

8. Pedorych, A., Lutsenko, V., & Pihul, D. (2024). Vykhovannia moralno-volovykh yakosteï v studentskoi molodi u protsesi osvithnoho protsesu. Naukovyi chasopys Ukrainkoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova, (4(177), 118-122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).24)
9. Masol V.(2023) Metody i kryteria pielegnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie. Vyp. 1(53)23.S. 13-17.
10. Pronenko K, Okhrimenko I, Bloschynskiy I, Serednytska I, Chornous V, Tytovych A, Masol V, Zakopailo S, Kryvenko Y. Effectiveness of the Methodology for the Development of Cadets' Motor and Military-applied Skills during Orienteering Training Sessions: A Case-Control Study. Open Sports Sci J, 2024;e1875399X311131. <http://dx.doi.org/10.2174/011875399X311131240625093447114>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).33](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).33)  
УДК: 796.062.4:355.237.3

- Ханікянц О.В.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського м. Львів,  
<https://orcid.org/0000-0001-7518-3532>
- Іщенко Є.А.**  
доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба м. Харків,  
<https://orcid.org/0000-0001-9949-8598>
- Гоманюк С.В.**  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба м. Харків,  
<https://orcid.org/0000-0003-4140-3415>
- Данилюк М.М.**  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка м. Київ,  
<https://orcid.org/0009-0006-5691-732X>
- Яровий М.В.**  
заступник начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Харківського національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба м. Харків,  
<https://orcid.org/0000-0002-3338-1140>
- Данилішин І.М.**  
викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту Харківського  
національного університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба м. Харків,  
<https://orcid.org/0000-0002-6593-0060>
- Зімніков О.О.**  
старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту  
Військового інституту танкових військ Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків,  
<https://orcid.org/0000-0001-5015-5455>

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА - ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ БОЙОВОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ

Ефективність виконання завдань військово-професійної діяльності напряму залежить від особливостей процесу навчання та виховання особового складу, які необхідно формувати не тільки на підставі загальних психолого-педагогічних закономірностей, а також здійснювати аналіз та врахування обґрунтованих методів впливу, що відповідають індивідуальним особливостям курсантів. Результатом ефективності виконання поставленого завдання майбутнього офіцера забезпечується та проявляється у його професійності, вміннях, навичках, які він здобуває у закладі військової освіти, зокрема, наскільки успішно він освоїв програму навчання з дисциплін бойової та професійної підготовки.

У статті проведено аналіз наукової та методичної літератури видатних вчених, який свідчить про те, що фізична підготовка як основний елемент бойової готовності військовослужбовців до виконання навчально-бойових завдань є цілеспрямованим педагогічним процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців, який здійснюється з урахуванням особливостей їхньої майбутньої військово-професійної діяльності та виконанням завдань у подальшому, враховуючи бойовий досвід попередніх років. Запропоновано інноваційну раціональну систему фізичної підготовки курсантів, яка включає мету, завдання, традиційні та інноваційні принципи, класичні методи, зміст і результати.

**Ключові слова:** фізична підготовка, готовність, військово-професійна діяльність, курсант, російсько-українська війна.

**Khanikiants O., Ishchenko Ye., Homaniuk S., Danyliuk M., Yarovyi M., Danylishyn I., Zimnikov O. Physical training as an important element of combat readiness of military personnel to perform assigned tasks.** *The effectiveness of military professional activity tasks directly depends on the peculiarities of the process of training and education of personnel, which should be formed not only on the basis of general psychological and pedagogical laws, but also on the analysis and consideration of reasonable methods of influence that meet the individual characteristics of cadets. The result of the effectiveness of a future officer's performance of the assigned task is ensured and manifested in his professionalism, skills, abilities that he acquires in a military education institution, in particular, how successfully he has mastered the curriculum in combat and professional training.*

*The article analyzes the scientific and methodological literature of prominent scientists, which shows that physical training as a basic element of combat readiness of servicemen to perform training and combat missions is a purposeful pedagogical process of physical improvement of servicemen, which is carried out taking into account the peculiarities of their future military and professional activities and the performance of tasks in the future, taking into account the combat experience of previous years. An innovative rational system of physical training of cadets is proposed, which includes the purpose, tasks, traditional and innovative principles, classical methods, content and result.*

**Key words:** physical training, readiness, military professional activity, cadet, russian-Ukrainian war.

**Постановка проблеми.** Метою фізичної підготовки у Збройних Силах України є забезпечення готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприяння вирішення інших завдань їх навчання та виховання [2]. За допомогою засобів фізичної підготовки розвиваються та удосконалюються основні фізичні якості, а також морально-психологічні якості, формується професійний світогляд військовослужбовців, тобто професійна самосвідомість особистості, що передбачає глибоке рефлексивне пізнання себе у діяльності.

