examining the effects of an evidence-based coaching program on athlete burnout. *Frontiers in Psychology*, 11, 567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00567>
16. Olsson, L.M., & Gullberg, J. (2021). Burnout and mental health among young athletes: The mediating role of psychological needs satisfaction. *Journal of Adolescent Health*, 69(2), 234–240. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.12.138>
17. Pacewicz, C.E., Smith, A.L., & Raedeke, T.D. (2020). Group cohesion and relatedness as predictors of motivation and burnout in adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101709. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101709>
18. Psychometric Evaluation of the Croatian Version of a Sport Motivation Measure in Youth Athletes. (2024). *Journal of Physical Education and Sport*, 24(5), 176–182. Retrieved from <https://www.efsupit.ro>
19. The Effect of Controlling Coach Behaviors on Collegiate Athletes' Motivation. (2025). *Journal of Physical Education and Sport*, 25(3), 212–219. Retrieved from <https://www.efsupit.ro>
20. The Effects of Coach Autonomy Support, Sports Mental Toughness, and Need Satisfaction on Youth Athletes. (2023). *Journal of Physical Education and Sport*, 23(9), 412–419. <https://www.efsupit.ro>
21. Wachs, S., Jowett, S., & Harwood, C.G. (2022). Athlete–coach conflict and its implications for burnout and motivation. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 456–474. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1955603>

Дата надходження статті: 01.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Бу Юньхуей <https://orcid.org/0009-0005-1519-827X>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Лі Чен <https://orcid.org/0009-0000-4440-1234>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Фольварочний І. <https://orcid.org/0000-0002-9369-0199>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Гринь О. <https://orcid.org/0000-0002-8979-2336>, grinar@ukr.net

Антон Гак <https://orcid.org/0009-0009-5968-6557>

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Wu Yunhui <https://orcid.org/0009-0005-1519-827X>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Folvarochnyi I. <https://orcid.org/0000-0002-9369-0199>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Li Cheng <https://orcid.org/0009-0000-4440-1234>, ifolvarochnyi@uni-sport.edu.ua

Gryn O. <https://orcid.org/0000-0002-8979-2336>, grinar@ukr.net

Anton Hak <https://orcid.org/0009-0009-5968-6557>

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

ВІД ОСВІТИ ДО СПОРТУ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПОСТУПУ ДО ІНКЛЮЗИВНОСТІ

Олеся Шевчук, Ірина Когут, Вікторія Маринич, Павло Голуб

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Інклюзія в різних сферах життя – це не спеціальний режим для окремих груп, а системний підхід, орієнтований на забезпечення якісної участі кожного, незалежно від індивідуальних особливостей. Освітній досвід і методологічні підходи, напрацьовані у сфері інклюзивної освіти, мають потенціал до екстраполяції в спортивний контекст.

Мета: аналіз міжнародного досвіду впровадження інклюзивної освіти задля формування підґрунтя для розроблення концептуальних засад професійного вдосконалення тренерів до роботи в інклюзивному середовищі.

Матеріали та методи. Аналіз та систематизація даних джерел літератури: індукції та дедукції, порівняння та зіставлення, методи системного та логічного аналізу, синтез та узагальнення.

Результати. Досвід європейських освітніх систем, відображений у низці стратегічних документів Європейської агенції зі спеціальних освітніх потреб та інклюзивної освіти, показує послідовну еволюцію підходів до інклюзивної практики – від формування базових компетентностей педагогів до створення багаторівневих рамок професійного розвитку, які охоплюють усіх освітніх фахівців. Інклюзивний педагог має не лише володіти спеціальними знаннями та методиками, але й орієнтуватися на цінності різноманіття, підтримки, співпраці та безперервного професійного розвитку – ті цінності, які було визначено як ключові ще в Профілі інклюзивного вчителя (2012) та деталізовано у 10 сферах компетентностей у його оновленій версії для всіх освітян (2022). Подальші дослідження засвідчили, що компетентності інклюзивного педагога не можуть розглядатися як статичний набір умінь. Вони мають формуватися і вдосконалюватися протягом усієї професійної кар'єри та реалізовуватися на різних рівнях: індивідуальному (особисті цінності й навички тренера), командному (співпраця з колегами, родинними, фахівцями інших галузей) та системному (участь у розвитку інклюзивної спортивної політики). Саме мультирівневий підхід забезпечує сталість інклюзивних змін та їх інтеграцію в ширший соціальний і культурний контекст. Для сфери спорту цей досвід є надзвичайно цінним: він дозволяє перенести перевірені моделі з освітньої парадигми у тренерську діяльність, обґрунтувати компетентності інклюзивного тренера, узгодити їх із міжнародними правовими й політичними документами і забезпечити інтеграцію інклюзії як невід'ємної складової частини розвитку фізичної культури і спорту.

Ключові слова: інклюзивний вчитель, концепція, інклюзивна освіта, профіль, компетентність, спортивні тренери, професійна підготовка.

Olesia Shevchuk, Iryna Kohut, Viktoriia Marynych, Pavel Golub

FROM EDUCATION TO SPORT: INTERNATIONAL EXPERIENCE IN ADVANCING INCLUSIVITY

Abstract: Inclusion across various spheres of life is not a special regime for specific groups, but rather a systemic approach aimed at ensuring meaningful participation for everyone, regardless of individual characteristics. The educational experience and methodological approaches developed within the field of inclusive education possess strong potential for extrapolation into the context of sports.

Objective: to analyze international experience in the implementation of inclusive education in order to establish a foundation for developing conceptual frameworks for the professional advancement of coaches working in inclusive environments.

Materials and Methods: Analysis and systematization of data from literature sources; methods of induction and deduction, comparison and juxtaposition, as well as methods of systemic and logical analysis, synthesis, and generalization.

Results: The experience of European educational systems, as reflected in a series of strategic documents by the European Agency for Special Needs and Inclusive Education, demonstrates a consistent evolution of approaches to inclusive practice – from the development of educators' basic competencies to the creation of multi-level professional development frameworks that encompass all education professionals. An inclusive educator must not only possess specialized knowledge and methodologies but also be guided by values of diversity, support, collaboration, and continuous professional development – values identified as fundamental in the Profile of Inclusive Teachers (2012) and further detailed in its updated 2022 version, which outlines ten areas of competencies for all educators.

Subsequent research has confirmed that the competencies of an inclusive educator should not be viewed as a static skillset. They must be formed and refined throughout one's professional career and implemented at various levels: individual (personal values and coaching skills), team (collaboration with colleagues, families, and professionals from other fields), and systemic (involvement in shaping inclusive sports policy). It is precisely this multi-level approach that ensures the sustainability of inclusive change and its integration into the broader social and cultural context.

For the field of sports, this experience is extremely valuable. It allows for the transfer of proven models from the educational paradigm into coaching practice, the justification of inclusive coach competencies, their alignment with international legal and policy documents, and the integration of inclusion as an essential component of the development of physical education and sport.

Keywords: inclusive teacher, concept, inclusive education, profile, competence, sport, coach, professional training.

Шевчук О. К., Когут І. О., Маринич В. Л., Голуб П. В. Від освіти до спорту: міжнародний досвід поступу до інклюзивності
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 95–103
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-13>

Shevchuk O., Kohut I., Marynych V., Golub P. From education to sport: international experience in advancing inclusivity
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 95–103
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-13>

Вступ. Питання інклюзії у спорті набувають дедалі більшої актуальності в умовах побудови суспільства рівних можливостей та прав людини [1; 2; 18]. У центрі сучасних дискусій перебуває ідея, що інклюзія в різних сферах життя – це не спеціальний режим для окремих груп, а системний підхід, орієнтований на забезпечення якісної участі кожного, незалежно від індивідуальних особливостей. Європейська агенція зі спеціальних освітніх потреб та інклюзивної освіти в низці стратегічних документів послідовно підкреслює, що різноманітність учнів є ресурсом, який сприяє розвитку освітнього середовища, а інклюзивні практики забезпечують користь для всіх учасників [7; 8; 9; 10; 11; 12].

Подібно до освітнього контексту тренери стикаються з викликом роботи в різнорідних групах спортсменів, де різноманітність виявляється у фізичних, когнітивних, емоційних, соціальних та інших відмінностях [3; 22; 23]. Водночас спорт має унікальний потенціал сприяти формуванню інклюзивних цінностей завдяки своїй соціальній природі, колективній взаємодії та можливостям для самовираження, спільного успіху й підтримки. Освітній досвід і методологічні підходи, напрацьовані у сфері інклюзивної освіти, мають потенціал до екстраполяції в спортивний контекст. Це стосується, зокрема, створення умов для рівного доступу до тренувального процесу, адаптації навчальних і тренувальних програм, розвитку компетентностей тренерів щодо роботи з різними категоріями спортсменів та формування позитивного мікроклімату в команді. Освітня парадигма інклюзії може забезпечити науково-методичне підґрунтя для переосмислення ролі тренера як фасилітатора розвитку потенціалу кожного спортсмена, незалежно від його здібностей, досвіду чи стану здоров'я.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Наукова робота виконана відповідно до Плану науково-дослідної роботи Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою 1.4. «Теоретико-методологічні засади розвитку професійного, неолімпійського та адаптивного спорту в Україні в умовах реформування сфери фізичної культури і спорту» (номер державної реєстрації 0121U108294) та темою «Науково-методичне забезпечення як інструмент імплементації інклюзивної фізкультурно-спортивної діяльності ветеранів війни і членів їхніх сімей» (номер державної реєстрації 0125U002028).

Мета статті – аналіз міжнародного досвіду впровадження інклюзивної освіти задля формування підґрунтя для розроблення концептуальних засад професійного вдосконалення тренерів до роботи в інклюзивному середовищі.

Матеріали та методи. Досягнення мети дослідження передбачало застосування загальнонаукових методів. Аналіз, синтез та узагальнення застосовувалися для вивчення міжнародних документів, що відображають питання інклюзії в освіті, з метою виявлення концептуальних засад і тенденцій розвитку. Системний та логічний аналіз дозволив окреслити структуру інклюзивних практик у сфері освіти та визначити можливості їх трансформації в тренерську діяльність. За допомогою методів індукції та дедукції здійснено узагальнення отриманих висновків щодо адаптації освітніх практик у спорті.

Результати. Проведений аналіз міжнародних нормативних і стратегічних документів засвідчує послідовний

та системний характер діяльності Європейської агенції зі спеціальних освітніх потреб та інклюзивної освіти, спрямованої на утвердження інклюзивності як базового принципу сучасної освітньої політики. У стратегічних орієнтирах Агенції відображено цілісний підхід до трансформації освітніх систем, що передбачає забезпечення рівного доступу, активної участі та справедливих результатів для всіх учасників освітнього процесу незалежно від їх індивідуальних особливостей чи потреб. Європейська агенція послідовно формує концептуальні засади інклюзивної освіти, у межах яких різноманітність розглядається як ресурс розвитку, а підтримка кожного учня та підвищення професійної компетентності педагогів – як ключові передумови побудови інклюзивного суспільства.

Зокрема, серед інших концептуальних і стратегічних розробок Європейської агенції на особливу увагу заслуговують такі ключові ініціативи, як проекти «Підготовка вчителів до інклюзивної освіти» (Teacher Education for Inclusion project, 2009–2012 pp.) [22] та «Професійне навчання вчителів з питань інклюзії» (Teacher Professional Learning for Inclusion, 2018–2021 pp.) [24]. Ці проекти заклали методологічне підґрунтя для осмислення ролі педагога в інклюзивному освітньому середовищі та визначення стратегічних орієнтирів підготовки кадрів у цьому напрямі.

У матеріалах Європейської агенції наголошується, щоб інклюзивна освіта стала реальністю, важливим є готовність кожного вчителя підтримувати всіх учнів незалежно від їхніх індивідуальних особливостей. Учителі повинні бути обізнані з концепцією інклюзивної освіти та своєю роллю в її реалізації. Важливим кроком у цьому напрямі стало створення документа «Профіль інклюзивних вчителів» («Profile of Inclusive Teachers», 2012 p.) [20], який став першою спробою сформулювати загальноєвропейське бачення компетентностей педагогів, необхідних для ефективної роботи в умовах інклюзії. Його метою було визначення базового набору установок, знань і навичок, які повинні бути інтегровані в програми початкової підготовки вчителів (Initial Teacher Education). Ключовою ідеєю профілю є усвідомлення того, що інклюзія не повинна сприйматись як окремий напрям чи спеціалізація, а має становити органічну складову частину професійної діяльності кожного педагога. У цьому контексті інклюзивний вчитель постає не як вузькопрофільний спеціаліст, а як професіонал, здатний забезпечувати якісну освіту всім учням у різнорідних класах [21].

У профілі були визначені чотири ключові цінності, що мають лежати в основі педагогічної діяльності. По-перше, це цінування різноманіття учнів, що розглядається не як бар'єр, а як ресурс для освітнього процесу. По-друге, це підтримка кожного учня, спрямована на забезпечення його успіху, благополуччя і розвитку потенціалу. По-третє, це співпраця з колегами, батьками та іншими фахівцями, що передбачає командний підхід до навчання і виховання. Нарешті, четверта цінність полягає в постійному особистому й професійному розвитку, який вимагає від вчителя готовності до рефлексії, інновацій та навчання протягом усього життя [7].

