11. Remzi, I. V. (2025). Osoblyvosti animatsiinoi roboty z fizychnoho vykhovannia ta sportu v zakladakh vyshchoi osvity [Features of animation work in physical education and sports in higher education institutions]. Akademichni vizii, 44. [in Ukrainian]. https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2073

12. Samoylenko, V. L., Dub, I. M., Kuyavets, D. M., Nekrasov, H. H., & Yashchuk, S. M. (2025). Multymediini systemy yak zasoby interaktyvnoho navchannia fizychnoi kultury [Multimedia systems as tools for interactive teaching of physical education]. Naukovi zapysky, 159, 112–119. https://doi.org/10.31392/NZ-udu-159.2025.11 [in Ukrainian].

13. Sydoruk, A. V. Polskyi C. H., Tyshchenko D. H. (2019). Vplyv rozvyvalnoho osvitnoho seredovyshcha na formuvannia tsilisnoho uiavlennia studentiv pro sutnist animatsiinoi diialnosti. [The influence of a developing educational environment on the formation of students' holistic understanding of the essence of animation activity.]Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. prats. - Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, №5 K (113). S. 290-293 [in Ukrainian]

14. Sobko, I. I., Hrynchenko, I., Tykhonova, A., & Bursala, T. (2025). Efektyvnist vprovadzhennia kompleksiv vprav dlia samostiinoho rozvytku tochnosti kydkiv m'iacha basketbolistamy studentskoi komandy [Effectiveness of implementing exercise complexes for independent development of shooting accuracy by student basketball players]. Sportyvni ihry, 2(36), 30–38. https://doi.org/10.15391/si.2025-2.04 [in Ukrainian].

15. Sobko, I. M., Tykhonova, A. O., & Olkhovikova, I. V. (2025). Animatsiina diialnist yak skladova profesiinoi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu. [Animation activity as a component of professional training of specialists in physical culture and sports.]. Pedahohichna Akademiia: naukovi zapysky, (25). https://doi.org/10.5281/zenodo.18070698 [in Ukrainian].

16. Fu, H. S., Silva, P. H. B. D., Silva, A. P. D., Souza, M. B. M. D., & Melo, M. S. T. D. (2022). Filmes como estratégias para as aulas de Educação Física na escola. Movimento, 28, e28028. https://doi.org/10.22456/1982-8918.117773

17. Lafferty, M. E. (2013). Using feature films in the teaching and assessment of sport psychology. Sport & Exercise Psychology Review, 9(2), 74–82. https://doi.org/10.53841/bpssepr.2013.9.2.74

18. Wakefield, H. M., Olympia, R. P., King, T. S., Wakefield, B. H., & Weber, C. J. (2016). Positive and negative themes found in sport-related films. Clinical Pediatrics, 56(6), 525–534. https://doi.org/10.1177/0009922816675115

Стаття надійшла до редакції / Received 21.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 11.03.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).27

Стадник С.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків
https://orcid.org/0000-0001-6694-1098

РЕСУРСНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ: СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

Анотація. *У статті проаналізовано сучасний стан ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні на основі діючого законодавства, державних програм, статистичної звітності та аналізу кадрового, матеріально-технічного, фінансового, організаційного та інформаційного компонентів. Висвітлено ключові нормативно-правові акти, які регулюють діяльність у цій сфері, зокрема Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державну цільову соціальну програму розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року та Стратегію розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Наведено статистичні дані щодо кількості та якісного складу працівників, мережі спортивних споруд, структури фінансування. Виявлено проблемні питання, такі як недостатній відсоток фахівців з відповідною освітою, низька доступність спортивних споруд для осіб з інвалідністю, переважання бюджетного фінансування над позабюджетним. Запропоновано напрями вдосконалення ресурсного забезпечення для ефективної реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту.*

Ключові слова: *фізична культура і спорт, ресурсне забезпечення, кадровий потенціал, спортивні споруди, фінансування, нормативно-правова база, державні програми.*

