

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)  
УДК 159.947:796.01

Яковенко О.О.,  
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного  
виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-7165-5229>  
Шинкарук О.А.,  
д.фіз.вих., професор кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного  
виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>  
Бишевец Н.Г.,  
к.п.н., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного  
виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0001-6118-6580>  
Строганов С.В.,  
к.фіз.вих., доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій, Національний університет фізичного  
виховання і спорту України, м. Київ <https://orcid.org/0000-0002-1968-7872>

### КІБЕРСПОРТ ЯК ІНСТРУМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА СТРЕС-АСОЦІЙОВАНИХ СТАНІВ

**Яковенко О.О., Шинкарук О.А., Бишевец Н.Г., Строганов С.В. Кіберспорт як інструмент реабілітації для військовослужбовців: подолання стресу та стрес-асоційованих станів.** Досліджено можливості кіберспорту як засобу подолання стресу та поліпшення психологічного стану. Проаналізовано механізми, за допомогою яких відеоігри та кіберспортивні активності сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності та розвитку стресостійкості. Кіберспорт розглядається як інструмент релаксації та когнітивної стимуляції, що допомагає в ефективному керуванні стресом через відволікання уваги та залучення до ігрових завдань. Особлива увага приділяється ролі соціальної взаємодії у командних іграх, яка сприяє розвитку почуття підтримки та соціальної інтеграції. Висвітлено практичні аспекти застосування кіберспорту в програмах реабілітації та управління стресом.

Розглянуто потенціал кіберспорту як інноваційного засобу реабілітації військовослужбовців, які зазнали стресу та стрес-асоційованих розладів. Проаналізовано взаємозв'язок між ігровою діяльністю та психологічною адаптацією, а також обґрунтовано ефективність кіберспорту для подолання наслідків бойового стресу. Кіберспорт запропоновано як спосіб психологічної підтримки, що сприяє соціальній інтеграції та покращенню емоційного стану ветеранів, зменшуючи рівень тривоги, депресії та ПТСР.

**Ключові слова:** кіберспорт, комп'ютерні ігри, реабілітація військовослужбовців, стрес, ветерани війни, стрес-асоційовані розлади.

**Yakovenko O.O., Shynkaruk O.A., Byshevets N.G., Stroganov S.V. Esports as a rehabilitation tool for military personnel: overcoming stress and stress-related conditions.** The potential of esports as a rehabilitative tool for military personnel, particularly in the context of stress and stress-related conditions, is a promising avenue for further investigation. This study examines the potential of esports to reduce stress and enhance psychological well-being. This study examines the mechanisms through which video games and esports activities contribute to reducing anxiety, increasing emotional stability, and developing stress resistance. Esports is conceptualized as a relaxation and cognitive stimulation tool, which helps in effective stress management through distraction and engagement in-game tasks. Particular attention is paid to the role of social interaction in team games, which contributes to the development of a sense of support and social integration. The practical aspects of using esports in rehabilitation and stress management programs are highlighted.

This study considers the potential of esports as an innovative means of rehabilitation for military personnel who have experienced stress and stress-related disorders. The relationship between gaming activities and psychological adaptation is analyzed, and the effectiveness of esports in overcoming the effects of combat stress is substantiated. Esports is proposed as a way of psychological support that promotes social integration and improves the emotional state of veterans, reducing the level of anxiety, depression, and PTSD.

Esports are positioned as an emerging pathway for veterans to transition into civilian life, with opportunities for professional development in the gaming industry, from content creation to esports coaching. This dual function—as therapy and career catalyst—makes esports a uniquely versatile resource. This study concludes by emphasizing the need for interdisciplinary collaboration to expand research into esports' rehabilitative potential, particularly in anxiety and social reintegration challenges.

**Keywords:** esports, computer games, rehabilitation of military personnel, stress, military veterans, stress-related disorders.