Такі цінності деталізувалися у 10 сферах компетентності, що включали розуміння інклюзії як права людини, володіння методами диференційованого навчання, уміння

проводити об'єктивне оцінювання прогресу, здатність до міжпрофесійної взаємодії та готовність адаптуватися до змінних умов. Таким чином, профіль 2012 р. не лише визначив індивідуальні якості інклюзивного вчителя, але й заклав основу для оновлення педагогічних програм в європейських університетах. У певному сенсі цей документ, що за своїм наповненням є Рамкою інклюзивної компетентності вчителів, можна розглядати як «перше покоління» європейських стандартів інклюзивної педагогіки, що заклало основу для формування сучасних моделей професійного навчання педагогів для роботи в інклюзивному середовищі (рис. 1) [7].

Профіль інклюзивних вчителів Profile of Inclusive Teachers [7]	Інклюзія не є окремою спеціалізацією, а має становити базову складову частину професійної діяльності кожного педагога. Рамка інклюзивної компетентності вчителів: 4 ключові цінності, 10 сфер компетентності, дескриптори
--	---

Рисунок 1 – Характеристика Рамки інклюзивної компетентності вчителів

Подальші ключові висновки щодо розвитку інклюзивної практики в європейських країнах узагальнено в документі «П'ять ключових повідомлень щодо інклюзивної освіти. Втілення теорії в практику» («Five Key Messages for Inclusive Education. Putting Theory into Practice») [9]. Центральною ідеєю є те, що інклюзія приносить користь усім учасникам освітнього процесу та має стати невід'ємною частиною політик і практик. Зокрема, підкреслюється, що раннє виявлення індивідуальних потреб і своєчасне втручання створюють сприятливі умови для навчання і розвитку, а також формують міцний фундамент для подальшого соціального включення. Інклюзивна освіта розглядається як така, що забезпечує позитивні результати не лише для дітей з особливими освітніми потребами, але й для їхніх однолітків, сприяючи підвищенню навчальних досягнень, розвитку емпатії та формуванню більш згуртованих спільнот.

Особливий акцент зроблено на ролі фахівців: компетентність педагогів, їх підготовка та готовність працювати в різномірних групах визначають ефективність інклюзивних підходів. Разом із цим наголошується на необхідності розбудови надійних систем підтримки та забезпечення адекватного фінансування, адже без інституційних і матеріальних ресурсів неможливо реалізувати інклюзію на практиці. Не менш важливим є використання достовірних даних для прийняття рішень, що дозволяє моніторити результати, виявляти бар'єри та планувати подальший розвиток інклюзивної політики, при цьому враховуючи обмеження будь-яких інструментів збирання інформації [9].

Таким чином, п'ять ключових меседжів формують цілісне бачення інклюзії як процесу, що ґрунтується на поєднанні раннього втручання, універсальної користі для всіх учасників, професіоналізму педагогів, підтримувальних систем і достовірних даних. У спортивному контексті ці принципи можуть бути безпосередньо трансформовані в діяльність тренера: раннє залучення спортсменів до адаптованих програм сприяє розвитку впевненості й самореалізації; інклюзивні тренувальні практики формують колективний дух, можуть бути корисними для кожного та підвищувати ефективність

П'ять ключових повідомлень щодо інклюзивної освіти. Втілення теорії в практику
(Five Key Messages for Inclusive Education. Putting Theory into Practice)
[9]

5 ключових ідей:
1. Важливість раннього втручання.
2. Користь інклюзії для всіх.
3. Компетентність фахівців.
4. Надійні системи підтримки та фінансування.
5. Використання достовірних даних

Рисунок 2 – Ключові тези інклюзивної освіти

команди; професійна підготовка тренерів є визначальним чинником якості інклюзивної роботи; ресурсне забезпечення клубів і спортивних організацій створює умови для практичної реалізації інклюзії; систематичний збір даних дозволяє обґрунтовувати управлінські рішення та вдосконалювати політики у сфері спорту. За такого підходу інклюзія постає не як спеціальний напрям, а як інтегрована і невід'ємна складова частина професійної діяльності тренера (рис. 2) [9].

Підкреслюючи фундаментальні питання для систем освіти, низка наступних публікацій серії «Ключові принципи» відображає поступовий зсув у роботі Агентства за останні 25 років: від вузької орієнтації на особливі освітні потреби учнів та освіти для осіб з особливими потребами до конкретних заходів щодо розширення та поліпшення якості підтримки навчання, яка загалом доступна для всіх здобувачів освіти. Ця орієнтація відображає все більший акцент Агентства на активній ролі в зміні політики у сфері інклюзивної освіти.

Публікація Ключові принципи – підтримка розроблення та впровадження політики інклюзивної освіти («Key Principles – Supporting Policy Development and Implementation for Inclusive Education», 2021) [10] є четвертим виданням у цій серії. Перший звіт, «Key Principles in Special Needs Education: Recommendations for Policy Makers» (Ключові принципи в освіті для дітей з особливими потребами – рекомендації для розробників політики), було підготовлено на основі досліджень Агенції, проведених до 2003 р. [17]. Другий документ, опублікований у 2009 р. під назвою «Key Principles for Promoting Quality in Inclusive Education – Recommendations for Policy Makers» (Ключові принципи підвищення якості інклюзивної освіти – рекомендації для розробників політики), узагальнив результати подальших напрацювань у сфері політики [16]. Третє видання, «Key Principles for Promoting Quality in Inclusive Education – Recommendations for Practice» (Ключові принципи підвищення якості інклюзивної освіти – рекомендації для практиків), 2011 р., було присвячено визначенню основних принципів педагогічної практики, спрямованих на підвищення якості інклюзивної освіти [15].

Четвертий звіт серії зосереджено на розробленні та впровадженні політики, що відповідає сучасному, розширеному баченню інклюзивності в освітніх системах і можливостях навчання. Центральним положенням документа є визнання інклюзії як фундаментального права кожної дитини, що передбачає забезпечення доступу до якісної освіти в найближчому соціальному середовищі разом з однолітками. Такий підхід означає перенесення акценту від традиційного трактування «особливих освітніх потреб» як індивідуальної проблеми учня на системні зміни – трансформацію

освітнього середовища, здатного адекватно реагувати на різноманіття. Отже, інклюзія розглядається не як процес інтеграції «інакших» у стандартизовану освітню модель, а як структурне оновлення самої системи освіти, що забезпечує можливість повноцінного навчання кожного. У цьому контексті інклюзія постає невід'ємною складовою частиною сучасних освітніх політик, спрямованих на формування гнучких і справедливих механізмів доступу до освіти для всіх категорій населення [10].

Звіт також акцентує на важливості широкого суспільного діалогу як передумови ефективного розроблення та впровадження інклюзивних політик [10]. Реалізація таких політик потребує активної участі всіх зацікавлених сторін – освітян, батьків, учнів, громадських організацій і державних інституцій. Залучення різних соціальних груп забезпечує легітимність прийнятих рішень і сприяє формуванню спільного розуміння практичного змісту інклюзивної освіти. Водночас наголошується на необхідності узгодження національних підходів із міжнародними й європейськими нормативними документами, зокрема Конвенцією ООН про права осіб з інвалідністю, що визначає правові та етичні засади інклюзії [1].

Ключові принципи, викладені у звіті, формують цілісну модель інклюзивної політики, що ґрунтується на засадах прав людини, рівності та соціальної справедливості. Вони підкреслюють потребу створення освітнього середовища, орієнтованого на різноманіття, адаптивність і підтримку кожного здобувача освіти. У контексті спорту ці положення набувають особливого значення: інклюзивна політика у спорті має так само базуватися на правах людини, розглядати різноманітність спортсменів як ресурс і передбачати структурні зміни в системі підготовки спортсменів та організації спортивних програм. Реалізація принципів інклюзії у спорті неможлива без політичної волі, громадської участі та відповідних стратегій, спрямованих на створення умов, що забезпечують тренерам і спортсменам рівні можливості для розвитку та самореалізації.

Як наголошують науковці [19], не існує «швидких рішень» чи універсальних міжнародних індикаторів для оцінювання інклюзивності. Однак у довгостроковій перспективі країни можуть використовувати представлені в документі ключові принципи як основу для розроблення власних показників, що сприятимуть зібранню й інтерпретації як якісних, так і кількісних даних у межах систем забезпечення якості та підзвітності, адаптованих до їхнього національного контексту (рис. 3) [10].

Подальші наукові та практичні пошуки щодо професійної підготовки педагогів в умовах інклюзивної освіти знайшли своє відображення в концептуальному робочому документі «Aligning Competence Frameworks for Teacher Professional Learning for Inclusion: Conceptual Working Paper», 2021 р. [8]. Він представляє теоретичну основу процесу узгодження рамок компетентностей для професійного навчання вчителів з питань інклюзії. У документі підіймаються ключові питання, які перебували в центрі уваги розширених заходів проекту «Професійне навчання вчителів з питань інклюзії» (Teacher Professional Learning for Inclusion, TPL4I) [24], що був спрямований на вдосконалення підходів до підготовки педагогів у європейському контексті.

Ключові принципи – підтримка розроблення та впровадження політики інклюзивної освіти

(Key Principles – Supporting Policy Development and Implementation for Inclusive Education) [10]

Ключові принципи підтримки розроблення та впровадження політики інклюзивної освіти, засновані на правах людини, визначають п'ять вимог до законодавчого та політичного контексту, що стосуються:

- 1) фінансування та розподілу ресурсів;
 - 2) управління;
 - 3) забезпечення якості та підзвітності;
 - 4) професійного навчання вчителів;
 - 5) навчальної програми та оцінювання.
- Вони продовжуються 8 оперативними елементами (стратегіями, структурами та процесами) для інклюзивних систем освіти і стосуються:
- 1) співпраці та комунікації;
 - 2) участі в інклюзивній дошкільній освіті;
 - 3) переходу;
 - 4) співпраці між школами, батьками та громадою;
 - 5) збирання даних;
 - 6) розвитку спеціалізованих послуг;
 - 7) керівництва школою;
 - 8) середовища навчання та викладання і думки учнів.
- Кожен принцип супроводжується коротким обґрунтуванням, підкріпленим ключовими посиланнями

Рисунок 3 – Ключові принципи розроблення та впровадження політики інклюзивної освіти

Зазначається, що для ефективного розвитку й підтримки інклюзивної практики, здатної відповідати на все більше різноманіття потреб учнів, педагоги мають бути належним чином підготовлені й забезпечені безперервною професійною підтримкою протягом усього кар'єрного шляху. Реалізація цього завдання потребує системного підходу до професійного навчання вчителів (Teacher Professional Learning, TPL), який, з одного боку, спирається на чинні національні рамки, а з іншого – узгоджується з європейськими та міжнародними тенденціями розвитку соціальної й освітньої інклюзії [8].

Ефективність професійного навчання для інклюзії може бути підвищена через створення й чітке визначення Рамки професійного розвитку, спеціально розробленої для підтримки інклюзивної освіти. Її концептуальне підґрунтя доцільно вибудовувати, спираючись на «Профіль інклюзивних вчителів» (Profile of Inclusive Teachers, 2012) [7], що окреслює базові установки, знання та вміння, необхідні для роботи в інклюзивному середовищі. Наступним кроком є узгодження ключових елементів нової рамки, зокрема основних цінностей, компетентностей і орієнтирів, із національними стандартами, чинними вимогами до педагогічної діяльності та відповідними політичними документами. Такий підхід забезпечує змістовний зв'язок

між політикою, професійною ідентичністю педагогів і реальними умовами їхньої практичної діяльності. Крім того, інтеграція фундаментальних принципів і цінностей інклюзії в наявні механізми розвитку шкіл, зокрема в програми професійного вдосконалення вчителів, плани розвитку навчальних закладів та системи внутрішнього оцінювання якості освіти, сприяє сталому впровадженню інклюзивних підходів у повсякденну освітню практику. Такий системний підхід дозволяє країнам виявляти точки перетину між рамками компетентностей, політикою та педагогічною практикою, забезпечуючи узгоджене впровадження інклюзії як базового принципу сучасної освітньої політики [8].

У контексті спорту такі підходи мають особливо високу практичну цінність, адже формування інклюзивного середовища в спортивній діяльності потребує не лише адаптації тренувальних процесів, але й переосмислення ролі тренера як агента змін. Як наголошується в європейських документах, інклюзія має сприйматися не лише як сукупність практичних методів, а як ціннісна основа професійної діяльності вчителя, що безпосередньо поширюється і на діяльність тренера. Інклюзія вимагає від педагогів розуміння різноманіття як ресурсу, орієнтації на справедливість і рівність, готовності до співпраці з колегами, батьками та іншими спеціалістами, а також постійної рефлексії й саморозвитку. При цьому професійні компетентності не розглядаються як статичний перелік умінь; вони мають формуватися і вдосконалюватися протягом усього професійного шляху – від початкової підготовки до безперервного підвищення кваліфікації [8].