Stadnyk Svitlana. Resource provision of physical education and sports in ukraine: current state and development prospects. *This article provides a comprehensive analysis of the current state of resource provision for physical culture and sports in Ukraine. The analysis is based on current legislation, state programs, statistical reporting, and an assessment of personnel, material and technical, financial, organizational, and informational components. The analysis of the organizational framework revealed that the management structure for physical culture and sports is multi-tiered, encompassing state bodies (the Ministry of Youth and Sports of Ukraine and other central executive authorities), regional bodies (departments or directorates for physical culture and sports within regional military administrations), and local entities (youth sports schools, sports clubs, and physical health centers "Sport for All"). Key regulatory acts governing activities in this field are highlighted, including the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports", the State Targeted Social Program for the Development of Physical Culture and Sports until 2030, and the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2028. The paper presents statistical data on the quantity and qualifications of personnel, the network of sports facilities, and the structure*

of financing. Key issues are identified, such as an insufficient percentage of specialists with relevant education, low accessibility of sports facilities for persons with disabilities, and the predominance of budgetary funding over extra-budgetary sources. The following problems within this organizational support system were identified: duplication of functions across different levels, excessive bureaucracy in decision-making and financing, and insufficient cooperation between public (state) and private sector actors. Directions for improving resource provision to ensure effective implementation of state policy in the field of physical culture and sports are proposed.

Keywords: *physical culture and sports, resource provision, personnel capacity, sports facilities, financing, regulatory framework, state programs.*

Постановка проблеми. Сфера фізичної культури і спорту відіграє вирішальну роль у формуванні здорового суспільства, зміцненні національної безпеки та створенні позитивного іміджу держави [1; 10]. Ефективність функціонування цієї сфери безпосередньо залежить від комплексного ресурсного забезпечення, що включає кадровий, матеріально-технічний, фінансовий, організаційний та інформаційний компоненти [6]. В умовах сучасних викликів, пов'язаних із воєнним станом та соціально-економічною трансформацією, аналіз стану ресурсного забезпечення, виявлення його слабких ланок та визначення шляхів оптимізації є надзвичайно актуальним завданням для науки та управлінської практики.

Аналіз літературних джерел. Питання ресурсного забезпечення фізичної культури і спорту знайшли відображення у низці нормативно-правових актів та у наукових дослідженнях. Фундаментальною основою регулювання є Конституція України (ст. 49) та Закон України «Про фізичну культуру і спорт», який визначає правові, соціальні, економічні та організаційні засади розвитку галузі. Стратегічні напрями встановлені Державною цільовою соціальною програмою розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року та Стратегією розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року. Питання кадрового забезпечення, фінансування, стану спортивної інфраструктури висвітлені в щорічних звітах Міністерства молоді та спорту України (форма №2-ФК) та інформаційних довідниках «Україна спортивна» [7].

Питання ресурсного забезпечення фізичної культури і спорту (фінансового, кадрового, інформаційного чи організаційного) розглядаються у публікаціях науковців [2; 3; 4; 5; 8; 9]. Так, Я. Ястреб [9] аналізує теоретичні засади та вдосконалення системи фінансового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, зокрема бюджетні ресурси та механізми їх використання. Наукова праця І.О. Гуща, Н.В. Крупко [3] присвячена дослідженню особливостей фінансування фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану. Дослідженням кадрового аспекту ресурсного забезпечення займався І.Г. Юник [8]. Зокрема автором проаналізовано структуру, кількість та якість кадрів у галузі фізичної культури і спорту. Робота Н. Дуляби, І. Іваницького [4] висвітлює розвиток інформаційного забезпечення діяльності в сфері фізичної культури та спорту. У статті Т. Мальцевої, В. Любієва, О.І. Чалої [5] розглядається поточний стан матеріально-технічного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні та його перспективи змін. Іванова О. проаналізувала систему державного управління у сфері фізичної культури та спорту в Україні [10].

Проте, проведений аналіз літературних джерел, дозволяє нам зробити висновок, що не зважаючи на вище розглянуті наукові публікації, проблема комплексного аналізу взаємозв'язку всіх компонентів ресурсного забезпечення сфери фізичної культури та спорту в сучасних умовах потребує поглибленого вивчення та системно-структурного аналізу.

Мета статті – комплексний аналіз сучасного стану та визначення перспектив розвитку ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні.

Для досягнення мети поставлено такі **завдання**:

1.Проаналізувати нормативно-правову базу та програмні документи, що регулюють ресурсне забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

2.Оцінити стан кадрового потенціалу за освітнім рівнем, гендерним розподілом та географічною диспропорцією.

3.Дослідити наявність та стан матеріально-технічної бази (спортивних споруд).

4.Проаналізувати структуру фінансування та витрат у сфері фізичної культури і спорту.