**Постановка проблеми.** Кіберспорт демонструє великий потенціал як інноваційний засіб реабілітації військовослужбовців, які постраждали від стресу та стрес-асоційованих розладів. Його інтерактивний, динамічний і соціальний характер створює сприятливі умови для психоемоційного відновлення. Військовослужбовці, які повертаються з бойових дій, часто стикаються із серйозними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, а також труднощі із соціальною адаптацією [9; 10; 15]. Проте сьогодні спостерігається децю

низька ефективність традиційних методів реабілітації, оскільки багато програм, заснованих на терапії, виявляються недостатньо дієвими або доступними через стигматизацію психологічної допомоги серед військових. Це призводить до того, що ветерани не звертаються за допомогою або навіть не завершують терапію [6-8]. Повернення до цивільного життя у більшості військових супроводжується відчуттям ізоляції, особливо якщо ветерани не мають можливості інтегруватися в нове середовище, в наслідок чого збільшується ризик суїцидальних думок [2; 4; 15]. Хоча сучасні технології, такі як відеоігри, починають визнаватися корисними для реабілітації, їхній потенціал досі залишається недостатньо дослідженим і впровадженим у програму психологічної підтримки військовослужбовців. Традиційні підходи не завжди враховують особисті уподобання ветеранів. Багато військових, особливо молодшого покоління, цікавляться відеоіграми, але цей інтерес рідко використовується як основа реабілітації, саме тому кіберспорт та ігрова діяльність можуть стати важливим інструментом для комплексного вирішення зазначених викликів, об'єднуючи елементи емоційної, когнітивної та соціальної реабілітації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** При дослідженні рівню стресу та тривожності у військовослужбовців ряд авторів [1; 2; 5; 6; 10-12; 15] відзначає значне зниження зазначених показників за рахунок застосування різних комп'ютерних та відеоігор. Різні дослідження [7; 9; 10] показують, що учасники, які брали участь у кіберспортивних заходах, демонстрували зниження рівня стресу, тривожності та депресії порівняно з тими, хто не використовував кіберспорт як частину реабілітаційної програми. Загалом у військовослужбовців, залучених до регулярних кіберспортивних тренувань, демонструються покращення уваги, швидкості реакції, пам'яті та здатності до швидкого прийняття рішень, що сприяє підвищенню психологічної стійкості [5; 7]. При цьому показано, що залучення до кіберспортивної спільноти може стимулювати бажання військовослужбовців спілкуватися з іншими ветеранами та цивільними, що сприяє їхній соціальній інтеграції та зменшенню ізоляції [8].

Деякі науковці [3; 6; 11] відмічають, що кіберспорт може допомогти знизити симптоми ПТСР через залучення до гри, що відволікає від негативних думок і сприяє формуванню позитивного емоційного досвіду. Також вимагає концентрації, управління емоціями та витримки, що також може сприяти покращенню емоційної стійкості та самоконтролю.

Впровадження кіберспорту в реабілітаційні програми для військовослужбовців є сьогодні перспективним напрямком, оскільки кіберспорт здатний ефективно підтримати психологічне здоров'я ветеранів та надати додаткові можливості швидкої та легкої адаптації до цивільного життя після військової служби. За рахунок активного впровадження різних кіберспортивних практик у програми психологічної реабілітації військовослужбовців, включаючи оптимальні формати занять та тренувань, які найкраще впливають на зниження стресу та покращення адаптації також можна сприяти ефективнішій та швидкій адаптації та інтеграції до побутових чинників.

**Мета дослідження** - на основі літературних даних визначити вплив ігрової діяльності на психологічну адаптацію військовослужбовців.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Кіберспорт може стати потужним інструментом реабілітації для військовослужбовців, які пережили стресові ситуації, травми або стрес-асоційовані стани, оскільки вони часто стикаються із серйозними психологічними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, а також труднощі із соціальною адаптацією [2]. Згідно із даними Департаменту у справах ветеранів США, від 11% до 20% ветеранів, які брали участь у сучасних військових конфліктах, діагностується ПТСР [10]. Проте кіберспорт, як інструмент реабілітації, за рахунок ефекту повного занурення в ігрову ситуацію, дозволяє забезпечити значне зниження рівню стресу, оскільки кіберспорт дозволяє військовослужбовцям повністю зануритися в віртуальний світ, відволікаючись від болісних спогадів чи стресових ситуацій. В різних комп'ютерних дисциплінах гравці отримують можливість "відволіктися" та фокусуватися на виконанні завдань, що створює позитивний вплив на психологічний стан.