Особлива увага приділяється мультирівневому характеру інклюзивної професійної підготовки. Професійне навчання педагогів має здійснюватися на кількох рівнях: індивідуальному (розвиток особистих цінностей і навичок учителя), інституційному (створення інклюзивної культури в школах та навчальних закладах) і системному (узгодження освітньої політики та стратегій розвитку). Такий підхід дозволяє забезпечити сталість інклюзивних змін і гарантує, що інклюзія не залишиться локальною ініціативою окремих фахівців, а стане інтегрованою частиною освітніх і спортивних систем [8].

Значення цього концептуального документа полягає в тому, що він виступив методологічним містком між Профілем інклюзивного вчителя (2012 р.) [7] та його оновленою версією (2022 р.) [11]. Документ підкреслив необхідність переходу від мінімального набору компетентностей для початкової підготовки педагогів до створення широкої, гнучкої та багаторівневої рамки, яка охоплює всіх освітніх професіоналів і весь цикл їх професійного розвитку. У цьому контексті цей концептуальний робочий документ забезпечив наукове та методологічне підґрунтя для сучасного розуміння інклюзивного професійного навчання, зробивши акцент на цінностях, рефлексії та системності (рис. 4) [8].

Окреслені вище документи закріпили спільне розуміння інклюзії як фундаментальної компетенції кожного педагога і стали орієнтиром для подальших реформ. Згаданий на початку Профіль 2012 р. визначив рамку, яку надалі було розширено та деталізовано у Профілі 2022 р., що охопив уже не лише початкову підготовку вчителів, а й безперервний професійний розвиток усіх освітніх фахівців.

«Профіль для інклюзивного професійного навчання педагогів» («Profile for Inclusive Teacher Professional

Узгодження рамок компетентностей для професійного навчання вчителів з питань інклюзії: концептуальний робочий документ

(Aligning Competence Frameworks for Teacher Professional Learning for Inclusion: Conceptual Working Paper) [8]

1. Необхідність системного підходу: професійне навчання для інклюзії має бути безперервним процесом, узгодженим із національними рамками та європейськими тенденціями.
2. Єдність цінностей і практики: інклюзія розглядається як ціннісна основа професійної діяльності, а не лише набір методів – вона має пронизувати всі рівні системи (освітньої чи спортивної).
3. Багаторівнева структура розвитку: інклюзивна підготовка педагогів повинна відбуватися на індивідуальному, інституційному й системному рівнях, забезпечуючи сталість змін

Рисунок 4 – Наукове та методологічне підґрунтя для сучасного розуміння інклюзивного професійного навчання педагогів

Learning», 2022 р.) [11] є оновленою та розширеною версією профілю інклюзивного вчителя 2012 р. [7]. Його поява стала результатом багаторічної роботи в межах проєкту *Teacher Professional Learning for Inclusion* (TPL4I) [24], який поєднав аналітичний огляд політик, опитування у 17 країнах та консультації з експертами. На відміну від першої версії, орієнтованої насамперед на початкову підготовку педагогів, новий профіль охоплює весь спектр професійного розвитку освітніх фахівців і адресований не лише вчителям, а й ширшому колу професіоналів освітнього середовища.

Основу профілю становлять чотири ключові цінності, сформульовані ще у 2012 р. [7], проте тепер вони деталізовані в десяти сферах компетентності. Збережено акцент на цінуванні різноманіття учнів як ресурсу, забезпеченні успіху та благополуччя кожного, розвитку співпраці з батьками, колегами й іншими фахівцями, а також на постійному професійному та особистісному зростанні. Водночас у новій версії ці цінності набули багатовимірного змісту: вони інтегрують аспекти справедливості, права на якісну освіту, надання учням «справжнього голосу» в освітньому процесі, розбудови інклюзивної професійної спільноти та забезпечення безперервності навчання впродовж кар'єри [11].

Документ підкреслює, що інклюзивна компетентність педагогів має формуватися і вдосконалюватися на різних рівнях. На індивідуальному рівні йдеться про розвиток особистих установок, рефлексії та професійних навичок учителя. На інституційному рівні – про створення інклюзивної культури в школі, командну роботу і професійної спільноти, що стимулюють обмін досвідом та взаємодопомогу. На системному рівні профіль окреслює потребу в політиках, які сприяють сталому професійному навчанню та створюють умови для широкого впровадження інклюзивних практик. Таким чином, нова рамка функціонує як інструмент не лише для саморефлексії окремого педагога, а й для розбудови інклюзивного середовища на рівні шкільних колективів і національних освітніх стратегій [11].

Значення профілю 2022 р. полягає в тому, що він трансформує інклюзію з локальної педагогічної компетентності в системне явище, яке охоплює всі рівні освітньої

діяльності. Документ пропонує гнучку й водночас структуровану рамку для професійного навчання, яка дозволяє адаптувати її до різних контекстів і потреб. Він виступає практичним і концептуальним інструментом для педагогів, закладів освіти та політиків, спрямованим на забезпечення права кожного учня на якісну та інклюзивну освіту. У цьому сенсі профіль 2022 р. можна розглядати як кульмінацію розвитку європейського бачення інклюзивної професійної підготовки, що поєднує спільні цінності, компетенції та багаторівневий підхід до впровадження інклюзії (рис. 5) [11].

Профіль для ін- клюзивного профе- сійного навчання педагогів «Profile for Inclusive Teacher Professional Learning» [11]	1. Профіль 2022 р. розширює відповідний документ 2012 р., охоплюючи весь цикл професійного розвитку – від початкової підготовки до безперервного навчання освітніх фахівців. 2. Чотири базові цінності, десять сфер компетентності, знання, вміння та ставлення інклюзивного вчителя. 3. Розвиток інклюзивної компетентності здійснюється на індивідуальному, інституційному й системному рівнях, що забезпечує сталість змін. 4. Профіль функціонує як концептуальна і практична рамка для педагогів, закладів і політиків, яка може бути адаптована до різних контекстів
--	---

Рисунок 5 – Ключові засади європейського бачення інклюзивної професійної підготовки педагогів

Обговорення. Існує широкий міжнародний консенсус стосовно того, що якість підготовки вчителів має важливе значення для розв'язання завдань, пов'язаних із забезпеченням кожній людині хороших можливостей для навчання. Інклюзивна освіта вимагає, щоб усі вчителі взяли на себе відповідальність за створення шкіл, в яких кожен може навчатися і відчувати свою приналежність. Учителі відіграють центральну роль у сприянні участі та зменшенні виключення. Однак вони не завжди підготовлені таким чином, щоб розглядати це як частину своєї професійної відповідальності.

Протягом останнього десятиліття педагоги та науковці все частіше почали розв'язувати цю проблему за допомогою науково-дослідницьких проєктів, які отримали назву «підготовка вчителів до інклюзивної освіти». Це сприяє застосуванню двох основних підходів до визначення того, що вчителі повинні знати про відмінності між учнями: залучення фахівців для доповнення програм підготовки вчителів знаннями про відмінності й розмаїття та імплементації спеціальних знань в уже наявні курси [12].

Теми, які обговорюються в літературі про підготовку вчителів до інклюзії, є важливими проявами порядку денного реформ. Визнаються численні виклики, пов'язані з підготовкою вчителів до сприйняття різноманітності та реагування на відмінності без маргіналізації учнів, які мають труднощі в навчанні. Однак через історичну прив'язку до спеціальної освіти підготовка лише деяких вчителів до роботи з відмінностями, усунення бар'єрів для участі та

розвитку інклюзивних практик посилює думку про те, що інші вчителі можуть справедливо стверджувати, що інклюзія не є їхнім обов'язком. Проте наголошується на тому, що інклюзивна практика має бути завданням усіх вчителів.

Забезпечення такого культурного зсуву в мисленні щодо навчання всіх учнів є необхідною роботою для професійного розвитку вчителів. Виклики забезпечення освітньої рівності вимагають професійного розвитку, який дозволить учителям викладати в школах, де нормою є різноманітність з позиції етнічного походження, культури, мов, якими розмовляють, статусу інвалідності тощо. Хоча очевидно, що це вимагатиме диференційованих підходів для врахування індивідуальних відмінностей між учнями і того, яким чином ці підходи можуть також створювати проблеми [6; 8].

У контексті спорту наведені дискусії мають глибоке відображення в темі підготовки тренерів до інклюзії. Так само, як і в освіті, інклюзія в спорті не повинна бути «спеціальною сферою» для окремих фахівців. Кожен тренер має усвідомлювати свою роль у створенні середовища, де кожен спортсмен – незалежно від можливостей чи походження – може відчувати приналежність і розвиватися. Досвід педагогічної освіти показує, що підготовка, у тому числі й тренерів, має охоплювати розуміння людських відмінностей, бар'єрів участі, інклюзивних методик та адаптивних стратегій. Можна екстраполювати тези з освітнього контексту на сферу спорту і зробити висновки, що замість створення окремих «інклюзивних» модулів, інклюзивні принципи мають пронизувати всі елементи підготовки – методику тренування, педагогіку спорту, комунікацію, етику, лідерство тощо. У педагогіці підкреслюється, що вчитель – ключова фігура у формуванні культури участі. Аналогічно тренер може стати рушійною силою інклюзивних перетворень у спортивних клубах і громадах, сприяючи не лише фізичному, а й соціальному розвитку спортсменів.

Тобто подібно до того, як інклюзія в школі більше не є завданням лише спеціальних педагогів, інклюзія в спорті не має залишатися лише сферою адаптивного спорту. Кожен тренер – незалежно від виду спорту чи рівня підготовки – повинен бути готовий працювати з різноманітністю спортсменів і створювати умови участі для всіх. Це означає зміщення фокуса від «спеціальних тренерів для особливих спортсменів» – виключно тренерів з адаптивного спорту до кожного тренера як інклюзивного фахівця.

Разом із тим у науковій літературі наголошено: неправильно розглядати інклюзивну освіту як нову форму або альтернативу спеціальній освіті. Деякі підходи до інклюзивної освіти міцно вкорінені в традиціях спеціальної освіти [20] і співіснують із зусиллями з реформування шкіл, щоб вони стали більш інклюзивними [5]. Однак інші досліджують ширше уявлення про те, що означає інклюзія, починаючи з припущення, що кожен учень є унікальною особистістю. Інклюзивний педагогічний підхід, наприклад, ґрунтується на соціокультурному розумінні навчання, яке розглядає розмаїття серед учнів як природне. Із цієї позиції розуміння того, як реагувати на людські відмінності, поважаючи гідність кожного учня як унікальної особистості в межах спільноти класу, є ключовим [4; 8].

Отже, інклюзивні підходи вимагають, щоб людське розмаїття розглядалося як сила, а не проблема, щоб учні працювали разом, обмінювалися ідеями та вчилися у взаємодії один з одним. Інклюзивна освіта – це «розширення сфери діяльності звичайних шкіл, щоб вони могли охопити більшу кількість

різноманітних дітей» [8; 25]. Це означає зміну в мисленні про індивідуальні відмінності між учнями, що фокусується на навчанні як спільній діяльності, уникаючи потенційно негативних наслідків ставлення до деяких учнів як до інших. Інклюзивна освіта підвищує якість загальної освіти, замінюючи практики, котрі, як було доведено, маргіналізують або посилюють маргіналізацію вразливих учнів, на практики, які забезпечують участь і досягнення для кожного [13].

Варто зауважити, що так само, як інклюзивна освіта не є формою спеціальної освіти, інклюзивний спорт не є заміною адаптивного спорту. Йдеться не про створення окремих умов для окремих спортсменів, а про переосмислення загальної спортивної системи, щоб вона могла природно охоплювати більшу кількість різноманітних учасників. У центрі уваги – зміна середовища і мислення тренера. Традиційно спорт, як і освіта, спирався на медичну модель, що акцентує увагу на «обмеженнях» людини. Інклюзивний підхід натомість базується на соціокультурному розумінні розвитку спортсмена: різноманіття розглядається як природне, а взаємодія між спортсменами – як головне джерело навчання, мотивації і росту. Завдання тренера – створювати умови для спільного навчання через різноманітність.

У спорті різноманітність (вікова, функціональна, культурна, соціальна) часто сприймається як бар'єр для ефективного тренування. Проте інклюзивний підхід вбачає у ній потенціал для розвитку командної динаміки, емпатії та креативності. Спільні тренування спортсменів із різними рівнями підготовки сприяють навчанню через взаємодію: наприклад, сильніші розвивають лідерство, молодші – наслідування, а всі разом – соціальну згуртованість.

У сучасному світі, з усією невизначеністю щодо того, як підтримувати функціонування освітніх систем під час глобальної пандемії, не дивно, що вчителі можуть вважати, що вони не мають необхідних знань чи навичок, аби навчати всіх учнів. Нинішні умови, в яких працюють вчителі, характеризуються швидкими змінами. У багатьох країнах законодавство зміцнило антидискримінаційну політику та практику, що ґрунтується на правах людини. Крім змін у ролі вчителів, нові підходи до оцінювання, навчальних програм і викладання передбачають розвиток нового розуміння інтерактивного характеру потреб учнів і зміщення акценту з питання «що не так з учнем?» на питання «що потрібно учневі для підтримки його навчання?».