5.Виявити ключові проблеми організаційного та інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проведений аналіз показав, що система нормативно-правового регулювання ресурсного забезпечення фізичної культури і спорту в Україні складається з:

- Конституції України, яка закладає загальні засади права на охорону здоров'я, свобод та соціальних гарантій, які безпосередньо впливають на сферу фізичної культури і спорту (статті 49 та 53) та є базовою правовою основою, на яку спираються всі спеціалізовані нормативні документи;
- законів України, які складають основу правового регулювання. Головним серед яких є Закон України «Про фізичну культуру і спорт», що визначає понятійний апарат, механізми діяльності у сфері фізичної культури спорту, державні гарантії, включаючи ресурсне забезпечення;
- підзаконних актів Кабміну та Міністерства молоді і спорту України, які регламентують порядок державного управління у сфері спорту, державні програми розвитку, затвердження правил фінансування окремих програм, як, наприклад, порядок використання спортивних споруд тощо. До того ж накази профільного міністерства деталізують вимоги до фізкультурно-спортивних організацій, порядок розподілу субвенцій, стандарти обладнання, вимоги до тренерської діяльності;

• стратегій та програмних документів (національних і місцевих), що задають напрями розвитку, пріоритети ресурсного забезпечення на середньо- та довгострокову перспективу. Ключовим стратегічним документом є Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2030 року, яка містить 10 пріоритетних завдань, зокрема: залучення населення до рухової активності, розвиток спортивної інфраструктури, підтримку олімпійського та паралімпійського руху. Стратегія розвитку до 2028 року акцентує увагу на створенні фізично активної нації, розвитку спорту вищих досягнень, цифровій трансформації та кадровому забезпеченні, визначаючи конкретні цільові показники (наприклад, залучення не менше 30% населення).

• міжнародні документи (Олімпійська хартія, Європейська стратегія щодо фізичної активності, документи МОК і національних федерацій тощо), які впливають на формування політики та практик у спорті.

Щодо кадрового забезпечення у ході нашого дослідження визначено, що згідно зі статистикою за 2024 рік, загальна кількість працівників, які безпосередньо проводять заняття, становить 25 460 осіб [7]. Критичним є той факт, що лише 58,7% з них мають спеціальну вищу освіту з фізичної культури і спорту, що суперечить вимогам ст. 49 Закону України «Про фізичну культуру і спорт». Такі фахівці отримують кваліфікацію через курси чи спортивну практику, що особливо характерно для сільської місцевості.

Гендерна диспропорція також очевидна: частка жінок серед штатних працівників складає лише 21,2% [7]. Чоловіки домінують на високих управлінських позиціях, займаючи посади керівників федерацій, старших тренерів збірних, топ-менеджерів спортивних організацій. Жінок більше серед педагогів та адміністраторів, що позитивно впливає на розвиток дитячо-юнацької роботи. Спостерігається також поступове зростання жінок-тренерок і спортивних науковиць, особливо у фітнес-індустрії, реабілітації, спортивній психології.

Географічна нерівність відображається у доступності спортивної освіти, рівні підготовки кадрів і можливостях професійного розвитку. Найбільша кількість працівників зосереджена у м. Києві, Київській, Львівській та Дніпропетровській областях, тоді як у прифронтових та деяких західних областях (Луганська, Херсонська, Закарпатська) їх кількість мінімальна [7]. У великих містах — більше ресурсів, кадрів, тренерів із високою освітою. У сільській місцевості менше професійних тренерів та недостатня забезпеченість спортивною інфраструктурою.

Підготовку фахівців здійснюють понад 100 закладів вищої освіти різних профілів, однак ринок праці щорічно поповнюється значною кількістю випускників, що вимагає вдосконалення механізмів їх ефективного розподілу та використання. Відсутність єдиного стандарту підготовки призвів до того, що освітні програми на різних рівнях різних закладів вищої освіти відрізняються за якістю та змістом підготовки. Тож нагальною необхідністю, на наш погляд, є розвиток дистанційних курсів підвищення кваліфікації для сільських тренерів, запровадження механізмів стимулювання жінок-фахівців для керівних посад, державна підтримка міжрегіональних програм обміну, стажування, практики, узгодження національних стандартів освіти для тренерів і фахівців спорту.