Сучасні бойові дії проти агресора РФ на території нашої держави вимагають пошуку ефективних засобів та вирішення проблеми підготовки майбутніх офіцерів силових структур у закладах вищої освіти з метою їх ефективності та якісної фізичної готовності до супротиву проти можливого противника [1, 5].

Саме фізичній підготовці належить важлива роль, як елементу бойової готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням, у становленні та професійній реалізації військовослужбовців у повсякденному житті.

**Аналіз літературних джерел.** Своє дослідження з проблеми ефективності підготовки військовослужбовців ЗС України та провідних країн НАТО засобами фізичної підготовки присвятили науковці С. Романчук, А. Одеров [13, 14], О. Петрачков [9], Є. Карабанов, А. Проценко [3]. Деякі аспекти підготовки фахівців були предметом дослідження у працях О. Лещінського, О. Небожука [6, 7, 12], О. Первачука [7, 8], В. Кирпенка [4] та В. Гунченка, А. Мельнікова, І. Романіва [7].

**Мета дослідження** – дослідити особливості військово-професійної діяльності курсантів з метою вдосконалення методів фізичної підготовки як основного елемента бойової готовності курсантів ЗВО.

**Матеріал і методи.** З метою отримання об'єктивних даних нами використано загальноприйняті методи – аналіз наукової та методичної літератури попередніх досліджень піднятої проблеми, систематизація та узагальнення теоретичних даних, педагогічне спостереження [10]. Дослідження проведено в три етапи: 1 етап - дослідження рівня фізичної підготовленості курсантів 1 і 2 курсів та моделювання інноваційної раціональної системи фізичної підготовки курсантів; 2 етап - реалізація раціональної системи фізичної підготовки курсантів; 3 етап – підведення підсумків та виявлення ефективності реалізації раціональної системи фізичної підготовки курсантів. В дослідженні прийняло участь військовослужбовці Національної академії сухопутних військ молодших та старших курсів навчання в пункті постійної дислокації та на навчально-польовій базі. Дослідження було проведено відповідно до етичних стандартів Гельсінської декларації (1982).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В умовах сьогодення та розвитку ЗСУ триває створення інноваційних умов для вдосконалення системи фізичної підготовки курсантів ЗВО. В керівних документах зазначається, що головною метою системи фізичної підготовки військ є забезпечення необхідного фізичного ступеня готовності військовослужбовців до виконання поставлених завдань і ведення бойових дій, а також зміцнення здоров'я військовослужбовців усіх категорій [3, 5, 11]. Разом з тим, Статут ЗС підкреслює те, що кожен військовослужбовець зобов'язаний систематично підвищувати фізичний гарт і тренуваність, постійно опановувати військові професійні знання, удосконалювати свій вишкіл і військову майстерність. Виходячи з цього, військово-професійна діяльність за своїми кількісними та якісними характеристиками має відповідати вимогам бойової готовності, одним із головних компонентів якої виступає готовність особового складу. Така готовність передбачає здатність військовослужбовця в будь-яких умовах обстановки почати військові дії у визначені терміни й успішно виконувати поставлені завдання. Сама успішність діяльності військовослужбовців визначається ступенем їхньої готовності, яка є результатом підготовки.

На нашу думку, доцільно було б військово-спеціальний аспект охарактеризувати як військово-професійний, оскільки поняття «військово-професійний» більш точно відповідає сучасним вимогам підвищення рівня професійної підготовки офіцера. Випускник військового закладу володіє професією з широким спектром спеціальностей.