Оскільки такі зміни можуть суттєво вплинути на професійну ідентичність, а також на ролі та обов'язки багатьох вчителів, вони можуть бути суперечливими, а іноді й зустрічати опір. Це має наслідки для підтримки вчителів в їх професійному розвитку. Щоб забезпечити позитивну реакцію на зміни, важливо спиратися на професійні рамки, а не замінювати їх або додавати нові до тих, що формують професійну ідентичність вчителів. Професійний розвиток педагогів, який відповідає вимогам інклюзії та рівності, потребує міцного фундаменту. Це особливо актуально в нинішніх умовах, коли такі обставини, як криза COVID-19 та перехід до онлайн-освіти і гібридних моделей навчання, створюють високий рівень невизначеності, що поглиблює нерівність у доступі до можливостей навчання [4; 8].

Як у школах, де різноманіття стає нормою, тренери мають працювати з командами, в яких спортсмени можуть відрізнитися за фізичними, когнітивними, мовними, культурними, гендерними чи соціально-економічними характеристиками. Підготовка тренера повинна включати

диференційовані методики тренування, комунікативні стратегії, навички спостереження і гнучкого планування, що враховують потреби кожного спортсмена. Як і в освітній практиці, інклюзивність у спорті не формується одноразовими курсами. Це тривалий процес професійного й особистісного зростання, який передбачає рефлексію, взаємне навчання, обмін практиками та підтримку з боку спортивних федерацій і освітніх закладів. Тренери мають отримати можливість розвивати інклюзивне мислення через досвід, обговорення, наставництво і практику.

Розбудова інклюзивної культури в спорті вимагає не лише зміни методик тренування, а передусім переосмислення самого поняття «нормальності» у спорті. Традиційно спорт зосереджувався на результаті, досконалості та відборі, що несвідомо створює виключення. Інклюзивний підхід, навпаки, розглядає різноманітність спортсменів як ресурс розвитку команди, клубу і суспільства. Таким чином, професійний розвиток тренерів має сприяти культурному переходу від «відбору» до «участі». Подібно до нової парадигми інклюзивної освіти, де інклюзія змінює мислення щодо «інших» учнів, спорт потребує відмови від ідеї нормативного спортсмена – ідеалу фізичної чи психічної досконалості. У новій парадигмі кожен спортсмен розглядається як унікальна особистість із власним темпом, мотивацією, досвідом і стилем руху, а завдання тренера – розкрити цей потенціал.

Інклюзивні підходи не знижують рівень спорту, а навпаки, підвищують його якість, оскільки збагачують тренерську практику новими формами навчання, комунікації та командної роботи. Інклюзивний спорт створює умови для участі, досягнення і самореалізації кожного, замінюючи практики виключення на практики підтримки. Таким чином, ідеї з літератури про підготовку вчителів до інклюзії формують концептуальне підґрунтя для розвитку інклюзивного тренерства – не як спеціалізованого напрямку, а як нового стандарту професійності у спорті, що поєднує справедливість, рівність і різноманіття з якістю підготовки спортсменів.

Висновки. Проблематика інклюзії в сучасному суспільстві розглядається як фундаментальна умова для забезпечення прав людини, рівності та соціальної справедливості. Досвід європейських освітніх систем, відображений у низці стратегічних документів Європейської агенції зі спеціальних освітніх потреб та інклюзивної освіти, демонструє послідовну еволюцію підходів до інклюзивної практики – від формування базових компетентностей педагогів до створення багаторівневих рамок професійного розвитку, що охоплюють усіх освітніх фахівців і всі етапи їхньої кар'єри.

«Profile of Inclusive Teachers» (2012) закріпив підґрунтя для визначення інклюзивних компетентностей, необхідних для вчителів. У ньому сформульовано чотири ключові цінності – цінування різноманіття, підтримка кожного, співпраця та постійний розвиток – і розкрито їх у відповідних сферах компетенцій. Цей профіль було спрямовано насамперед на початкову підготовку педагогів, проте він закріпив ідею, що інклюзія є невід'ємною складовою частиною професійної діяльності будь-якого освітянина. Для сфери спорту цей підхід може слугувати орієнтиром для визначення аналогічних компетентностей тренерів, які працюють із різнорідними групами спортсменів.

У документі «Five Key Messages for Inclusive Education» (2014) узагальнено головні принципи, що лежать в основі інклюзивної освіти: важливість раннього втручання, користь

інклюзії для всіх учасників освітнього процесу, провідна роль висококваліфікованих фахівців, необхідність ресурсів і фінансування, а також потреба у використанні достовірних даних для прийняття рішень. Ці принципи універсальні та є релевантними для сфери спорту, де раннє залучення спортсменів до адаптованих програм, підготовка інклюзивних тренерів, системна підтримка та аналітика також займають провідне місце для досягнення успіху в напрямі інклюзивності.

Звіт «Key Principles – Supporting Policy Development and Implementation» (2014) визначив інклюзію як невід’ємне право кожної дитини навчатися в найближчому середовищі разом з однолітками. Цей підхід зміщує акцент із «проблем» окремих осіб на потребу трансформації самої системи, яка має забезпечити умови для рівної участі всіх. Важливою є також участь широкого кола стейкхолдерів у формуванні політик, що узгоджуються з міжнародними правовими документами. У спортивному контексті це означає необхідність розроблення таких політик, які гарантують рівний доступ до тренувального процесу та змагань, розглядаючи різноманітність спортсменів як ресурс розвитку спортивних спільнот.

У документі «Aligning Competence Frameworks for Teacher Professional Learning for Inclusion: Conceptual Working Paper» (2021) підкреслюється, що компетентності для інклюзії не можуть бути статичними; вони мають формуватися та вдосконалюватися протягом усієї професійної кар’єри. Документ окреслив мультирівневий підхід до професійного розвитку – індивідуальний, інституційний та системний – і став методологічним містком між профілем 2012 р. та його оновленою версією 2022 р. У спорті, крім іншого, це означає, що інклюзивний тренер не лише розвиває власні

компетентності, але й працює в команді колег та сприяє змінам у спортивних організаціях і політиках.

Зрештою, «Profile for Inclusive Teacher Professional Learning» (2022) розширив початкову рамку, зробивши її релевантною для всіх освітніх професіоналів і всіх етапів професійного розвитку. Чотири базові цінності були збережені, проте деталізовані в десяти сферах компетентності, які охоплюють як роботу з різноманітністю, надання «справжнього голосу» учням, співпрацю з родинами, розвиток професійних спільнот і безперервність навчання. Цей документ став практичним і концептуальним інструментом для освітніх систем, що прагнуть системно впроваджувати інклюзію. Для спорту він відкриває можливості створення аналогічної рамки, яка могла би поєднати індивідуальну професійну підготовку тренера, командну взаємодію в спортивному колективі та стратегічний розвиток інклюзивної спортивної політики.

Таким чином, проведений аналіз демонструє послідовний рух від визначення базових компетентностей до побудови системного, багаторівневого і ціннісно орієнтованого підходу до інклюзивної практики. У контексті спорту цей досвід є надзвичайно цінним: він дозволяє перенести перевірені моделі з освітньої сфери в тренерську діяльність, обґрунтувати компетентності інклюзивного тренера, узгодити їх із міжнародними правовими й політичними документами та забезпечити інтеграцію принципів інклюзії як невід’ємної складової частини розвитку фізичної культури і спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні аналізу міжнародних стратегічних документів, які визначають розвиток інклюзії у сфері спорту та фізичної активності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Конвенція про права осіб з інвалідністю (Конвенція про права інвалідів): Конвенція Орг. Об'єдн. Націй від 13.12.2006 р. : станом на 19 черв. 2023 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text
2. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Бібліометричний аналіз наукових публікацій за напрямом «Інклюзія в спорті» у базі даних Web of Science Core Collection. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 1. С. 75–83. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.75-83>
3. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Здатність, можливість та мотивація тренерів до роботи на засадах інклюзивності: кореляційне дослідження. *Sport Science Spectrum*. 2024. No. 4. Р. 54–61. URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-4-8>
4. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади реалізації інклюзивності у спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 86–95. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.86-95>
5. Ainscow M., Booth T., Dyson A. Improving Schools, Developing Inclusion. Routledge, 2006. URL: <https://doi.org/10.4324/9780203967157>
6. Darling-Hammond L., Cook-Harvey C. M. Educating the Whole Child: Improving School Climate to Support Student Success. Washington : Learning Policy Institute, 2018. 81 p. URL: https://learningpolicyinstitute.org/sites/default/files/product-files/Educating_Whole_Child_REPORT.pdf
7. European Agency for Development in Special Needs Education. Profile of Inclusive Teachers. Odense, Denmark : European Agency for Development in Special Needs Education, 2012. 50 p. URL: https://www.european-agency.org/sites/default/files/profile_of_inclusive_teachers_en.pdf
8. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. Aligning Competence Frameworks for Teacher Professional Learning for Inclusion : Conceptual Working Paper. Odense, Denmark : European Agency for Special Needs and Inclusive Education, 2021. 26 p. URL: https://www.european-agency.org/sites/default/files/Aligning%20Competence%20Frameworks%20for%20Teacher%20Professional%20Learning%20for%20Inclusion_0.pdf
9. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. Five Key Messages for Inclusive Education. Putting Theory into Practice. Odense, Denmark : European Agency for Special Needs and Inclusive Education, 2014. 41 p. URL: <https://www.european-agency.org/sites/default/files/Five%20Key%20Messages%20for%20Inclusive%20Education.pdf>
10. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. Key Principles – Supporting policy development and implementation for inclusive education. Odense, Denmark : European Agency for Special Needs and Inclusive Education, 2021. 38 p. URL: https://www.european-agency.org/sites/default/files/Key%20Principles%20-%20Supporting%20policy%20development%20and%20implementation%20for%20inclusive%20education_1.pdf
11. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. Profile for Inclusive Teacher Professional Learning: including all education professionals in teacher professional learning for inclusion / ed. by A. D. Vroey, A. Lecheval, A. Watkins. Odense, Denmark, 2022. 67 p. URL: <https://www.european-agency.org/resources/publications/TPL4I-profile>
12. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. Teacher Professional Learning for Inclusion: An Analysis of Country Policies in Europe. Odense, Denmark : European Agency for Special Needs and Inclusive Education, 2020. 99 p. URL: https://www.european-agency.org/sites/default/files/TPL4I_Synthesis_Report.pdf
13. Florian L., Black-Hawkins K., Rouse M. Achievement and Inclusion in Schools. New York : Routledge, 2016. URL: <https://doi.org/10.4324/9781315750279>
14. Initial Teacher Education for Inclusion / P. Hick et al. National Council for Special Education, 2019. 250 p. URL: https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/01/04611_NCSE-Initial-Teacher-Education-RR27.pdf
15. Key principles for promoting quality in inclusive education. Recommendations for practice / G. Borg et al. European Agency for Development in Special Needs Education, 2011. 26 p. URL: https://www.european-agency.org/sites/default/files/key-principles-for-promoting-quality-in-inclusive-education-recommendations-for-practice_Key-Principles-2011-EN.pdf
16. Key Principles for Promoting Quality in Inclusive Education. Recommendations for Policy Makers / L. Bauer et al. European Agency for Development in Special Needs Education, 2009. 30 p. URL: https://www.european-agency.org/sites/default/files/key-principles-for-promoting-quality-in-inclusive-education_key-principles-EN.pdf
17. Key Principles for Special Needs Education. Recommendations for Policy Makers / L. Bauer et al. European Agency for Development in Special Needs Education, 2003. 23 p. URL: https://www.european-agency.org/sites/default/files/key-principles-in-special-needs-education_key-en.pdf
18. Leaving no one behind: a bibliometric review of inclusion in sports / O. Shevchuk et al. *Sport Science Spectrum*. 2024. No. 2. Р. 27–40. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-5>
19. Loreman T., Forlin C., Sharma U. Measuring Indicators of Inclusive Education: A Systematic Review of the Literature. *International Perspectives on Inclusive Education*. 2014. P. 165–187. <https://doi.org/10.1108/s1479-363620140000003024>
20. McLeskey J. Handbook of Effective Inclusive Schools. Routledge, 2014. <https://doi.org/10.4324/9780203102930>
21. Profile of inclusive teachers. *European Agency for Special Needs and Inclusive Education*. URL: <https://www.european-agency.org/activities/te4i/profile-inclusive-teachers>
22. Shevchuk O., Kohut I., Marynych V. Coaches readiness to work with athletes with special educational needs: a nationwide study based on the COM-B model. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024. Vol. 28, no. 4. P. 175–184. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2024-4.001>

23. Shevchuk O., Kohut I., Marynych V. Comparative analysis of coaches' perception of their capability, opportunity, and motivation to train athletes with special educational needs. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2025. Vol. 29, no. 2. P. 130–141. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2025-2.04>
24. Teacher Professional Learning for Inclusion. *European Agency for Special Needs and Inclusive Education*. URL: <https://www.european-agency.org/activities/teacher-professional-learning-for-inclusion>
25. Towards Inclusive Schools? / ed. by C. Clark, A. Dyson, A. Millward. Routledge, 2018. <https://doi.org/10.4324/9780429469084>