Дослідження матеріально-технічного забезпечення показало, що станом на 2025 рік в Україні нараховується 74 550 спортивних споруд, з яких 87% належать до комунальної власності [7]. Споруди та обладнання розподілені нерівномірно. Зокрема у великих містах спостерігається висока концентрація споруд, тренажерних залів, басейнів, майданчиків, а у менших населених пунктах – недостатня забезпеченість спортивною інфраструктурою або відсутність окремих типів споруд. Це створює просторову нерівність доступу до занять спортом та знижує можливості для систематичних тренувань. Лише 44,4% споруд пристосовані для занять осіб з інвалідністю та ветеранів, а 23,9% мають укриття. Тільки 82,5% споруд є діючими. Найкраща ситуація з наявністю споруд спостерігається в Дніпропетровській, Львівській областях та м. Києві. У Харківській області, наприклад, більшість споруд (58%) у 2024 році були недіючими, а лише 25,8% пристосовані для осіб з інвалідністю [7]. Це свідчить про критичний стан інфраструктури, особливо в регіонах, що постраждали від бойових дій. Така ситуація, на нашу думку, вимагає розробки і реалізації програм модернізації споруд, залучення інвестицій, створення проєктів інклюзивної інфраструктури, підтримки з боку органів влади локальних ініціатив щодо спорудження майданчиків.

Аналізуючи стан фінансового забезпечення, з'ясовано, що у 2023 році обсяг фінансування сфери склав 12 763 939,59 тис. грн. Структура фінансування була такою: 67,2% – місцеві бюджети, 30% – державний бюджет, лише 2,8% – позабюджетні джерела (кошти від платних послуг, благодійні внески, інвестиції тощо) [7]. Така залежність від бюджетних коштів, особливо в умовах воєнного стану, є ризикованою (рис. 1).

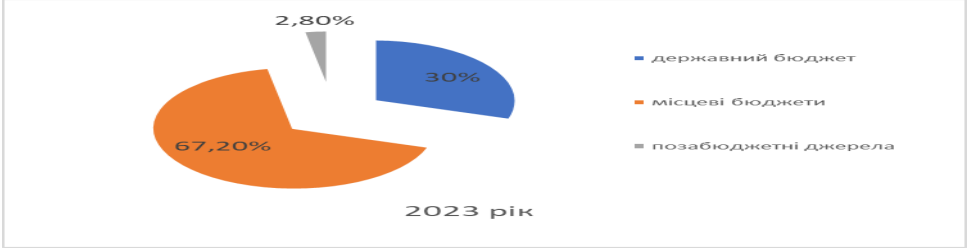


Рис. 1. Структура фінансування сфери фізичної культури і спорту у відсотковому співвідношенні у 2023 році відповідно до державної статистичної звітності [7]

Державний бюджет є найважливішим джерелом для підготовки національних збірних команд, розвитку олімпійського та паралімпійського спорту, забезпечення діяльності державних спортивних центрів та реалізації національних програм. Місцеві бюджети (громади, області, міста) фінансують спортивні школи, місцеві клуби, утримання спортивних споруд, організацію та проведення масових спортивних заходів.

Структура витрат також викликає занепокоєння: 54% коштів спрямовується на оплату праці, 19,9% – на проведення заходів, лише 2,7% – на придбання обладнання та 1,2% – на будівництво нових споруд. Це обмежує можливості оновлення матеріально-технічної бази (рис. 2).



Рис. 2. Структура видатків (витрат) сфери фізичної культури і спорту у відсотковому співвідношенні у 2023 році відповідно до державної статистичної звітності [7]

Виявлено позитивні тенденції фінансування, зокрема зростання ролі місцевих бюджетів, розвиток партнерств із бізнесом, збільшення фінансування спортивної інфраструктури, розширення програм масового спорту, а також проблемні аспекти щодо нерівномірного розподілу фінансування між регіонами, недостатнього фінансування масового спорту, великої залежності від бюджетних коштів, обмеженої кількості приватних інвестицій у дитячо-юнацький спорт. Така ситуація вимагає збільшення фінансування масового спорту, розвитку державно-приватного партнерства, стимулювання інвестицій у спортивну інфраструктуру, а також розширення альтернативних джерел фінансування.

Аналіз організаційного забезпечення показав, що організаційна структура управління сфери фізичної культури і спорту є багаторівневою та включає *державний* (Міністерство молоді та спорту України та центральні органи виконавчої влади), *регіональний* (департаменти чи управління фізичної культури та спорту обласних військових адміністрацій) та *місцевий* (ДЮСШ, спортивні клуби, центри фізичного здоров'я населення, громадські та спортивні організації).