Зміни у сучасному світі високих технологій тягне за собою стрімкий розвиток військової техніки та підвищення вимог до якості військово-професійної підготовки особового складу, які володіють сучасною зброєю. Саме тому в основному за рахунок превалювання наукомістких дисциплін значно ускладнився освітній процес у військових закладах. Водночас способи бойового застосування складної, насиченої електронікою військової техніки, що змінюються, передбачають особливе напруження людських сил. Багато в чому це пов'язано зі зміною характеру сучасних бойових дій, підвищенням мобільності підрозділів, виконанням своїх обов'язків у відриві від штатних структурних підрозділів і включенням їх до складу маневрених груп спільно з підрозділами, що мають більш вищий рівень фізичної підготовленості (спеціального призначення, розвідувальних підрозділів); веденням бойових

дій у складних умовах місцевості. Виконання бойових завдань у таких умовах передбачає високу фізичну підготовленість офіцерів різних спеціальностей.

Встановлено, що військовослужбовці, які володіють достатнім рівнем розвитку основних фізичних якостей, більш стійкі до впливу негативних чинників військово-професійної діяльності, ефективніше виконують службові обов'язки, швидше освоюють інші професійно важливі якості та навички.

Дослідження на першому етапі засвідчило, що курсанти молодших курсів із зацікавленістю відносяться до процесу навчання і прагнуть показати високі результати під час виконання фізичних вправ, здобути знання, уміння та навички з фізичної підготовки, розвинути основні фізичні якості, підготувати себе до майбутньої професії. Аналіз робочої навчальної програми, тематичних планів, планів спортивно-масової роботи та організації самостійного фізичного тренування курсантів надав змогу зробити висновок, що зміст практичних занять за останні кілька років не мали кардинальних змін з метою вдосконалення. Разом з тим опитування командирів курсантських підрозділів виявило постійне підвищення вимог до рівня фізичної підготовленості курсантів. Виходячи з цього ми запропонували інноваційну раціональну систему фізичної підготовки курсантів, яка включає мету, завдання, традиційні та інноваційні принципи, класичні методи, зміст та результат (рис. 1).