Також, за даними різних джерел [1; 4; 9; 12; 15], використання комп'ютерних ігор сприяє покращенню когнітивних навичок, оскільки вони вимагають швидкої реакції, стратегічного мислення та уваги до деталей, оскільки це стимулює мозок, покращує концентрацію, пам'ять і багатозадачність, що може бути корисним у реабілітаційному процесі. Також в кіберспорті передбачено командну взаємодію, що сприяє розвитку соціальних зв'язків. Для військовослужбовців, які часто стикаються з ізоляцією після повернення з війни, це може стати способом повернутися до спілкування, знайти нових друзів або навіть "бойових побратимів" у цифровому форматі, тобто сприяє їх соціалізації. Загалом можна стверджувати, що змагальний характер кіберспорту сприяє формуванню цілей і мотивації до досягнення успіху. Це особливо важливо для тих, хто шукає нові шляхи соціалізації після завершення служби. Турніри, рейтинги та персональний ріст як гравця - стимулюють необхідний розвиток внутрішньої мотивації.

В загальному ефекті участь в кіберспортивних змаганнях розвиває навички управління емоціями. Саме при командній взаємодії військові вчаться контролювати стрес, приймати швидкі рішення під тиском і справлятися з поразками та позитивними емоціями, що сприяє адаптації до повсякденного життя. Проте сьогодні існує багато різних форматів кіберспортивної реабілітації: комп'ютерні ігри, що можуть містити елементи терапії, (медитацію, дихальні вправи чи релаксаційні техніки, вбудовані у геймплей), класичні кіберспортивні дисципліни, ігри для мобільних телефонів, ігрові консолі з сенсорами руху, які дозволяють контролювати ігровий процес або тренування без фізичних контролерів, використовуючи лише рухи тіла, та VR-досвід, що дозволяє створювати контрольоване середовище, яке сприяє відновленню емоційного, когнітивного та фізичного стану [1, 3, 4].

Ефективність кіберспорту як засобу реабілітації при боротьбі зі стресом полягає в тому, що гравець занурюється у віртуальний світ, де може відчувати певний контроль над ситуацією. Це особливо важливо для військових, які часто відчувають емоційний дискомфорт через неспроможність контролювати наслідки травматичних подій. У кіберспорті вони зосереджуються на досягненні конкретних завдань у грі, тимчасово забуваючи про свої психологічні травми та події які їх там спіткали.

В той же час, кіберспортивні дисципліни, такі як Counter-Strike, Dota2 чи League of Legends, вимагають координації рук та очей, аналізу ситуацій, планування стратегій та прийняття миттєвих рішень. Всі ці аспекти не тільки покращують когнітивні здібності, а й можуть допомогти відновити моторні навички у тих, хто зазнав травм. За рахунок командної роботи, для багатьох ветеранів, які почуваються ізольованими після служби, онлайн-геймінг стає способом відновити соціальні зв'язки, тому що вони можуть грати з іншими ветеранами, формуючи "команди побратимів", що в свою чергу не лише покращує комунікацію, але й сприяє формуванню нової спільноти (як геймінгової, так і соціальної). Чітка система досягнень в кіберспорті (перемоги в матчах, участь у турнірах, зростання рейтингу) також дозволяє військовим додатково розвивати внутрішню мотивацію, шляхом вирішення поставлених завдань і досягненню запланованих результатів, оскільки вони звикли до досягнення поставлених командуванням цілей під час служби. Так участь у кіберспортивному турнірі може стати джерелом гордості та самореалізації для ветеранів.

В даних літератури [2, 5, 10, 15] показано, що шутери від першої особи покращують реакцію, спрямовуючи енергію на конкретні завдання, а стратегії в реальному часі (RTS) допомагають військовим концентруватися на плануванні і виконанні завдань, що створює ефект "поглибленої уваги". Гравці мають змогу працювати в команді, спілкуватися через голосові чати та підтримувати одне одного, а соціальна взаємодія у спільнотах кіберспорту знижує рівень самотності та депресії, де військовослужбовці, які зазнали ПТСР, можуть навчитися ефективніше справлятися з емоційними сплесками та стресовими ситуаціями, оскільки ігровий процес, окрім всього, сприяє самоконтролю, де для досягнення результатів у кіберспорті важливі холоднокровність та терпіння. Також підтверджено [9, 10], що ігри з інтенсивною динамікою вимагають швидкої реакції, за рахунок чого покращується координація рук і очей, стратегічне мислення, пам'ять і концентрацію.