Визначено проблеми організаційного забезпечення, які полягають у дублюванні функцій між різними структурами, надмірній бюрократизації при фінансуванні та управлінні, недостатній взаємодії між державними та приватними структурами.

З'ясовано основні інформаційні ресурси сфери фізичної культури і спорту: офіційні сайти органів влади та федерацій; реєстри спортивних споруд і організацій; науково-методичні платформи. Важливу роль відіграє моніторинг та збір статистичної інформації (форми звітності №2-ФК, №5-ФК, №8-ФК), що дозволяє аналізувати стан справ та планувати розвиток.

Визначено сильні сторони інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту, зокрема активна цифровізація управління спортом, розвиток спортивної аналітики та активне використання соціальних мереж для популяризації спорту. Однак, на наш погляд, найбільшою проблемою інформаційного забезпечення залишається відсутність єдиної інформаційної системи галузі. На нашу думку, створення єдиної інформаційної платформи галузі, автоматизація процесів управління та зміцнення партнерства між державним і громадським сектором є основними організаційними резервами на шляху до удосконалення організаційного та інформаційного забезпечення сфери фізичної культури і спорту.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити такі висновки щодо ресурсного забезпечення сфери фізичної культури і спорту в Україні:

1. Нормативно-правова та програмна база є розгалуженою та відповідає європейським підходам, однак є проблеми з послідовністю та ефективністю її реалізації.
2. Кадровий потенціал характеризується дефіцитом фахівців з відповідною освітою (лише 58,7%), значною гендерною та регіональною диспропорцією. Виявлено позитивний прогрес у залученні жінок до спортивної діяльності, але менеджмент і елітний спорт все ще мають гендерні нерівності.
3. Матеріально-технічна база (спортивні споруди) є недостатньою, застарілою, малодоступною для осіб з інвалідністю та потребує масштабної реконструкції, модернізації, особливо в постраждалих регіонах та у малих містах та сільських територіях.
4. Система фінансування сфери фізичної культури і спорту має багаторівневу структуру, яка складається з державного, місцевого та приватного рівнів. Фінансування сфери залишається надмірно залежним від бюджетних коштів (97,2%), а структура витрат не сприяє оновленню інфраструктури. Основні витрати спрямовані на утримання інфраструктури та кадрове забезпечення.

5. Організаційна структура сфери фізичної культури і спорту є багаторівневою та розгалуженою, але потребує оптимізації. Інформаційне забезпечення активно розвивається через цифровізацію, однак залишається фрагментарним. Найбільшими викликами є координація управління, єдині інформаційні системи та підвищення цифрової компетентності кадрів.

Перспективи подальших досліджень: розробка механізмів ефективного залучення позабюджетних коштів (меценатства, інвестицій) у сферу фізичної культури і спорту; створення моделей адаптації спортивної інфраструктури для потреб ветеранів війни та осіб з інвалідністю; дослідження впливу цифровізації на управління спортивними організаціями; оптимізація мережі закладів, що готують фахівців, з урахуванням потреб ринку праці та децентралізації.

Література

1.Базильчук О., Базильчук В., Ківерник О. Актуальні проблеми розвитку фізичної культури і спорту в кризових умовах: оглядово-аналітичне дослідження / О. Базильчук, В. Базильчук, О. Ківерник // Physical Culture and Sport Scientific Perspective. – 2025. – №4. – С. 94 – 101. - DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.10

2.Гонтарук О. М. Проблеми підготовки фахівців з фізичної культури і спорту та реалізації державно-приватного партнерства в сучасних умовах / О.М. Гонтарук // Олімпікус. - 2024. - № 4. - С. 3-9.- DOI https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.1.

3.Гуща І. О., Крупко Н. В. Особливості фінансування фізичної культури і спорту в Україні в умовах воєнного стану / І. О. Гуща, Н.В. Крупко // Ефективна економіка. – 2024. - № 3. - DOI: https://doi.org/10.32702/2307-2105.2024.3.57

4.Дуляба Н., Іваницький І. Розвиток інформаційного забезпечення діяльності в сфері фізичної культури та спорту / Н. Дуляба, І. Іваницький // Економіка та суспільство. - 2024. - № 67. – DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-67-153