REFERENCES

1. Ministry of Justice of Ukraine. (2023). Konventsiiia pro prava osib z invalidnistiu (Konventsiiia pro prava invalidiv): Konventsiiia Orhanizatsii Obiednanykh Natsii vid 13.12.2006 [Convention on the Rights of Persons with Disabilities: UN Convention of 13 December 2006]. Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_g71#Text [in Ukrainian]
2. Shevchuk, O., Kohut, I., & Marynych, V. (2023). Bibliometrychnyi analiz naukovykh publikatsii za napryamom "Inkluziia v sporti" u bazi danykh Web of Science Core Collection [Bibliometric Analysis of Scientific Publications on "Inclusion in Sports" in the Web of Science Core Collection]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 1, 75–83. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1.75-83> [in Ukrainian]
3. Shevchuk, O., Kohut, I., & Marynych, V. (2024). Zdatnist, mozhlyvist ta motyvatsiia treneriv do roboty na zasadakh inkluzyvnosti: korelatsiine doslidzhennia [Coaches' Ability, Opportunity and Motivation to Work on Principles of Inclusiveness: A Correlational Study]. *Sport Science Spectrum*, 4, 54–61. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-4-8> [in Ukrainian]
4. Shevchuk, O., Kohut, I., & Marynych, V. (2023). Orhanizatsiini zasady realizatsii inkluzyvnosti u sporti [Organizational Principles of Implementing Inclusiveness in Sports]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 3, 86–95. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.86-95> [in Ukrainian]
5. Ainscow, M., Booth, T., & Dyson, A. (2006). Improving schools, developing inclusion. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203967157>
6. Darling-Hammond, L., & Cook-Harvey, C. M. (2018). Educating the whole child: Improving school climate to support student success. Learning Policy Institute. https://learningpolicyinstitute.org/sites/default/files/product-files/Educating_Whole_Child_REPORT.pdf
7. European Agency for Development in Special Needs Education. (2012). Profile of inclusive teachers. https://www.european-agency.org/sites/default/files/profile_of_inclusive_teachers_en.pdf
8. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2021). Aligning competence frameworks for teacher professional learning for inclusion: Conceptual working paper. https://www.european-agency.org/sites/default/files/Aligning%20Competence%20Frameworks%20for%20Teacher%20Professional%20Learning%20for%20Inclusion_0.pdf
9. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2014). Five key messages for inclusive education: Putting theory into practice. <https://www.european-agency.org/sites/default/files/Five%20Key%20Messages%20for%20Inclusive%20Education.pdf>
10. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2021). Key principles – Supporting policy development and implementation for inclusive education. https://www.european-agency.org/sites/default/files/Key%20Principles%20-%20Supporting%20policy%20development%20and%20implementation%20for%20inclusive%20education_1.pdf
11. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2022). Profile for inclusive teacher professional learning (A. D. Vroey, A. Lecheval, & A. Watkins, Eds.). <https://www.european-agency.org/resources/publications/TPL4I-profile>
12. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (2020). Teacher professional learning for inclusion: An analysis of country policies in Europe. https://www.european-agency.org/sites/default/files/TPL4I_Synthesis_Report.pdf
13. Florian, L., Black-Hawkins, K., & Rouse, M. (2016). Achievement and inclusion in schools. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315750279>
14. Hick, P., et al. (2019). Initial teacher education for inclusion. National Council for Special Education. https://ncse.ie/wp-content/uploads/2020/01/04611_NCSE-Initial-Teacher-Education-RR27.pdf
15. Borg, G., et al. (2011). Key principles for promoting quality in inclusive education: Recommendations for practice. European Agency for Development in Special Needs Education. https://www.european-agency.org/sites/default/files/key-principles-for-promoting-quality-in-inclusive-education-recommendations-for-practice_Key-Principles-2011-EN.pdf
16. Bauer, L., et al. (2009). Key principles for promoting quality in inclusive education: Recommendations for policy makers. European Agency for Development in Special Needs Education. https://www.european-agency.org/sites/default/files/key-principles-for-promoting-quality-in-inclusive-education_key-principles-EN.pdf
17. Bauer, L., et al. (2003). Key principles for special needs education: Recommendations for policy makers. European Agency for Development in Special Needs Education. https://www.european-agency.org/sites/default/files/key-principles-in-special-needs-education_keyp-en.pdf
18. Shevchuk, O., Kohut, I., Marynych, V., et al. (2024). Leaving no one behind: A bibliometric review of inclusion in sports. *Sport Science Spectrum*, 2, 27–40. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-2-5>
19. Loreman, T., Forlin, C., & Sharma, U. (2014). Measuring indicators of inclusive education: A systematic review of the literature. *International Perspectives on Inclusive Education*, 3, 165–187. <https://doi.org/10.1108/s1479-36362014000000302420>
20. McLeskey, J. (2014). Handbook of effective inclusive schools. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203102930>
21. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (n.d.). Profile of inclusive teachers. <https://www.european-agency.org/activities/te4i/profile-inclusive-teachers>
22. Shevchuk, O., Kohut, I., & Marynych, V. (2024). Coaches' readiness to work with athletes with special educational needs: A nationwide study based on the COM-B model. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 28(4), 175–184. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2024-4.001>
23. Shevchuk, O., Kohut, I., & Marynych, V. (2025). Comparative analysis of coaches' perception of their capability, opportunity, and motivation to train athletes with special educational needs. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 29(2), 130–141. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2025-2.04>
24. European Agency for Special Needs and Inclusive Education. (n.d.). Teacher professional learning for inclusion. <https://www.european-agency.org/activities/teacher-professional-learning-for-inclusion>
25. Clark, C., Dyson, A., & Millward, A. (Eds.). (2018). Towards inclusive schools? Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429469084>

Дата надходження статті: 15.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Шевчук О. К. <https://orcid.org/0000-0001-6331-8049>, olesia.shevchuk@ukr.net

Когут І. О. <https://orcid.org/0000-0002-3042-2189>, kogut_irina@ukr.net

Маринич В. Л. <https://orcid.org/0000-0003-2784-680X>, wikleon@ukr.net

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

Голуб П. В. <https://orcid.org/0009-0009-7303-8441>, Pavel.Golub@gcccharter.org

California Public School System, США

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Shevchuk O. <https://orcid.org/0000-0001-6331-8049>, olesia.shevchuk@ukr.net

Kohut I. <https://orcid.org/0000-0002-3042-2189>, kogut_irina@ukr.net

Marynych V. <https://orcid.org/0000-0003-2784-680X>, wikleon@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Fizkultury str., 1, Kyiv, 03150, Ukraine

Golub P. <https://orcid.org/0009-0009-7303-8441>, Pavel.Golub@gcccharter.org

California Public School System, USA

ВИКОРИСТАННЯ КІБЕРСПОРТУ ЯК ОДНОГО З МЕТОДІВ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Олена Яковенко, Оксана Шинкарук, Сергій Строганов

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Анотація. Кіберспорт як інноваційна форма організованої діяльності в сучасному цифровому середовищі набуває все більшого значення як ефективний засіб психоемоційної підтримки та реабілітації. Особливо це актуально для військовослужбовців, які перебувають під впливом високих рівнів стресу, пов'язаного з особливостями служби та бойового досвіду. Кіберспорт у цьому контексті розглядається як інструмент, що має потенціал для розвитку когнітивних функцій, зниження рівня стресу, підтримки мотивації та соціальної інтеграції.

Мета дослідження – визначити можливість застосування кіберспорту як методу психофізіологічної реабілітації і подолання стресу у військовослужбовців.

Методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової літератури, інформації офіційних сайтів організацій, а також емпіричних даних та практичних підходів у сфері кіберспорту і військової психології.

Результати дослідження демонструють, що різні жанри і формати кіберспортивної діяльності можуть комплексно впливати на емоційний стан, когнітивні процеси, мотивацію, соціальну підтримку та саморегуляцію військовослужбовців. Зокрема, використання релаксуючих ігор, стратегій, кооперативних режимів, систем досягнень та гейміфікованих тренінгів сприяє зниженню стресу, розвитку швидкості мислення, покращенню прийняття рішень, а також зменшенню соціальної ізоляції.

Висновки. Підтверджено перспективність інтеграції кіберспорту в програми реабілітації військовослужбовців. Упровадження кіберспорту як комплексного інструменту для подолання стресу може сприяти підвищенню якості життя, оперативній готовності та соціальній інтеграції військових, розширюючи межі застосування сучасних технологій у медичній та соціальній практиці.

Ключові слова: кіберспорт, реабілітація військовослужбовців, подолання стресу, гейміфікація, психофізіологічний стан, цифрові технології.

Olena Yakovenko, Oksana Shynkaruk, Serhii Stroganov.

USING ESPORTS AS A MEANS OF STRESS RELIEF FOR MILITARY PERSONNEL

Abstract. Esports, as an innovative form of organized activity in the modern digital environment, is becoming an effective means of psychological and emotional support and rehabilitation. This is especially relevant for military personnel who are under high levels of stress related to the nature of their service and combat experience. In this context, esports is viewed as a tool with the potential to enhance cognitive functions, reduce stress levels, and promote motivation.

The aim of the study is to determine the possibility of using esports as a method of psychophysiological rehabilitation and stress management for military personnel.

The methodology included a theoretical analysis and generalization of data from specialized scientific literature, and from official websites of organizations, as well as empirical data and practical approaches in esports and military psychology.

The results of the study demonstrate that different genres and formats of esports activities can have a complex effect on the emotional state, cognitive processes, motivation, social support, and self-regulation of military personnel. In particular, the use of relaxing games, strategies, cooperative modes, achievement systems, and gamified training helps reduce stress, develop thinking speed, improve decision-making, and reduce social isolation.

Conclusions. The prospects for integrating esports into rehabilitation programs for military personnel have been confirmed. The introduction of esports as a comprehensive tool for overcoming stress can contribute to improving the quality of life, operational readiness, and social integration of military personnel, expanding the scope of application of modern technologies in medical and social practice.

Keywords: e-sports, rehabilitation of military personnel, stress management, gamification, psychophysiological state, digital technologies.

Яковенко О., Шинкарук О., Строганов С. Використання кіберспорту як одного з методів подолання стресу у військовослужбовців
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 104–110
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-14>

Yakovenko O., Shynkaruk O., Stroganov S. Using esports as a means of stress relief for military personnel
Sport Science Spectrum. 2025; 4: 104–110
DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-4-14>

Вступ. Військовослужбовці зазнають високого рівня психофізіологічного стресу, пов'язаного з особливостями службової діяльності, зокрема участю в бойових діях, тривалою розлукою з родиною, а також необхідністю швидкої адаптації до екстремальних умов [11]. Хронічний стрес негативно впливає на фізичне та психічне здоров'я, знижує працездатність, погіршує когнітивні функції та збільшує ризик розвитку психоемоційних розладів [9]. Зважаючи на актуальність проблеми, виникає нагальна потреба в розробленні та впровадженні новітніх методів психофізіологічної реабілітації та подолання стресу, які враховували б індивідуальні особливості військовослужбовців та були ефективними в умовах сучасних вимог.

Одним із перспективних напрямів є застосування кіберспорту, який набуває все більшої популярності як інноваційний інструмент психоемоційної підтримки [2; 7]. Кіберспорт поєднує елементи гейміфікації, змагальності та соціальної взаємодії, що сприяє емоційному розвантаженню, когнітивній активації та підтримці соціальної інтеграції. Він відповідає сучасним цифровим трендам і є доступним для широкого кола користувачів, включно з молодими військовослужбовцями, для яких цифрові технології є природним середовищем.

Сучасні дослідження [1; 2; 6; 8] підтверджують позитивний вплив кіберспорту на зниження рівня тривожності, підвищення мотивації, покращення психофізіологічного стану та розвиток адаптаційних механізмів подолання стресу. Таким чином, використання кіберспорту у форматі спеціалізованих тренінгів і програм реабілітації є актуальним і перспективним напрямом, який може значно підвищити ефективність заходів підтримки військовослужбовців у складних умовах.

Мета – визначити можливість застосування кіберспорту як методу психофізіологічної реабілітації та подолання стресу у військовослужбовців.

Матеріали і методи. Методологія дослідження базувалася на системному теоретичному аналізі та узагальненні науково-методичних джерел, інформації з інтернет-ресурсів, офіційних документів і матеріалів профільних організацій. Здійснено комплексний огляд спеціалізованої наукової літератури з кіберспорту та військової психології, а також проаналізовано емпіричні дані й практичні підходи, що застосовуються в цих галузях. Для досягнення цілей дослідження використовувалися методи синтезу отриманої інформації та порівняння різних теоретичних і практичних аспектів, що забезпечило формування цілісного уявлення про можливості застосування кіберспорту як методу психофізіологічної реабілітації військовослужбовців.