Є окремі віртуальні реабілітаційні програми з використанням VR-технологій [1, 4], що можуть імітувати спокійні середовища або пропонувати техніки медитації, які навчають дихальним вправам чи релаксації, або дозволяють комбінувати досвід віртуальної реальності з фізичними вправами, що також можуть значно допомогти в боротьбі з тривожністю.

Аналізуючи програми реабілітації для ветеранів у США було встановлено, що багато з них уже включають кіберспорт як частину терапії. Наприклад, організація Stack Up [9] підтримує військових через відеоігри та створює спеціальні геймерські платформи для ветеранів. У таких програмах основна увага приділяється не лише грі, а й створенню безпечного середовища для спілкування та терапії. Українські науковці також починають розвивати подібні програми, орієнтовані на підтримку ветеранів російсько-української війни, використовуючи ігри та інші засоби гейм-індустрії як спосіб реабілітації, психологічної підтримки та соціальної інтеграції [2, 3, 15].

В нашому дослідженні ми проаналізували результати використання засобів психологічної реабілітації з використанням засобів кіберспорту у двох найвідоміших програмах США: Stack Up та Operation Supply Drop [7, 9]. Stack Up підтримує ветеранів, надаючи доступ до відеоігор для подолання ПТСР, зменшення тривожності та підвищення соціальної інтеграції. Зокрема, ініціативи як *Supply Crates* та *Overwatch Program* забезпечують ветеранам ігрове обладнання та підтримку через геймінг-спільноти. Operation Supply Drop спрямовує відеоігри на реабілітацію військових через інтерактивні заняття, що сприяють відновленню моторних навичок і розвитку комунікації в команді. Також оперуючи результатами досліджень Департаменту у справах ветеранів США (VA) [10] нами було узагальнено ефективність впливу різних видів реабілітації на основні психологічних показників (рис. 1). В одному з досліджень, проведеному серед ветеранів, що страждають на ПТСР, використання відеоігор продемонструвало значне покращення в управлінні емоціями, відволіканні від травматичних спогадів і розвитку позитивної соціальної взаємодії. Більшість учасників відзначили зменшення симптомів ПТСР після структурованих ігрових сесій [5, 6, 9, 10].