5.Мальцева Т., Любієва В., Чала О. І. Поточний стан матеріально-технічного забезпечення галузі фізичної культури і спорту в Україні та його перспективи змін / Т. Мальцева, В. Любієва, О.І. Чала // Health, sport, rehabilitation. – 2017. – Том 3. - № 2. С. 50-54. - DOI: https://doi.org/10.34142/HSR.2017.03.02.08

6.Стадник С.О. Введення до спеціальності (А7 «Фізична культура і спорт») / С. О. Стадник : навчальний посібник. Харків : ХДАФК, 2025. 222 с. ISBN 978-617-8587-18-5

7.Щорічний інформаційний довідник «Україна спортивна» // Офіційний вебпортал Міністерства молоді та спорту України. – Режим доступу: https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna

8.Юник І. Соціометричне кадрове забезпечення фізичної культури і спорту в Україні / І. Юник // Актуальні питання у сучасній науці. – 2023. -№8(14). - С. 239-247. – DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-8(14)-239-247

9.Ястреб Я. Фінансування фізичної культури і спорту / Я. Ястреб // Scientia fructuosa. – 2022. - Том 144. - № 4. С. 134–142. – DOI: https://doi.org/10.31617/1.2022(144)10

10. Ivanova O. Analysis of the system of public administration in the field of physical culture and sports in Ukraine / O. Ivanova // Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series Economics. - 2021.- Vol. 8. - No. 1. – pp. 46 – 57. DOI: https://doi.org/10.52566/msu-econ.8(1).2021.46-57

Reference

1.Bazyl'chuk, O., Bazyl'chuk, V., Kivernyk, O. (2025). Aktual'ni problemy rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu v kryzovykh umovakh: ohlyadovo-analitychne doslidzhennya [Current problems of development of physical culture and sport in crisis conditions: review and analytical study]. Physical Culture and Sport Scientific Perspective. 2025; 4: 94 – 101. DOI: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.4.10 [in Ukrainian].

2.Hontaruk, O. M. (2024). Problemy pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoyi kul'tury i sportu ta realizatsiyi derzhavno-pryvatnoho partnerstva v suchasnykh umovakh [Problems of training specialists in physical culture and sports and implementation of public-private partnership in modern conditions]. Olimpikus. 2024; 4: 3-9.- DOI https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.1[in Ukrainian].

3. Hushcha, I. O., Krupko, N. V. (2024). Osoblyvosti finansuvannya fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukrayini v umovakh voyennoho stanu [Peculiarities of financing physical culture and sports in Ukraine under martial law]. Efektyvna ekonomika. 2024; 3: - DOI: https://doi.org/10.32702/2307-2105.2024.3.57[in Ukrainian].

4. Dulyaba, N., Ivanytskyi, I. (2024). Rozvytok informatsiinoho zabezpechennia diialnosti v sferi fizychnoi kultury ta sportu. [Development of information support for activities in the field of physical culture and sports]. Economy and Society. 2024; 67. DOI: https://doi.org/10.32782/2524-0072/2024-67-153 [in Ukrainian].

5. Mal'tseva, T., Lyubiyeva, V., Chala, O. I. (2017). Potochnyy stan material'no-tekhnichnoho zabezpechennya haluzi fizychnoyi kul'tury i sportu v Ukrayini ta yoho perspektyvy zmin [Current state of material and technical support of the physical culture and sports industry in Ukraine and its prospects for change]. Health, sport, rehabilitation. 2017; 3(2): 50-54. DOI: https://doi.org/10.34142/HSR.2017.03.02.08 [in Ukrainian].

6. Stadnyk, S. O. (2025). Vvedennia do spetsialnosti (A7 «Fizychna kultura i sport») [Introduction to the specialty (A7 "Physical culture and sports")"]. Kharkiv: KhDAFK, 2025; 22. ISBN 978-617-8587-18-5 [in Ukrainian].

7. Shchorichnyi informatsiinyi dovidnyk «Ukraina sportyvna» // Ofitsiinyi vebportal Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy. [Annual information guide "Ukraine Sportivna", Official web portal of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine]. available at: https://mms.gov.ua/fizichna-kultura/statistichna-zvitnist/shchorichnij-informacijnij-dovidnik-ukrayina-sportivna (accessed January 20, 2026). [in Ukrainian].

8. Yunyk, I. (2023). Sotsiometrychne kadrove zabezpechennia fizychnoi kultury i sportu v Ukraini. [Sociometric personnel support for physical culture and sports in Ukraine]. Current issues in modern science. 2023; 8(14): 239-247. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-8(14)-239-247 [in Ukrainian].