Результати. У реабілітації військовослужбовців кіберспорт може відігравати кілька важливих функцій. Насамперед він може забезпечувати ефективне емоційне розвантаження, що сприяє зниженню рівня тривожності, стресу та симптомів емоційного вигорання. Активна участь у командних чи індивідуальних кіберспортивних змаганнях стимулює вироблення позитивних емоцій, що має важливе значення в процесі відновлення психоемоційної рівноваги військовослужбовців після травматичних подій [6; 10; 21]. Водночас кіберспорт сприяє когнітивній активації [14; 17], оскільки взаємодія з ігровим середовищем

вимагає швидкого прийняття рішень, концентрації уваги, розвитку стратегічного мислення та просторової орієнтації, що може позитивно впливати на відновлення когнітивних функцій, порушених у результаті стресу чи бойового досвіду. Це особливо актуально для військових, які піддавалися психоемоційному навантаженню і травмам.

Також, кіберспорт виконує соціальну функцію, підтримуючи міжособистісну взаємодію, командний дух та почуття приналежності. Військовослужбовці, які беруть участь у спільних іграх, мають змогу відновити соціальні зв'язки, знизити рівень ізоляції, що є важливим чинником успішної реабілітації та інтеграції в цивільне життя [2; 5; 9]. Крім того, цей вид активності є доступним і мобільним інструментом, який можна інтегрувати в різні етапи реабілітації: від стаціонарного лікування до амбулаторної підтримки. Цей метод не потребує значних фізичних зусиль, що робить його придатним навіть для військовослужбовців з обмеженими фізичними можливостями.

Кіберспорт як інноваційний інструмент психофізіологічної реабілітації військовослужбовців має широкий спектр впливу на подолання стресу та відновлення адаптивних можливостей організму [1; 3; 7; 15]. Його застосування забезпечує багатовимірний терапевтичний ефект, поєднуючи емоційне, когнітивне, соціальне та мотиваційне підґрунтя для відновлення психологічної стійкості. Одним із ключових аспектів є емоційне розвантаження, що досягається шляхом відволікання від негативних думок та емоцій, зниження рівня тривоги, агресії та емоційного вигорання [15]. Зосередженість на ігровому процесі змінює фокус уваги, забезпечує тимчасове «перезавантаження» психіки, створює позитивний емоційний фон.

Важливим компонентом виступає когнітивна стимуляція і тренування уваги, оскільки ігрові сценарії вимагають швидких реакцій, планування та стратегічного мислення, що сприяє відновленню когнітивних функцій, зокрема уваги, пам'яті та швидкості оброблення інформації, порушених під впливом стресу або травматичних подій [4; 13; 14]. Притому не менш значущим є покращення навичок прийняття рішень, де під час кіберспортивних змагань учасники опановують швидкий аналіз ситуацій та ухвалення рішень у змінних умовах, що має безпосереднє прикладне значення в бойових і кризових обставинах, підвищуючи впевненість і відчуття контролю.

Необхідна соціальна підтримка та інтеграція можуть реалізуватися завдяки командному характеру більшості кіберспортивних дисциплін, що розвиває комунікативні навички, зміцнює почуття приналежності до колективу та запобігає ізоляції й депресивним проявам. Додатково кіберспорт також сприяє підвищенню мотивації та саморегуляції через систему досягнень і змагань, формування здорових мотиваційних стратегій та розвиток навичок контролю власних емоцій і поведінки [8; 19; 20]. Його доступність і гнучкість використання дозволяють організовувати тренування в різних умовах, у тому числі за наявності фізичних обмежень, що робить метод універсальним. І, нарешті, значний терапевтичний потенціал через гейміфікацію полягає у впровадженні спеціально розроблених терапевтичних завдань в ігровий процес, що підвищує залученість учасників і робить реабілітацію ефективною, менш стресовою та більш привабливою [9; 12; 17].

Для більш глибокого розуміння потенціалу кіберспорту в контексті психофізіологічної реабілітації військовослужбовців необхідно розглянути конкретні аспекти його впливу на подолання стресу. Вивчення цих аспектів дозволяє не лише визначити теоретичні основи, а й ідентифікувати практичні засоби та ігрові механіки, які можуть ефективно сприяти зниженню негативних наслідків стресових факторів. Саме тому нами було проаналізовано ключові напрями впливу кіберспорту, а також конкретні ігрові засоби, які можуть бути інтегровані в програми реабілітації військових для підтримки їх емоційного, когнітивного та соціального благополуччя (табл. 1).

У результаті дослідження було встановлено, що для емоційного розвантаження слід застосовувати такі засоби кіберспорту, які охоплюють широкий спектр ігрових рішень, що сприяють зниженню психоемоційного напруження, стабілізації емоційного стану та формуванню відчуття психологічної безпеки. Одним з ефективних

інструментів є релаксуючі ігри (casual games), що вирізняються простим сюжетом і не напруженим геймплеем, зокрема пазли, симулятори ферми чи будівельні симулятори. Їх використання допомагає переключити увагу з негативних переживань на спокійні й контрольовані ігрові завдання, зменшити рівень стресу та сприяти загальному розслабленню [1; 10; 15; 18; 20].

Також значний потенціал мають ігри з відкритим світом (open world games), які забезпечують свободу дій і можливість досліджувати віртуальне середовище без жорстких обмежень, що формує відчуття контролю та допомагає дистанціюватися від реальних проблем [1; 8; 11; 20]. Додатковим чинником емоційного розвантаження виступають ігри з гармонійним музичним супроводом та приємною аудіовізуальною атмосферою, які сприяють релаксації, зниженню рівня тривоги та формуванню позитивного емоційного фону [14]. При цьому важливе значення мають кооперативні ігри з командною

Таблиця 1 – Аспекти впливу кіберспорту на подолання стресу у військовослужбовців

Аспекти впливу	Засоби кіберспорту
Емоційне розвантаження	Релаксуючі ігри (Casual games) Ігри з відкритим світом (Open world games) Ігри з музичним супроводом і приємною аудіовізуальною атмосферою Кооперативні ігри з командною взаємодією Режими «без ризику» і «без втрат» Ігри з можливістю кастомізації персонажів і світу Віртуальна реальність (VR) у кіберспорті
Когнітивна стимуляція і тренування уваги	Швидкі стратегії (Real-Time Strategy, RTS) Шутери від першої особи (First-Person Shooters, FPS) Пазлові ігри з обмеженням часу Ігри з елементами мультизадачності (Multitasking Games) Мозкові тренажери у форматі кіберспорту Ігри з багатокористувацьким режимом
Покращення навичок прийняття рішень	Стратегічні ігри в режимі реального часу (RTS) Мобільні багатокористувацькі онлайн-бої (MOBA) Тактичні шутери (Tactical FPS) Кооперативні ігри з обмеженим часом Ігри зі сценаріями кризових ситуацій Карткові стратегії та тактичні ігри
Соціальна підтримка і інтеграція	Командні багатокористувацькі ігри (MMORPG, MOBA, FPS) Геймерські кланові і спільнотні платформи Онлайн-турніри і кіберспортивні події Віртуальні голосові та текстові чати Спільні ігрові проекти і колаборації Соціальні медіа та стрімінгові платформи
Підвищення мотивації та саморегуляції	Система досягнень і нагород (Achievements, Badges, Leaderboards) Чіткі цілі та виклики в грі Ігровий процес зі зворотним зв'язком у режимі реального часу Стратегії управління ресурсами та часом Постійне підвищення складності завдань Режими тренувань і повторень
Доступність і гнучкість використання	Мобільні та кросплатформенні ігри Онлайн-доступ у будь-який час Індивідуальні налаштування складності та тривалості сесій Дистанційна участь і віддалені тренінги Інтерактивні платформи з підтримкою спільнот Низькі вимоги до обладнання для деяких дисциплін
Терапевтичний потенціал через гейміфікацію	Системи досягнень і винагород (Achievement systems) Ігрові сценарії з контрольованим рівнем складності Залучення в сюжетні лінії та рольові ігри Командні та соціальні квести (Cooperative missions) Системи зворотного зв'язку та саморефлексії Режими з елементами медитації та релаксації Гейміфіковані тренінги з розвитку когнітивних функцій

взаємодією, адже спільна участь у віртуальній діяльності забезпечує соціальну підтримку, зменшує відчуття самотності та сприяє стабілізації психологічного стану. Водночас ефективним засобом зниження психологічного напруження виступають режими «без ризику» і «без втрат», де відсутні штрафи за помилки або поразки, що дозволяє експериментувати та отримувати задоволення від процесу без додаткового стресового навантаження [12; 15].

Не менш значущим є використання ігор із можливістю кастомізації персонажів і світу, оскільки процес створення та персоналізації віртуального середовища чи героя надає гравцю відчуття контролю та творчої самореалізації, позитивно впливаючи на емоційний баланс [7; 8; 11]. Особливу увагу слід приділити віртуальній реальності (VR) у кіберспорті, адже її інтерактивні можливості забезпечують глибоке занурення у віртуальний простір, значно посилюють ефект відволікання від стресових чинників і сприяють досягненню стану глибокого психологічного розслаблення.

Для когнітивної стимуляції та тренування уваги рекомендовано використовувати такі засоби кіберспорту, що охоплюють широкий спектр ігрових форматів, здатних цілеспрямовано впливати на розвиток та відновлення когнітивних функцій, зокрема концентрації, швидкості оброблення інформації, стратегічного мислення та когнітивної гнучкості [11; 14]. Значний потенціал у цьому контексті мають швидкі стратегії (StarCraft чи Age of Empires), які потребують одночасного контролю багатьох ігрових елементів, оперативного прийняття рішень і планування дій, що сприяє вдосконаленню стратегічного мислення, концентрації та швидкої реакції. Шутери від першої особи (Counter-Strike 2 або Call of Duty) ефективно розвивають просторову увагу, точність рухів і здатність швидко перемикатися між завданнями, особливо у стресових умовах, моделюючи ситуації, наближені до бойових, а пазлові ігри з обмеженням часу [8; 15], (Tetris чи Lumosity) стимулюють когнітивну гнучкість, логічне мислення та здатність працювати під часовим тиском [8; 9]. Ігри з елементами мультизадачності (Overcooked тощо) тренують уміння розподіляти увагу та одночасно контролювати декілька процесів у динамічному середовищі [16; 18].

Окрему категорію становлять ментальні тренажери, адаптовані для кіберспортивного формату (NeuroNation, Peak), що спрямовані на розвиток пам'яті, уваги та швидкості оброблення інформації з елементами змагальності, які підвищують мотивацію до тренувань [9; 14; 16]. Ігри з багатокористувацьким режимом, як кооперативні, так і конкурентні, додатково стимулюють аналітичне мислення, передбачення дій суперників і адаптацію до швидкоплинних умов. Значні можливості для когнітивної стимуляції відкривають VR-ігри, що містять завдання на просторову орієнтацію та уважність, забезпечуючи глибоке занурення і високий рівень залучення [11; 20].

Засоби кіберспорту для покращення навичок прийняття рішень також охоплюють широкий спектр ігрових форматів, що створюють умови для тренування швидкого аналізу ситуації, стратегічного планування та адаптації до змінних обставин [8; 10]. Стратегічні ігри в режимі реального часу (StarCraft II та Command & Conquer) вимагають від гравця здатності оперативно оцінювати обстановку, приймати тактичні рішення та планувати дії на декілька

кроків уперед у динамічному і конкурентному середовищі. Мобільні багатокористувацькі онлайн-бої (Dota 2 чи League of Legends) сприяють розвитку навичок оцінювання ризиків, координації командних дій і швидкої реакції на зміни, формуючи стійкість до стресу та вміння ухвалювати рішення під тиском часу. Тактичні шутери (Rainbow Six Siege, Escape from Tarkov) орієнтовані на глибокий аналіз обстановки, ретельне планування і вибір оптимальної стратегії під час складних бойових сценаріїв, що особливо важливо в умовах високої невизначеності. Кооперативні ігри з обмеженим часом (Overcooked, Payday 2) розвивають здатність до колективного прийняття рішень, ефективного розподілу ресурсів та узгодження дій між членами команди в умовах дефіциту часу, а ігри зі сценаріями кризових ситуацій, зокрема військові симулятори та VR-тренажери, моделюють екстремальні умови, дозволяючи безпечно відпрацьовувати навички швидкого та виваженого реагування. Водночас карткові стратегії та тактичні ігри (Hearthstone, Magic: The Gathering Arena) стимулюють розвиток аналітичного мислення, прогнозування наслідків власних дій і передбачення кроків суперника.

Засоби кіберспорту для соціальної підтримки й інтеграції спрямовані на формування та зміцнення соціальних зв'язків, розвиток командної взаємодії та зниження рівня ізоляції у гравців. Командні багатокористувацькі ігри (World of Warcraft, LOL та CS2) створюють віртуальне середовище для активної кооперації, спільного виконання завдань і комунікації між учасниками, що сприяє розвитку командного духу та формуванню стабільних соціальних контактів. Геймерські кланові та спільнотні платформи, у межах яких функціонують організовані кланові структури та гільдії, забезпечують регулярні взаємодії, підтримують почуття належності до групи та орієнтацію на спільну мету, а онлайн-турніри та кіберспортивні події виконують роль майданчиків для соціалізації, обміну досвідом і формування відчуття причетності до великої спільноти, що підвищує мотивацію та емоційний зв'язок із командою [7; 8; 9].