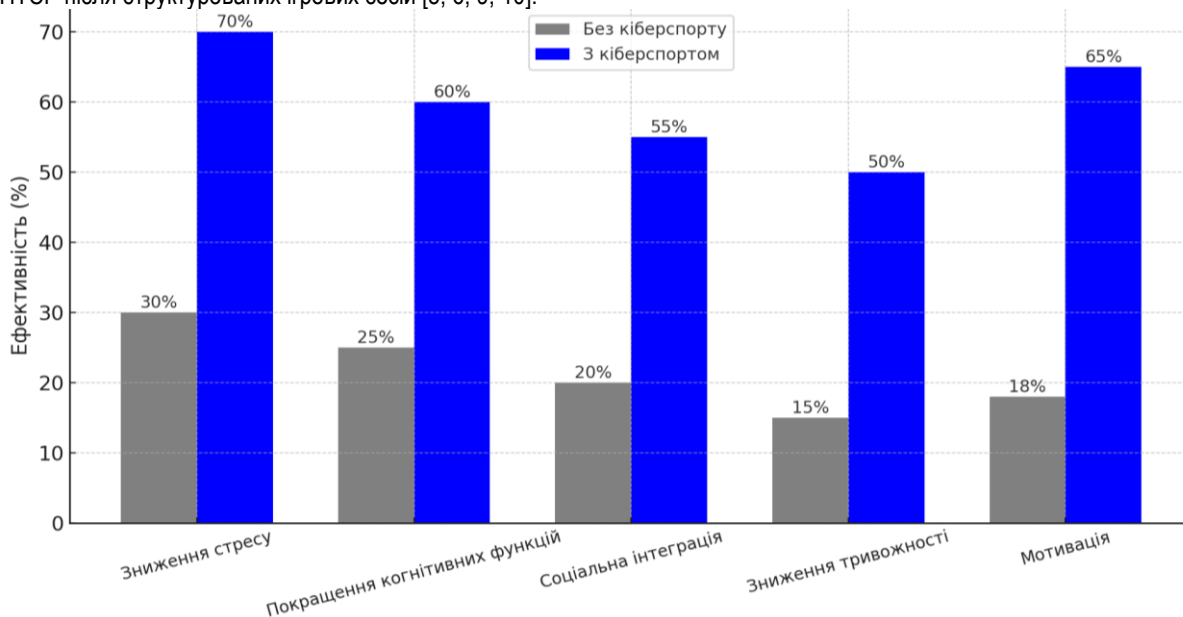
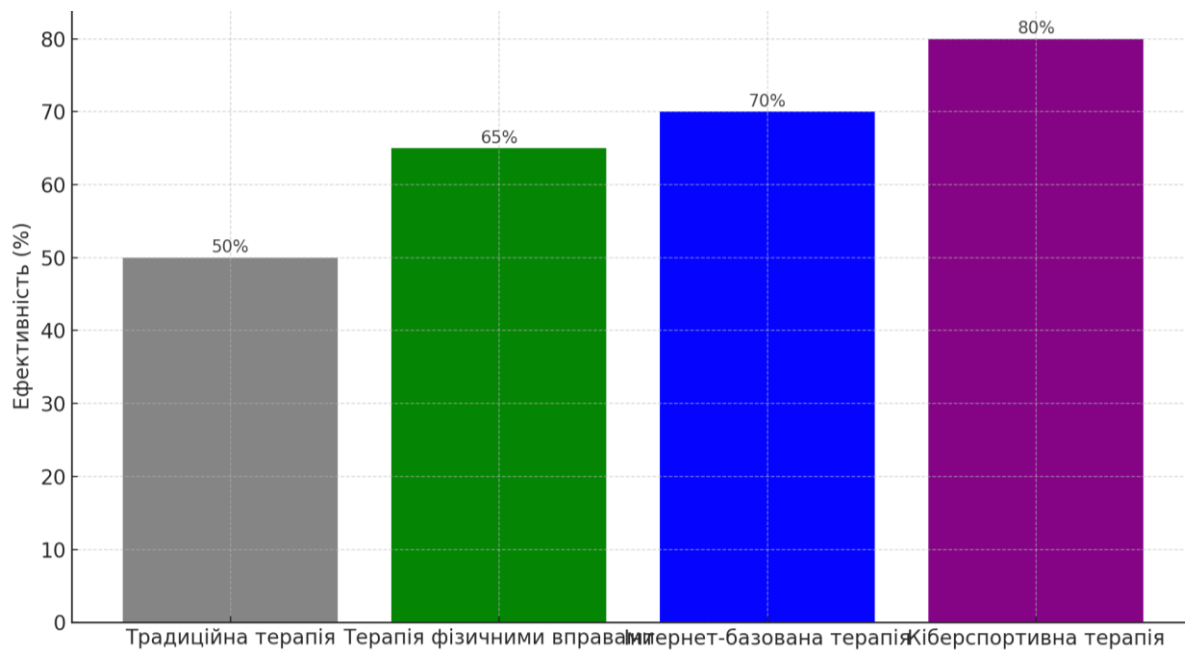


Рис. 1. Ефективність використання кіберспортивних засобів психологічної реабілітації в порівнянні з класичними засобами

Проведене порівняння ефективності реабілітації військовослужбовців із використанням кіберспорту та без нього демонструє, що ветерани, які були залучені до кіберспортивної діяльності, демонструють значно кращі результати за

різними показниками. Так, за показником зниження стресу, ветерани, що займалися з використанням засобів кіберспорту, продемонстрували кращі результати, на відміну від тих, хто не використовував такі підходи - серед тих хто займався кіберспортом спостерігалось покращення за цим показником у 70% ветеранів, а серед тих хто займався за звичайними програмами - лише у 30% ветеранів. За показником покращення когнітивних функцій - у 60% ветеранів, які займалися кіберспортом, відмічається покращення результатів, ніж у тих, хто не грав в комп'ютерні ігри (25%). За показниками зниження тривожності та мотивації - 50% та 65% військової відповідно також показали вищу ефективність реабілітації з застосуванням кіберспорту, проти 15% та 18% відповідно, для тих хто не використовував кіберспорт в жодних проявах. За показником соціальної інтеграції 55% військових, які застосовували кіберспорт та лише 20%, що ні, продемонстрували покращення цього показника [5, 6, 9, 10]. Такі дані свідчать про великий потенціал кіберспорту як ефективного інструменту реабілітації для військовослужбовців за різними психологічними показниками та соціальною адаптацією та інтеграцією.