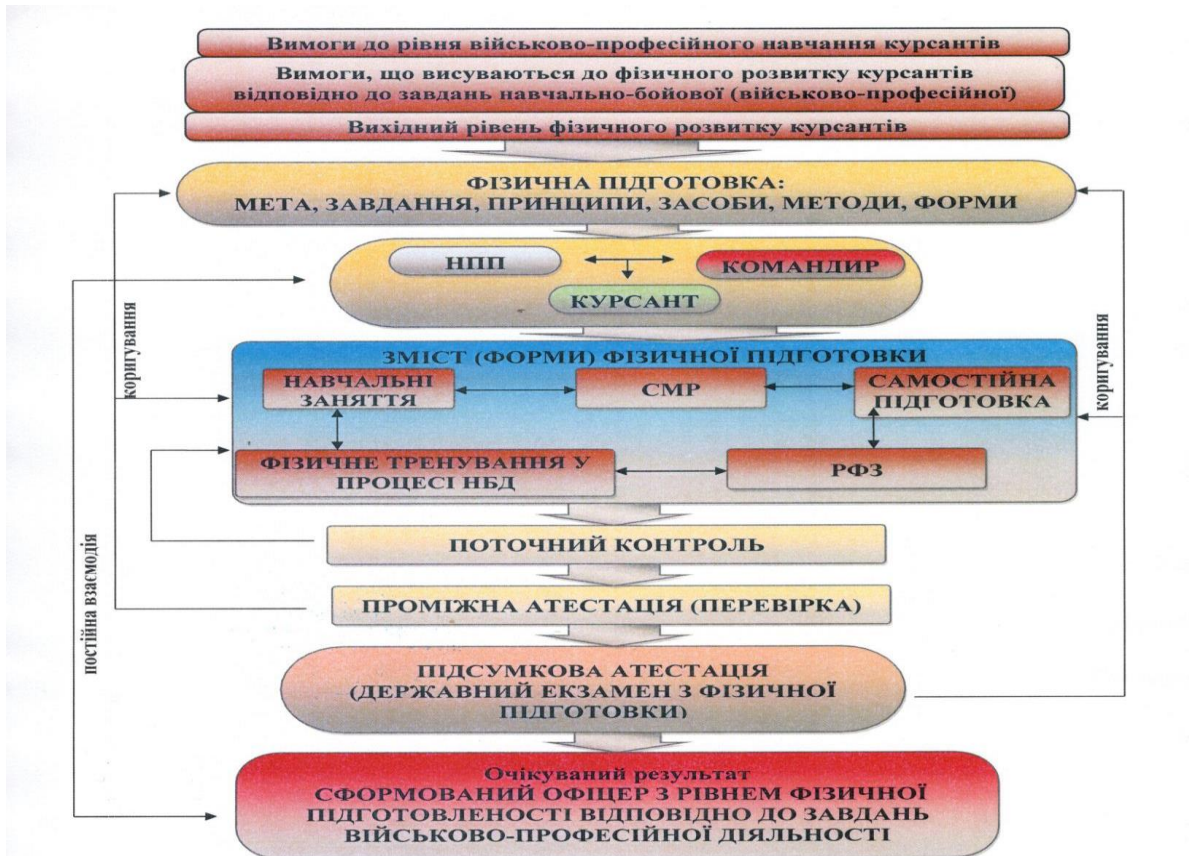


Рис. 1 Блок-схема раціональної системи фізичної підготовки курсантів

Раціональна система фізичної підготовки курсантів має програмно-цільовий підхід, який передбачає модернізацію програми з фізичної підготовки курсантів у військовому ЗВО, метою якої є посилення фізичної підготовки як загальної, так і спеціальної. Особлива увага до методики викладання фізичної підготовки була приділена принципу постійній взаємодії. Уся діяльність у контексті системи здійснювалася на основі класичних принципів.

Для вдосконалення професійної фізичної підготовки ми сформулювали та апробували інноваційні принципи, а саме: глобалізація інформації; неадекватний підхід до моделювання методики доведення інформації до курсантів, тобто за допомогою комп'ютерів і мультимедіа технологій; вербальної когнітивності; принцип програмно-цільової реалізації; принцип інтеграції методів навчання; принцип врахування індивідуально-спадкових задатків; диференційовано-суб'єктного підходу до фізичної підготовки курсантів; принцип стійкої професійної мотивації до фізичної підготовки курсантів.

На другому етапі ми реалізували раціональну систему фізичної підготовки курсантів. Це дало нам можливість підвищити якість і рівень фізичної підготовки курсантів у майбутній професійній діяльності. На третьому етапі серед курсантів старших курсів ми виявляли професійно-спортивні якості та спеціальні фізичні якості.

**Висновки.** Таким чином, реалізація раціональної системи фізичної підготовки курсантів у процесі фізичної підготовки протягом чотирьох років засвідчила, що підвищується якість навчання, удосконалюються фізичні дані курсантів, активізується професійна мотивація навчання курсантів, удосконалюється методика навчання, що все в комплексі викликає інтерес у курсантів і творчий підхід до викладання у науково-педагогічних працівників. Успішність курсантів



підвищилася на 12 %, загальна фізична підготовленість підвищилася на 10,5 %, спеціально-професійна фізична підготовленість – на 9,1 %.

Отже, реалізація запропонованої системи фізичної підготовки курсантів підвищила якість фізичної підготовки як основного елемента бойової готовності курсантів військових ЗВО до виконання навчально-бойових завдань.