Віртуальні голосові та текстові чати (Discord, Teamspeak, внутрішньоігрові системи спілкування) забезпечують безперервний зв'язок із товаришами по команді, зменшуючи почуття соціальної ізоляції та підтримуючи колективну взаємодію навіть поза межами конкретної ігрової сесії, тоді як спільні ігрові проєкти та колаборації, де учасники взаємозалежні в досягненні поставлених цілей, сприяють формуванню довіри та розвитку взаємної підтримки в команді. А соціальні медіа та стрімінгові платформи (Twitch, YouTube Gaming) також розширюють можливості для комунікації, дозволяючи взаємодіяти з глядачами і геймерською спільнотою, отримувати зворотний зв'язок і налагоджувати нові контакти поза межами гри.

Для підвищення мотивації та саморегуляції включають такі засоби кіберспорту, які сприяють стимуляції внутрішньої зацікавленості гравців і формуванню навичок контролю над власною поведінкою. Система досягнень і нагород, представлена у вигляді ачивментів, бейджів, рейтингових таблиць, створює в користувачів стимул досягати нових цілей, підвищувати свій рівень і змагатися з іншими, що активізує внутрішню мотивацію і підтримує прагнення до особистісного розвитку. Чіткі цілі та виклики в ігровому

процесі змушують гравця послідовно виконувати завдання, долати складні ситуації, що вимагають концентрації, планування та самодисципліни, формуючи відповідні поведінкові патерни [10; 11; 16], а зворотний зв'язок у режимі реального часу, який миттєво інформує про результати дій, допомагає гравцю коригувати поведінку, розвивати навички самоконтролю і саморегуляції.

Стратегії управління ресурсами і часом, необхідні для раціонального використання ігрових засобів, як-от час, енергія або віртуальні предмети, тренують здатність до планування й адаптивного регулювання дій у різних ситуаціях. Постійне підвищення складності завдань підтримує у гравця відчуття виклику, стимулюючи подальший розвиток і збереження уваги та мотивації. Режими тренувань і повторень дають можливість відпрацьовувати окремі елементи гри чи тактики, що сприяє формуванню послідовності дій, терпінню і наполегливості – важливим компонентам саморегуляції.

Для забезпечення доступності та гнучкості використання слід застосовувати такі засоби, що характеризуються широким спектром технологічних і організаційних можливостей, які роблять цю форму реабілітації адаптивною до різноманітних умов служби військових. Так, наприклад, мобільні та кросплатформенні ігри, що доступні на персональних комп'ютерах, ноутбуках, смартфонах та планшетах, дозволяють організовувати тренування в будь-якому зручному місці, що забезпечує максимальну мобільність і свободу вибору локації, а онлайн-доступність кіберспортивних платформ цілодобово створює можливість вибору оптимального часу для занять відповідно до індивідуального розкладу, особливо з урахуванням стану здоров'я та навантажень. Індивідуальні налаштування складності, тривалості й інтенсивності ігрових сесій дозволяють користувачеві контролювати рівень навантаження, адаптуючи процес до власних потреб та фізіологічних можливостей, при тому, що дистанційна участь і проведення віддалених тренінгів знижують потребу у фізичній присутності в спеціалізованих центрах, що є надзвичайно актуальним у періоди карантинних обмежень або за умов логістичних ускладнень. Інтерактивні платформи з підтримкою геймерських спільнот і тренерів забезпечують безперервний зв'язок, професійну підтримку і зворотний зв'язок незалежно від географічного розташування військовослужбовців. Крім того, низькі вимоги до обладнання в деяких дисциплінах кіберспорту завдяки оптимізованим версіям ігор роблять їх доступними навіть для користувачів із застарілим або бюджетним технічним забезпеченням.

Засоби кіберспорту, які формують терапевтичний потенціал через гейміфікацію, є особливо ефективним інструментом для психофізіологічної реабілітації військовослужбовців [8; 10; 14]. Упровадження систем досягнень і винагород, як-от бали, медалі, рівні та трофеї, стимулює внутрішню мотивацію, підтримує інтерес до тренувального процесу та формує відчуття прогресу, що своєю чергою сприяє емоційному підйому і зниженню тривожності. Ігрові сценарії з контрольованим рівнем складності дозволяють поступово адаптувати завдання під індивідуальні можливості користувача, запобігаючи перевантаженню і забезпечуючи поступове відновлення функцій, а залучення в сюжетні лінії та рольові ігри сприяє глибокому емоційному зануренню, що дає змогу ефективно

психологічно розвантажитись і відволіктися від реальних стресорів. Водночас командні та соціальні квести забезпечують взаємодію з іншими учасниками, що підтримує соціальну активність, зміцнює командний дух і почуття приналежності до спільноти, що важливо для соціальної інтеграції військовослужбовців.

Обговорення. Сьогодні кіберспорт має багатокомпонентний вплив на подолання стресу у військовослужбовців, поєднуючи елементи емоційної розрядки, когнітивної стимуляції та соціальної інтеграції. Психоемоційний аспект проявляється через можливість занурення у віртуальне середовище, яке відволікає від негативних думок і зменшує рівень тривожності, водночас сприяючи формуванню відчуття контролю та досягнення. Когнітивний вплив реалізується завдяки активізації уваги, пам'яті, швидкості прийняття рішень та здатності до стратегічного мислення, що особливо важливо для підтримки інтелектуальної працездатності в умовах післястресових змін. Проте не менш значущим є соціальний аспект, оскільки командні ігри в кіберспорті створюють умови для налагодження комунікації, співпраці та відчуття приналежності до групи, що знижує ризик соціальної ізоляції, часто притаманної військовим після повернення з бойових дій. Серед засобів, які можуть бути найбільш ефективними в цьому контексті, варто відзначити командні змагальні дисципліни (наприклад, Counter-Strike 2, Valorant, Dota 2), кооперативні симулятори (War Thunder, World of Tanks, Squad), а також ігри з елементами стратегічного мислення (StarCraft II, Civilization VI). Ці платформи поєднують високий рівень залученості з можливістю розвитку навичок взаємодії та емоційної регуляції.

Таким чином, інтеграція кіберспортивних практик у реабілітаційні програми військовослужбовців може стати дієвим інструментом зменшення стресового навантаження, підтримки психічного здоров'я та відновлення соціальної активності, за умови науково обґрунтованого підбору ігрових дисциплін та чіткої методичної організації процесу.

Висновки. Комплексне впровадження кіберспортивних засобів у програми психоемоційної підтримки та військової реабілітації відкриває значний потенціал для зниження рівня стресу, розвитку когнітивних функцій, формування адаптивних стратегій поведінки та підтримки соціальної інтеграції військовослужбовців. Поєднання емоційного розвантаження, когнітивної стимуляції, тренування навичок прийняття рішень і гейміфікованих методів мотивації створює умови для комплексного відновлення психофізіологічного балансу.

Перспективи подальших досліджень. Наступним етапом цього дослідження планується розроблення адаптованих кіберспортивних тренувальних програм з урахуванням віку, рівня психоемоційного навантаження, попереднього досвіду у відеоіграх та індивідуальних ігрових уподобань військовослужбовців. Такий підхід дозволить підвищити ефективність використання кіберспорту як інструмента подолання стресу шляхом створення персоналізованих кіберспортивних інструментів, що поєднуюватимуть рекреаційні, соціальні та терапевтичні ефекти, і стануть частиною комплексних програм психологічної підтримки військовослужбовців.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бродюк С.В. Використання засобів віртуальної реальності для реабілітації ветеранів. *Медіаосвіта*. 2023. URL: <https://mediaosvita.org.ua> (дата звернення: 15.08.2025).
2. Зниження стрес-асоційованих ризиків у військовослужбовців засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності та кіберспорту : монографія / О. Шинкарук та ін. ; НУФВСУ. Київ : Олімпійська література, 2024. 162 с.
3. Золотіна А.В. Технологія розвитку стресостійкості військовослужбовців державної прикордонної служби України : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 – «Психологія наук». ; кер. С.О. Ніколаєнко. Суми : Сумський державний університет, 2024. 143 с.
4. Лавров В., Денисова Л.В., Шинкарук О.А. Кіберспорт як засіб реабілітації ветеранів бойових дій: перспективи та можливості. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 164–168. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.164-168>.
5. Стрес-асоційовані стани у військовослужбовців та обґрунтування шляхів їх подолання засобами кіберспорту / О. Шинкарук та ін. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. С. 221–233. DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.221-233>.
6. Шинкарук О., Давидов Д. Вплив кіберспорту на формування спеціальних здібностей військовослужбовців у сучасних умовах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. С. 96–102. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.96-102>.
7. Кіберспорт як інструмент реабілітації для військовослужбовців: подолання стресу та стрес-асоційованих станів / О. Яковенко та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2024. № 12(185). С. 207–212. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).43).
8. Colder Carras M., Kalbarczyk A., Wells K., Banks J., Kowert R., Gillespie C., Latkin C. Connection, meaning, and distraction: A qualitative study of video game play and mental health recovery in veterans treated for mental and/or behavioral health problems. *Social Science & Medicine*. 2018. Vol. 216. P. 124–132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.044>.
9. Colder Carras M., Bergendahl M., Labrique A. B. Community Case Study: Stack Up's Overwatch Program, an Online Suicide Prevention and Peer Support Program for Video Gamers. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.575224>.
10. Desai V., Gupta A., Andersen L., Ronnestrand B., Wong M. Stress-Reducing Effects of Playing a Casual Video Game among Undergraduate Students. *Trends in Psychology*. 2021. Vol. 29, № 3. P. 563–579. DOI: <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00062-6>.
11. Freeman D., Reeve S., Robinson A., Ehlers A., Clark D., Spanlang B., Slater M. Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*. 2017. Vol. 47, № 14. P. 2393–2400. DOI: <https://doi.org/10.1017/S003329171700040X>.
12. Interventions for Veterans With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. Vol. 12. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652> (дата звернення: 15.08.2025).
13. Johansen R., Sookermyan A., Isaksen G. Twisting the pedagogy in military education – experiences drawn from a problem-based teaching approach at the Norwegian Defence University College. *Transformations of the Military Profession and Professionalism in Scandinavia*. 2021. URL: <https://press.sjms.nu/site/books/10.31374/book2/download/8298/> (дата звернення: 15.08.2025).
14. Lapteva N. M. The Impact of Video Games on Cognitive Processes. *Journal of Modern Foreign Psychology*. 2024. Vol. 12. P. 111–122. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120410>.
15. Pine R., Fleming T., McCallum S., Sutcliffe K. The Effects of Casual Videogames on Anxiety, Depression, Stress, and Low Mood: A Systematic Review. *Games for Health Journal*. 2020. Vol. 9, № 4. P. 255–264. DOI: <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>.
16. Sánchez-Molina J., Robles-Pérez J. J., Clemente-Suárez V. J. Assessment of Psychophysiological Response and Specific Fine Motor Skills in Combat Units. *Journal of Medical Systems*. 2018. Vol. 42, № 4. Article 67. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10916-018-0922-9>.
17. Stack Up. Peer-to-peer mental health support through gaming: Overwatch program. – 2023. URL: <https://stackup.org> (дата звернення: 15.08.2025).
18. Veterans Gaming Initiative. How esports and video games aid in PTSD recovery. *Journal of Military Medicine*. 2022. Vol. 187, № 1. P. 75–84. URL: <https://www.jmilmed.org> (дата звернення: 15.08.2025).
19. Wounded Warrior Project. Gaming initiatives for military rehabilitation. – 2023. URL: <https://www.woundedwarriorproject.org> (дата звернення: 15.08.2025).
20. Wols A., Pingel M., Lichtwarck-Aschoff A., Granic I. Effectiveness of applied and casual games for young people's mental health: A systematic review of randomised controlled studies. *Clinical Psychology Review*. 2024. Vol. 108. Article 102396. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102396>.
21. Yang Zhou, Bai Z., Wu W., Fan Z., Wu C., Li L., Li S. Impacts of Internet-Based Interventions for Veterans With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652>.