Також було проаналізовано ефективність різних терапевтичних підходів у зниженні симптомів ПТСР серед ветеранів за даними представленими в різних програмах по роботі з ветеранами, які застосовують різні засоби кіберспорту (рис. 2) [5, 6, 9, 10, 13, 14, 16].



**Рис. 2. Ефективність різних видів терапії для зниження стресу у ветеранів**

Отримані результати показали що для подолання стресу у ветеранів війни засоби традиційної терапії (психологічна терапія) демонструють 50% ефективності, фізичні вправи дають 65% ефективності (за даними досліджень фізичних програм для ветеранів [6]); інтернет-базована терапія (ІВТ, форма психологічної допомоги, яка надається через інтернет-платформи) - 70% ефективності, особливо за умов використання когнітивно-поведінкової терапії з підтримкою однолітків [13]; кіберспортивна терапія дозволила досягти 80% ефективності, з урахуванням інтерактивного залучення, соціальної підтримки та психологічної адаптації [14; 16].

Такі показники підтверджують попередні дані, що кіберспортивна діяльність має найбільший потенціал завдяки унікальному поєднанню когнітивної стимуляції, соціалізації та доступності.

На основі отриманих результатів, можна стверджувати, що відеоігри створюють "контрольований простір", де гравець може пережити напруження в безпечному середовищі. За даними дослідження Департаменту у справах ветеранів США (VA), ветерани, які грали у відеоігри, відзначали покращення настрою та зменшення симптомів депресії й тривожності. Ігри допомагають фокусувати увагу на теперішньому моменті, що подібне до технік уважності [6; 7; 10].

Кіберспорт сприяє формуванню соціальних зв'язків через командні ігри, які дозволяють ветеранам взаємодіяти в командах, формуючи відчуття приналежності. Наприклад, організація *Stack Up* створила спільноти, де ветерани отримують підтримку, розвивають комунікацію та знаходять нових друзів [9]. Згідно з програмою *Stack Up*, ветерани, які брали участь у кіберспортивних ініціативах, повідомляли про зниження суїцидальних думок та загального рівня тривоги на 50-60% [8]. В дослідженні VA, більшість учасників (80%) відзначили, що ігри дозволяють їм відволіктися від травматичних думок, а 70% відчули покращення емоційного стану [8-10].

Ігри, які вимагають швидкої реакції та стратегічного мислення, допомагають ветеранам відновлювати когнітивні функції, що постраждали через бойовий стрес. В деяких дослідженнях зазначається, що завдяки ігровим активностям ветерани можуть покращити багатозадачність, реакцію на стресові ситуації та увагу [9].

**Висновки.** Кіберспорт — це ефективний засіб для реабілітації військовослужбовців, оскільки він поєднує терапевтичні, соціальні та когнітивні переваги. Він допомагає ветеранам знайти нову мету в житті, подолати емоційні бар'єри та адаптуватися до мирного життя. Цей інструмент може стати ключовим компонентом реабілітаційних програм для ветеранів. Інтеграція кіберспорту в програми підтримки ветеранів — це крок у напрямку інноваційного підходу до їхньої

адаптації та відновлення, оскільки геймінг може бути доступним і недорогим методом підтримки для великої кількості людей, що робить його ідеальним для програм реабілітації військових або ветеранів.