#### Література

1. Воронцов О, Романчук С, Роліук О, Яворський А. Фізичні навантаження військовослужбовців у сучасному бою. *Український журнал медицини, біології та спорту* : зб. наук. пр. Миколаїв : ЧНУ ім. П.Могили; 2017; 6 (90), с. 47-52.
2. Інструкція з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (2021). *Наказ Міністра оборони України від 05.08.2021 р. № 225*. – Київ, 234 с.
3. Карабанов ЄО, Проценко АА, Беліков ІО. Шляхи вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців. *Науковий вісник Мелітопольського ДПУ імені Б. Хмельницького*. 2020;2(23), с.112–7.
4. Кирпенко В., Романчук В., Романчук С. (2015). Спеціальна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності професійної діяльності військовослужбовців Сухопутних військ. *Фізична активність, здоров'я і спорт*, Львів, №4(22), с. 12-18.
5. Одеров АМ, Кузнецов МВ. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних сил України. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. 2016. Вип. 20 : у 4-х т. Л. : ЛДУФК, Т. 1,2. С. 274-278.
6. Одеров АМ., Одерова ОВ., Лещинський ОВ., Бабич МО. та ін. Якість військово-професійної підготовки курсантів – як складова успішного виконання спеціальних завдань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023;3(161):131-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30).
7. Первачук О, Одеров А, Гунченко В, Пономарьов В, Небожук О, Мельніков А, Лашта В, Андрейчук В, Романів І. Взаємозв'язок військово-професійної підготовки та фізичної підготовленості військовослужбовців. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Зб. наук. пр. Луцьк; 2024;1(65), с. 10-17. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-10-17>.
8. Первачук ОІ, Одеров АМ. Вплив авторської програми на формування та удосконалення психологічної підготовленості військовослужбовців до військово-професійної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2024;6(179)24, с. 165–72 [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).31).
9. Петрачков ОВ. Вимоги сучасного бою до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ. *Вісник НУОУ*. 2011;6(25), с. 84–90.
10. Шиян БМ, Єдинак ГА, Петришин ЮВ. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Рута; 2012. 280 с.
11. Oderov A, Klymovych V, Romanchuk S. et al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82 <https://doi.org/10.26773/smj.200612>.
12. Oderov A, Romanchuk S, Klymovych V, Skaliy A, Nebozhuk O. (2022). Physical training – as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny* []: zb. tez dop. VI Mizhnar. naukovo-prakt. Internet-konf. (23 chervnia 2022r.) /uklad.: A.V.Tsos, S.Ia.Indyka. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, pp. 27-28.
13. Oderov A., V.Klymovych, M.Korchagin, O.Olkhovyi, S.Romanchuk (2019). The Influence of the System of Physical Education of Higher Educational School on the Level of Psychophysiological Qualities of Young People. *SportMont Journal*. Vol. 17 (2). pp. 93-97. doi: 10.26773/smj.190616.
14. Romanchuk S., Afonin V., Oderov A. et al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog. Revista dilemas contemporáneos: educación, política y valores*. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890.

#### References

1. Vorontsov O, Romanchuk S, Roliuk O, Yavorskyi A. (2017). Fizychni navantazhennia viiskovosluzhbovtiv u suchasnomu boiu. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu* : zb. nauk. pr. 6(90). 47-52 [in Ukraine].
2. Instrukttsiia z fizychnoi pidhotovky v systemi Ministerstva obrony Ukrainy (2021). *Nakaz Ministra obrony Ukrainy vid 05.08.2021*. № 225. Kyiv, p. 234 [in Ukraine].
3. Karabanov YeO, Protsenko AA, Bielikov IO. Shliakhy vdoskonalennia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtiv [Ways to improve professional and applied physical training of military personnel]. *Naukovyi visnyk Melitopolskoho DPU imeni B. Khmelnytskoho*. 2020;2(23), pp.112–7 [in Ukraine].
4. Kyrpenko V, Romanchuk V, Romanchuk S. (2015). Spetsialna fizychna pidhotovka yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti profesiinoi diialnosti viiskovosluzhbovtiv Sukhoputnykh viisk. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 4(22). 12-18 [in Ukraine].
5. Oderov AM, Kuznetsov MV. (2016). Fizychna pidhotovlenist maibutnykh ofitseriv Zbroinykh syl Ukrainy. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy* : zb. nauk. prats z haluzi fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny. Vyp. 20 : u 4-kh t. L. : LDUFK, T. 1,2. pp. 274-278 [in Ukraine].
6. Oderov A., Oderova O., Leshchynskyi O., Pervachuk O., Babych M. ta in. (2023). Yakist viiskovo-profesiinoi pidhotovky kursantiv – yak skladova uspishnoho vykonannia spetsialnykh zavdan [The quality of military professional training of cadets as a component of successful performance of special tasks]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P.Dragomanova*, 3(161), 131-135. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03\(161\).30](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.03(161).30) [in Ukraine].