9. Yastreb, Ya. (2022). Finansuvannia fizychnoi kultury i sportu. [Financing of physical culture and sports]. Scientia fructuosa. 2022; 144(4): 134–142. DOI: https://doi.org/10.31617/1.2022(144)10 [in Ukrainian].

10. Ivanova, O. (2021). Analysis of the system of public administration in the field of physical culture and sports in Ukraine. Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series Economics. 2021; 8(1): 46 – 57. DOI: https://doi.org/10.52566/msu-econ.8(1).2021.46-57

Стаття надійшла до редакції / Received 20.02.2026
Прийнята до друку / Accepted 11.03.2026
Опубліковано / Published 24.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).28

Сундукова І.В.
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін,
Центральноукраїнський державний університет імені В.Винниченка, м. Кропивницький
https://orcid.org/0000-0002-0130-0318
Бур'яноватий О.М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри спортивних ігор та масових видів спорту,
Центральноукраїнський державний університет імені В. Винниченка, м. Кропивницький
https://orcid.org/0000-0002-9566-4250
Радіонова О.Л.
викладач кафедри фізичної культури та медико-біологічних дисциплін,
Центральноукраїнський державний університет імені В. Винниченка, м. Кропивницький
https://orcid.org/0000-0003-1943-6181

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ФІТНЕС-ПРОГРАМ НА ЕМОЦІЙНУ СТІЙКІСТЬ СПОРТСМЕНІВ

Мета *статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та аналізі психологічних механізмів впливу фітнес-програм напряму Mind & Body на формування й розвиток емоційної стійкості спортсменів. У статті визначено емоційну стійкість, як здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоційні реакції та ефективно діяти в ситуаціях стресу, перевтоми та емоційного напруження. Висвітлено фітнес-програми типу Mind & Body, що ґрунтуються на принципі цілісного впливу на організм людини. До таких програм належать: пілатес, фітнес-йога, функціональний тренінг з елементами релаксації, стретчинг. Фітнес-програми напряму Mind & Body мають комплексний характер і спрямовані на гармонійне поєднання фізичної активності з психічною саморегуляцією. Їх спільною рисою є усвідомленість рухів, контроль дихання, розвиток тілесної чутливості та інтеграція релаксаційних методик у структуру тренування. Вони виступають ефективним засобом підтримання фізичного здоров'я, підвищення працездатності та формування гармонійної взаємодії між тілом та психікою спортсмена.*

Ключові слова: *емоційна стійкість, фітнес-програми, пілатес, фітнес-йога, функціональний тренінг, стретчинг.*

Sundukova Iryna, Burianovatyi Oleksandr, Radionova Olena «Psychological mechanisms of the influence of fitness programs on the emotional stability of athletes». *The purpose of the article is to theoretically substantiate and analyze the psychological mechanisms of the influence of fitness programs of the Mind & Body direction on the formation and development of the emotional stability of athletes. The article defines emotional stability as a person's ability to maintain internal balance, control emotional reactions and act effectively in situations of stress, fatigue and emotional tension. Fitness programs of the Mind & Body type are highlighted, which are based on the principle of a holistic effect on the human body. Such programs include: Pilates, fitness yoga, functional training with elements of relaxation, stretching. The main advantages of Pilates are the activation of deep muscles; the formation of correct posture; emphasis on concentration, which in turn contributes to psycho-emotional stability and the prevention of fatigue. The characteristic features of fitness yoga are: asanas; breathing practices (pranayama); meditation; development of flexibility and stress resistance, which affect the ability of athletes to self-control. The combination of training and relaxation components of functional training contributes to the formation of a conscious attitude towards one's own body, maintaining performance and preventing functional disorders associated with excessive loads in highly qualified athletes. Stretching with relaxation elements is aimed at relaxing muscles and the nervous system, combining slow execution of movements; deep breathing; relieving psycho-emotional tension; preventing muscle cramps, is effective for preventing stress and overfatigue. Fitness programs in the Mind & Body direction are comprehensive in nature and aimed at a harmonious combination of physical activity with mental self-regulation. Their common feature is awareness of movements, breathing control, development of bodily sensitivity and integration of relaxation techniques into the structure of training. They are an effective means of maintaining physical health, increasing performance, and forming a harmonious interaction between the athlete's body and psyche.*

Key words: *emotional resilience, fitness programs, Pilates, fitness yoga, functional training, stretching.*