#### Література

1. Бродюк, С. В. (2023). Використання засобів віртуальної реальності для реабілітації ветеранів. *Медіаосвіта*. Отримано з <https://mediaosvita.org.ua>
2. Верстка СМ. (2023). Використання кіберспорту для реабілітації військових. *Semanticscholar.org*. Отримано з <https://pdfs.semanticscholar.org>
3. Ігри героїв. (2023). Спортивна реабілітація українських ветеранів. *GOH.com.ua*. Отримано з <https://www.goh.com.ua>
4. Freeman, D., Parsons, T., Botella, C., et al. (2017). Створення віртуальних середовищ для терапії стрес-асоційованих розладів. Отримано з <https://mediaosvita.org.ua>
5. American Legion. (2021, November 30). *Video gaming as healing for veterans*. Retrieved from <https://www.legion.org>
6. Colder Carras, M., Wells, K., & Gillespie, C. (2018). Video games as a recovery tool for veterans with PTSD. *Social Science & Medicine*, 215, 92-102. Retrieved from <https://www.research.va.gov>
7. Flash Jungle. (2021). Supporting veteran gamers: Promoting well-being and community in the gaming world. Retrieved from <https://www.flash-jungle.com>
8. Stack Up. (2023). *Combating veteran suicide through gaming*. Retrieved from <https://stackup.org>
9. Stack Up. (2023). *Peer-to-peer mental health support through gaming: Overwatch program*. Retrieved from <https://stackup.org>
10. U.S. Department of Veterans Affairs. (2019). Study: Video games can help veterans recover from mental health challenges. Retrieved from <https://www.research.va.gov>
11. 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>
12. Wounded Warrior Project. (2023). *Gaming initiatives for military rehabilitation*. Retrieved from <https://www.woundedwarriorproject.org>
13. Yang Zhou, Zhenggang Bai, Wei Wu, Zijia Fan, Cuiying Wu, Longyi Li & Siyu Li (2021). Impacts of Internet-Based Interventions for Veterans With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychology for Clinical Settings. Front. Psychol., Volume 12*. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652>
14. James W. Whitworth & Joseph T. Ciccolo (2016). Exercise and Post-Traumatic Stress Disorder in Military Veterans: A Systematic Review. *Military Medicine. Volume 181. Issue 9. 953–960*. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00488>
15. Шинкарук, О., Давидов, Д., Дутчак, М., & Яковенко, О. (2024). Стрес-асоційовані стани у військовослужбовців та обґрунтування шляхів їх подолання засобами кіберспорту. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія, (1)*, 221-233.
16. Jack Resnik, MPH, Christopher J Miller, PhD, Clara E Roth, BA, Katharine Burns, BS & Michelle J Bovin, PhD (2024). A Systematic Review of the Department of Veterans Affairs. Mental Health-Care Access Interventions for Veterans With PTSD. *Military Medicine. Volume 189, Issue 5-6. May/June 2024. 1303–1311*. <https://doi.org/10.1093/milmed/usad376>

#### Reference

1. Brodiuk, S. V. (2023). Vykorystannia zasobiv virtualnoi realnosti dlia reabilitatsii veteraniv. *Mediaosvita*. Retrieved from <https://mediaosvita.org.ua>
2. Verstka SM. (2023). Vykorystannia kibersportu dlia reabilitatsii viiskovykh. *Semanticscholar.org*. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org>
3. Ihry heroiv. (2023). Sportyvna reabilitatsiia ukrainskykh veteraniv. *GOH.com.ua*. Retrieved from <https://www.goh.com.ua>
4. Freeman, D., Parsons, T., Botella, C., et al. (2017). Stvorennia virtualnykh seredovyshch dlia terapii stres-asotsiiovanykh rozladiv. Retrieved from <https://mediaosvita.org.ua>
5. American Legion. (2021, November 30). *Video gaming as healing for veterans*. Retrieved from <https://www.legion.org>
6. Colder Carras, M., Wells, K., & Gillespie, C. (2018). Video games as a recovery tool for veterans with PTSD. *Social Science & Medicine*, 215, 92-102. Retrieved from <https://www.research.va.gov>
7. Flash Jungle. (2021). Supporting veteran gamers: Promoting well-being and community in the gaming world. Retrieved from <https://www.flash-jungle.com>
8. Stack Up. (2023). *Combating veteran suicide through gaming*. Retrieved from <https://stackup.org>
9. Stack Up. (2023). *Peer-to-peer mental health support through gaming: Overwatch program*. Retrieved from <https://stackup.org>
10. U.S. Department of Veterans Affairs. (2019). Study: Video games can help veterans recover from mental health challenges. Retrieved from <https://www.research.va.gov>
11. 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>
12. Wounded Warrior Project. (2023). *Gaming initiatives for military rehabilitation*. Retrieved from <https://www.woundedwarriorproject.org>
13. Yang Zhou, Zhenggang Bai, Wei Wu, Zijia Fan, Cuiying Wu, Longyi Li & Siyu Li (2021). Impacts of Internet-Based Interventions for Veterans With PTSD: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychology for Clinical Settings. Front. Psychol., Volume 12*. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.711652>