REFERENCES

1. Brodiuk, S.V. (2023). Vykorystannia zasobiv virtualnoi realnosti dlia reabilitatsii veteraniv [Use of Virtual Reality Tools for Veterans' Rehabilitation]. Mediaosvita – Media Education. Retrieved from <https://mediaosvita.org.ua> [in Ukrainian]
2. Shynkaruk, O., Byshevets, N., Andriieva, O., Dutchak, M., Marchenko, O., Yakovenko, O., & Davydov, D. (2024). Znyzhennia stres-asoziovanykh ryzykiv u viiskovosluzhbovtiv zasobamy ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoi aktyvnosti ta kiberportu [Reducing Stress-Associated Risks in Military Personnel via Health-Recreational Physical Activity and Esports]. Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian]
3. Zolotina, A.V. (2024). Tekhnolohiia rozvytku stresostiikosti viiskovosluzhbovtiv derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy: robota na zdobuttia kvalifikatsiinoho stupenia mahistra: spets. 053 – psykholohiia [Technology for Developing Stress Resistance in Military Personnel of the State Border Service of Ukraine: Master's Thesis, Spec. 053 – Psychology]. Sumy: Sumskiy derzhavnyi universytet [in Ukrainian]
4. Lavrov, V., Denysova, L. V., & Shynkaruk, O. A. (2023). Kibersport yak zasib reabilitatsii veteraniv boiovykh dii: perspektivy ta mozhlyvosti [Esports as a Tool for Rehabilitation of Combat Veterans: Prospects and Opportunities]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia – Sports Medicine, Physical Therapy, and Ergotherapy*, 2, 164–168. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.164-168> [in Ukrainian]
5. Shynkaruk, O., Davydov, D., Dutchak, M., & Yakovenko, O. (2024). Stres-asoziovani stany u viiskovosluzhbovtiv ta obgruntuvannia shliakhiv yikh podolannia zasobamy kiberportu [Stress-Associated States in Military Personnel and Justification of Ways to Overcome Them via Esports]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia – Sports Medicine, Physical Therapy, and Ergotherapy*, 221–233. <https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.221-233> [in Ukrainian]
6. Shynkaruk, O., & Davydov, D. (2023). Vplyv kiberportu na formuvannia spetsialnykh zdibnostei viiskovosluzhbovtiv u suchasnykh umovakh [The Impact of Esports on the Formation of Special Abilities of Military Personnel in Modern Conditions]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and Methodology of Physical Education and Sport*, 96–102. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.3.96-102> [in Ukrainian]
7. Yakovenko, O., Shynkaruk, O., Byshevets, N., & Strohmanov, S. (2024). Kibersport yak instrument reabilitatsii dlia viiskovosluzhbovtiv: podolannia stresu ta stres-asoziovanykh staniv [Esports as a Rehabilitation Tool for Military Personnel: Overcoming Stress and Stress-Associated States]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15 – Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov. Series 15*, 12(185), 207–212. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).43) [in Ukrainian]
8. Colder Carras, M., Kalbarczyk, A., Wells, K., Banks, J., Kowert, R., Gillespie, C., & Latkin, C. (2018). Connection, meaning, and distraction: A qualitative study of video game play and mental health recovery in veterans treated for mental and/or behavioral health problems. *Social Science & Medicine*, 216, 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.044>
9. Colder Carras, M., Bergendahl, M., & Labrique, A. B. (2021). Community case study: Stack Up's Overwatch program, an online suicide prevention and peer support program for video gamers. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.575224>
10. Desai, V., Gupta, A., Andersen, L., Ronnestrand, B., & Wong, M. (2021). Stress-reducing effects of playing a casual video game among undergraduate students. *Trends in Psychology*, 29(3), 563–579. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00062-6>
11. Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., & Slater, M. (2017). Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*, 47(14), 2393–2400. <https://doi.org/10.1017/S003329171700040X>

12. Interventions for Veterans With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. (n.d.). *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652>
13. Johansen, R., Sookermany, A., & Isaksen, G. (2021). Twisting the pedagogy in military education – experiences drawn from a problem-based teaching approach at the Norwegian Defence University College. *Transformations of the Military Profession and Professionalism in Scandinavia*. Retrieved from <https://press.sjms.nu/site/books/10.31374/book2/download/8298>
14. Lapteva, N.M. (2024). The impact of video games on cognitive processes. *Journal of Modern Foreign Psychology*, 12, 111–122. <https://doi.org/10.17759/jmfp.2023120410>
15. Pine, R., Fleming, T., McCallum, S., & Sutcliffe, K. (2020). The effects of casual videogames on anxiety, depression, stress, and low mood: A systematic review. *Games for Health Journal*, 9(4), 255–264. <https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0132>
16. Sánchez-Molina, J., Robles-Pérez, J. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2018). Assessment of psychophysiological response and specific fine motor skills in combat units. *Journal of Medical Systems*, 42(4), 67. <https://doi.org/10.1007/s10916-018-0922-9>
17. Stack Up (2023). Peer-to-peer mental health support through gaming: Overwatch program. Retrieved from <https://stackup.org>
18. Veterans Gaming Initiative. (2022). How esports and video games aid in PTSD recovery. *Journal of Military Medicine*, 187(1), 75–84. Retrieved from <https://www.jmilmed.org>
19. Wounded Warrior Project (2023). Gaming initiatives for military rehabilitation. Retrieved from <https://www.woundedwarriorproject.org>
20. Wols, A., Pingel, M., Lichtwarck-Aschoff, A., & Granic, I. (2024). Effectiveness of applied and casual games for young people's mental health: A systematic review of randomised controlled studies. *Clinical Psychology Review*, 108, 102396. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102396>
21. Zhou, Y., Bai, Z., Wu, W., Fan, Z., Wu, C., Li, L., & Li, S. (2021). Impacts of internet-based interventions for veterans with PTSD: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652>

Дата надходження статті: 17.09.2025

Дата прийняття статті: 27.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Яковенко О. <https://orcid.org/0000-0002-7165-5229>, oyakovenko@uni-sport.edu.ua

Шинкарук О. <https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>, oshynkaruk@uni-sport.edu.ua

Строганов С. <https://orcid.org/0000-0002-1968-7872>, sstrohanov@uni-sport.edu.ua

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Yakovenko O. <https://orcid.org/0000-0002-7165-5229>, oyakovenko@uni-sport.edu.ua

Shynkaruk O. <https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>, oshynkaruk@uni-sport.edu.ua

Strohanov S. <https://orcid.org/0000-0002-1968-7872>, sstrohanov@uni-sport.edu.ua

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

НОТАТКИ



№ 4/2025

Sport Science Spectrum

«Sport Science Spectrum» – scientific-theoretical journal for specialists in Physical Education and Sports – researchers, lecturers, coaches, doctorate students, graduate students, students, athletes

Editorial Team

Editor-in-Chief:

Borysova Olha, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

Deputy Editor-in-Chief:

Kohut Iryna, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

Editorial Board:

Andrieieva Olena, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Briskin Yuriï, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyj (Lviv, Ukraine)
Honcharova Nataliia, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Dutshak Myroslav, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Kashuba Vitalii, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Korobeinikov Heorhii, DSc (Biology), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Podrihalo Leonid, DSc (Medicine), Professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture (Kharkiv, Ukraine)
Shynkaruk Oksana, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)
Tsos Anatolii, DSc (Physical Culture and Sports), Professor, Lesya Ukrainka Volyn National University (Lutsk, Ukraine)
Baić Mario, Dr. Sc., Professor, University of Zagreb, Faculty of Kinesiology (Zagreb Croatia)
Cynarski Wojciech J., Prof. Dr habil, Institute of Physical Culture Studies, University of Rzeszów (Rzeszów, Poland)
Gulshan.Lal.Khanna, PhD, Professor, Manav Racha Institute of Research and Studies (Faridabad, Haryana, India)
Krasilshchikov Oleksandr, PhD, Faculty of Sports Science and Recreation, Universiti Teknologi MARA, (Shah Alam, Selangor, Malaysia)
Lorenzetti Silvio R., PD, Professor, School of Engineering, ZHAW (Winterthur, Switzerland)
Potop Vladimir, PhD, National University of Science and Technology Politehnica Bucharest, Pitesti University Center (Bucharest, Romania)
Raab Markus, PhD, Professor, German Sport University Cologne (Cologne, Germany)

Executive Secretary:

Marynych Viktoriia, PhD (Physical Culture and Sports), Associate Professor, National University of Ukraine on Physical Education and Sport (Kyiv, Ukraine)

The journal is referenced in databases:
IndexCopernicus
<http://journals.indexcopernicus.com>
The Vernadsky National Library of Ukraine
http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/TMFVS/index.html
ISSN 3041-1181 (Print)
ISSN 3041-119X (Online)
<https://spectrum.uni-sport.edu.ua/>

© «Sport Science Spectrum», 2025

Issue of journal № 2/2025 was approved by Scientific Council of the National University of Physical Education and Sport of Ukraine on 30.10.2025 protocol N 2

According to the orders of the Ministry of Education and Science of Ukraine the journal "Theory and Methods of Physical Education and Sports" was included in the List of scientific professional publications of Ukraine in specialty A7 – Physical culture and sports (the order No. 409 of March 17, 2020) and A4 – Secondary education (with subject specializations) (the order No. 886 of July 2, 2020)

Until 2024, the journal was named "Theory and Methods of Physical Education and Sports". After renaming, the relevant changes were made to the List of Scientific Professional Editions of Ukraine based on the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 21.02.2024, No. 220.

The journal was registered as a media entity (media ID R30-01715) according to the Decision of the National Council on Television and Radio Broadcasting of Ukraine No. 11669 as of 26.10.2023.

Media entity – National University of Ukraine on Physical Education and Sport (1 Fizkultury St., Kyiv, 03150, email: rektorat@uni-sport.edu.ua, tel. +38(044) 287-30-96)

Passed for printing: 28.11.2025
Paper size 60x84/8. Typeface Helios.
Offset paper. Digital printing.
Conventional printed sheet 12,9.
Order No. 1225/1025.
Print run – 200 copies.

CONTENTS

- 3 *Olha Borysova, Artem Stasiuk*
ROLE AND PLACE OF THE NATIONAL SPORTS FEDERATION IN THE MODERN SPORTS SYSTEM
- 9 *Anastasiiia Vorobiova, Maryna Vasylenko*
KEY FACTORS OF THE POPULATION'S ADAPTATION TO WARTIME CONDITIONS: LIVING, MENTAL STATE AND PHYSICAL ACTIVITY
- 17 *Yevhen Goncharenko, Iryna Kohut*
ADAPTIVE SPORTS AS A MEANS OF SOCIAL INTEGRATION FOR PERSONS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES: INTERNATIONAL EXPERIENCE
- 25 *Myroslav Dutchak, Olena Andrieieva, Tetiana Kharchuk*
RELEVANCE, DIRECTION AND CONTENT OF THE EDUCATIONAL COMPONENT "BUSINESS ORGANIZATION IN HEALTH FITNESS" IN THE TRAINING OF MASTER'S STUDENTS IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
- 32 *Yuliia Luts, Svitlana Fedorchuk, Halyna Lukyantseva, Tatyana Kutsenko*
SENSORIMOTOR REACTIONS OF VARIOUS COMPLEXITY IN CYBER-ATHLETES, IT SPECIALISTS, AND UNTRAINED PERSONS: A COMPARATIVE ANALYSIS
- 38 *Olha Makarenko, Tetiana Kropyvnytska*
IMPLEMENTATION OF THE EUROPEAN MODEL OF SPORT ON THE EXAMPLE OF DIFFERENT COUNTRIES
- 47 *Viktoriia Marynych, Iryna Kohut*
INTERNATIONAL EXPERIENCE IN ORGANISING INCLUSIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES FOR VETERANS AND THEIR FAMILIES
- 58 *Valentin Oleshko, Oleksiy Torokhtiy*
PROGRAMMING CLASSES FOR LEARNING WEIGHTLIFTING EXERCISES TECHNIQUE BY ATHLETES HAVING DIFFERENT LEVELS OF PHYSICAL FITNESS
- 67 *Valentin Oleshko, Zhao Jie*
IMPROVING THE TRAINING PROCESS IN BODYBUILDING BY SIMULATING CLASSES WITH VARIABILITY OF LOAD MODES AND MEANS
- 77 *Yuriy Radchenko, Vasyl Kostyuchenko*
TECHNOLOGY OF ASSESSMENT OF TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF ATHLETES IN MARTIAL ARTS (BASED ON HAND-HAND COMBAT MATERIAL)
- 83 *Olha Smyrnova, Volodymyr Gamaliy*
MODEL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG GYMNASTS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING
- 90 *Ihor Folvarochnyi, Vu Yunkhuei, Chen Li, Oleksandr Hryn*
MODELING THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG YOUNG ATHLETES IN ACADEMIC ROWING
- 95 *Olesia Shevchuk, Iryna Kohut, Viktoriia Marynych, Pavel Golub*
FROM EDUCATION TO SPORT: INTERNATIONAL EXPERIENCE IN ADVANCING INCLUSIVITY
RATIONAL NUTRITION AS A FACTOR OF RECOVERY IN THE TRAINING PROCESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS
- 104 *Olena Yakovenko, Oksana Shynkaruk, Serhii Stroganov*
USING ESPORTS AS A MEANS OF STRESS RELIEF FOR MILITARY PERSONNEL

Усі права захищено.
Це видання, а також його частина можуть бути відтворені тільки
з письмового дозволу видавця. Посилання на журнал при цьому обов'язкове.
Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен, географічних назв
та інших відомостей несуть автори публікацій.
За зміст рекламних публікацій відповідає рекламодавець

Комп'ютерне верстання – МАРИНА МИХАЛЬЧЕНКО
Коректура – ЯНА ВИШНЯКОВА

Формат 60x84/8. Гарнітура Helios.
Папір офсет. Цифровий друк. Ум. друк. арк. 13,71. Замов. № 1225/1025. Наклад 200 прим.

Видавництво і друкарня – Видавничий дім «Гельветика»
вул. Інглєзі, 6/1, м. Одеса, 65101
Телефон +38 (095) 934 48 28, +38 (097) 723 06 08
E-mail: mailbox@helvetica.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 7623 від 22.06.2022 р.