7. Pervachuk O, Oderov A, Hunchenko V, Ponomarov V, Nebozhuk O, Melnikov A, Lashta V, Andreichuk V, Romaniv I. Vzaiemozviazok viiskovo-profesiinoi pidgotovky ta fizychnoi pidgotovlenosti viiskovosluzhbovtziv. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Interrelation of military professional training and physical fitness of military personnel]. *Volynskiy natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky*. Zb. nauk. pr. Lutsk; 2024;1(65), pp. 10-17. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-10-17> [in Ukraine].
8. Pervachuk OI, Oderov AM. Vplyv avtorskoї prohramy na formuvannia ta udoskonalennia psykholohichnoi pidgotovlenosti viiskovosluzhbovtziv do viiskovo-profesiinoi diialnosti [The influence of the author's program on the formation and improvement of psychological preparedness of servicemen for military and professional activities]. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni M. P. Dragomanova*. Seria 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). Zb. nauk. pr. Kyiv; 2024;6(179)24, pp. 165–72 [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).31) [in Ukraine].
9. Petrachkov OV. Vymohy suchasnoho boiu do rivnia fizychnoi pidgotovlenosti viiskovosluzhbovtziv mekhanizovanykh pidrozdiliv Sukhoputnykh viisk [Requirements of modern combat to the level of physical fitness of servicemen of mechanized units of the Land Forces]. *Visnyk NUOU*. 2011;6(25), pp. 84–90 [in Ukraine].
10. Shiyani, BM., Iedynak, GA., Petryshyn, Yu. V. (2012), *Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]. Oyum Publishing House, Kamianets-Podilsky. 280 p. [in Ukraine].
11. Oderov A, Klymovych V, Romanchuk S. et.al. (2020). Correlation of Physical Fitness and Professional Military Training of Servicemen. *SportMont Journal*. Vol. 18 (2). pp. 79-82 <https://doi.org/10.26773/smj.200612> [in Montenegro].
12. Oderov A., Romanchuk S., Klymovych V., Skaliy A., Nebozhuk O. (2022). Physical training – as one of the main subjects of combat training of soldiers of the armed forces. *Fizychna aktyvnist i yakist zhyttia liudyny* []: zb. tez dop. VI Mizhnar. naukovo-prakt. Internet-konf. (23 chervnia 2022.) /uklad.: A.V.Tsos, S.Ia.Indyka. – Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, pp. 27-28 [in Ukraine].
13. Oderov A, Klymovych V, Korchagin M, Olkhovyi O, Romanchuk S. (2019). The Influence of the System of Physical Education of Higher Educational School on the Level of Psychophysiological Qualities of Young People. *SportMont Journal*. Vol. 17 (2). pp. 93-97. doi: 10.26773/smj.190616 [in Montenegro].
14. Romanchuk S., Afonin V., Oderov A.et.al. (2019). Factors that influence changes in cadets' physical preparation during the second half of study at a military academy. *Asian Journal of Science and Technolog*. Revista dilemas contemporaneos: educaci3n, pol3tica y valores. Vol. 17 (72). ISSN/ eISSN: 2007-7890 [in Mexico].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).34)

**Шинкарук О. А.**

**доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
<https://orcid.org/0000-0002-1164-9054>

**Андрєєв А. І.**

**аспірант кафедри кіберспорту та інформаційних технологій  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
<https://orcid.org/0009-0005-6205-0139>

**Хрипко І. В.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**  
<https://orcid.org/0000-0001-6094-0991>

**Ляшенко О.Р.**

**старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Київський національний економічний університет ім. В. Гетьмана, Київ**  
<https://orcid.org/0009-0002-4487-0289>

**Князєв-Шевчук А.А.**

**магістрант, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ**

## ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ТА ЦИФРОВИХ РІШЕНЬ У ПІДВИЩЕННІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ, ПІДЛІТКІВ ТА МОЛОДІ

У статті представлено інноваційні підходи до залучення дітей, підлітків та молоді до регулярних занять фізичними вправами здобувачів освіти. «Екзергеймінг» є одним із перспективних підходів для підвищення рівня рухової активності підлітків. Дослідження показують, що цей формат вправ має потенціал не тільки покращити фізичне здоров'я підлітків, але й значно підвищити їхню мотивацію та зацікавленість у заняттях фізичними вправами. Мета дослідження – дослідити можливості використання технологій та цифрових рішень (на прикладі екзергеймінгу) у підвищенні рівня залучення до рухової активності, обґрунтувати та розробити програму екзергеймінгу для стимулювання рухової активності дітей, підлітків та молоді. Використано такі методи дослідження: аналіз, синтез і узагальнення, моделювання, проєктування. Результати дослідження. Програми «екзергеймінгу», що об'єднують фізичні вправи з елементами ігрового сценарію, соціальної взаємодії та інтерактивності, стають потужним інструментом для залучення здобувачів освіти до рухової активності. Програма «екзергеймінгу» побудована з