14. James W. Whitworth & Joseph T. Ciccolo (2016). Exercise and Post-Traumatic Stress Disorder in Military Veterans: A Systematic Review. *Military Medicine*. Volume 181. Issue 9. 953–960. <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00488>
15. Shynkaruk, O., Davydov, D., Dutchak, M., & Yakovenko, O. (2024). Stres-asotsiovani stany u viiskovosluzhbovtiv ta obgruntuvannia shliakhiv yikh podolannia zasobamy kibersportu. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia*, (1), 221–233.
16. Jack Resnik, MPH, Christopher J Miller, PhD, Clara E Roth, BA, Katharine Burns, BS & Michelle J Bovin, PhD (2024). A Systematic Review of the Department of Veterans Affairs. Mental Health-Care Access Interventions for Veterans With PTSD. *Military Medicine*. Volume 189, Issue 5-6. May/June 2024. 1303–1311. <https://doi.org/10.1093/milmed/usad376>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).44)

Яковенко А.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0003-0338-8437>

Сидорчук Т.В.,  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0001-7129-1616>

Афанасьєв С.М.,  
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0001-7739-3461>

Микитчик О.С.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро  
<https://orcid.org/0000-0002-8656-0943>

Москаленко Д.О.  
викладач  
НТУ «Дніпровська політехніка», м. Дніпро  
<https://orcid.org/0009-0008-1396-2088>

Лопуга А.В.  
старший викладач,  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара  
<https://orcid.org/0000-0002-8335-487X>

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

**Анотація.** Актуальність проблеми зумовлюється необхідністю аналізу передового досвіду організації процесу дошкільного фізичного виховання у різних країнах світу. **Мета дослідження** – узагальнити дані науково-методичної літератури щодо особливостей та спрямованості фізичного виховання в системі дошкільної освіти в зарубіжних країнах. **Матеріал і методи.** Дослідження проводились протягом 2024 року згідно тематичного плану НДР ПДАФКіС на 2021-2025 рр. за темою та «Наукове обґрунтування оздоровчо-рекреаційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U108320). **Методи:** аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. **Результати.** Наведено аналіз особливостей дошкільної освіти та спрямованості фізичного виховання в системі дошкільної освіти в Європі (у Великій Британії, Італії, Латвії та Угорщини, Скандинавських країнах) та у країнах Азії. **Висновки.** У європейських країнах відсутнє поняття «дошкільна освіта», натомість є поняття «рання освіта та догляд», які мають свої особливості відповідно до вікового аспекту. Більшість країн встановлюють обов'язковість відвідування закладу дошкільної освіти щонайменше один рік перед школою. Фізичне виховання в системі дошкільної освіти відіграє важливу роль та переважно спрямовано на прищеплення любові до фізичного виховання і спорту.

**Ключові слова:** зарубіжні країни, досвід, фізичне виховання, дошкільники.

**Yakovenko A., Sydorochuk T., Afanasyev S., Mykytchuk O., Moskalenko D., Lopuga A. Physical education in preschool education system in foreign countries**

The urgency of the problem is determined by the need to analyze best practices in organizing the process of preschool physical education in different countries of the world. The **purpose of the study** is to summarize data from scientific and methodological literature on the features and orientation of physical education in the preschool education system in foreign countries. **Material and methods.** The research was conducted during 2024 according to the thematic plan of the research of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport for 2021-2025 on the topic «Scientific substantiation of health and recreation technologies in physical education of various population groups» (state registration number 0121U108320). **Methods:** analysis and generalization of data from scientific and methodological literature. **Results.** The article analyzes the features of preschool education and the focus of physical education in preschool education system in Europe (Great Britain, Italy, Latvia, Hungary, Scandinavian countries) and in Asian countries. **Conclusions.** In European countries, there is no concept of «preschool