Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. Вип. 6. С. 276–281.

7. Сичов С.О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : теоретико-методичні засади : монографія. Київ : НТУУ «КПІ», 2010. 436 с.

References

1. Bochenko, A. V. (2025). Fitnes sylovoho spriamuvannia yak suchasnyi suspilnyi vyklyk do zdoroviazberezhuvalnoi diialnosti u pedahohichnykh zakladakh vyshchoi osvity [Strength-oriented fitness as a modern social challenge to health-preserving activities in pedagogical higher education institutions]. Naukovi zapysky Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia: Pedahohichni nauky, 160, 28–36. https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0f537cba-2ca4-4e95-892f-6e45782a2f88/content[in Ukrainian].

2. Kozak, Ye.P., Midrik, V.I., & Leonov, O.Z. (2010). Orhanizatsiino-metodychni osnovy fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Organizational and methodological foundations of physical education of students in higher educational institutions]. Pedahohichna dumka. [in Ukrainian].

3. Petrenko, V.I., Fedoryna, T.Ye., & Kazak, V.Yu. (2023, April 27–28). Rekomendatsii do samostiinykh zaniat studentiv v trenazhernomu zali [Recommendations for students' independent training in the gym]. In Zdorovia natsii i vdoskonalennia fizkulturno-sportyvnoi osvity: Materialy 3-i Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (pp. 433–437). National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute".
https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/65725 [in Ukrainian]

4. Ripak, M., Ripak, I., & Zinkiv, O. (2023). Stavlennia studentiv do zaniat fizychnymy vpravamy u vilnyi chas [Students' attitudes toward physical exercise in their free time]. In Modern research in science and education: The 2nd International scientific and practical conference (pp. 288–293). https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/35320 [in Ukrainian].

5. Serhata, N., & Serhatii, M. (2024). Vykorystannia suchasnykh fitnes-tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv [The use of modern fitness technologies in students' physical education]. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15, 176, 418–421. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).92 [in Ukrainian]

6. Sychov, S.O. (2010). Metodychni zasady stvorennia modeli pryluchennia studentskoi molodi do tsinnostei fizychnoi kultury [Methodological principles of creating a model for engaging student youth in the values of physical culture]. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), 6, 276–281. [in Ukrainian]

7. Sychov, S.O. (2010). Pryluchennia studentskoi molodi do tsinnostei fizychnoi kultury: Teoretyko-metodychni zasady [Engaging student youth in the values of physical culture: Theoretical and methodological principles]. Natsionalnyi tekhnichnyi universytet Ukrainy "Kyivskyi politekhnichnyi instytut" [in Ukrainian].

Стаття надішла до редакції / Received 09.03.2026
Прийнята до друку / Accepted .20.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).64

Скиба Ю.А.
доктор педагогічних наук, доцент,
заступник директора з наукової роботи,
Інститут вищої освіти НАПН України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-2238-8272
Скиба С.В.
здобувачка вищої освіти,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ПІДЛІТКІВ: АНАЛІТИЧНИЙ ОГЛЯД

В статті здійснено аналітичний огляд наукових джерел щодо впливу інноваційних технологій фізичної культури на когнітивні здібності підлітків. Для даного аналітичного огляду здійснено добір наукових джерел з даної проблеми, що індексуються у наукометричній базі Web of Science. Нині існує значна кількість досліджень, що підтверджують користь фізичних вправ для когнітивних функцій підлітків. Більшість досліджень зосереджувалися на поведінкових аспектах впливу фізичних вправ. Незважаючи на це, завдяки досягненням у методах нейровізуалізації, з'являється все більше доказів, які надають цінну інформацію щодо механізмів впливу інноваційних технологій фізичної культури на когнітивні функції у людській популяції. Цей огляд має на меті проаналізувати вплив інноваційних технологій фізичної культури на когнітивні функції підлітків.

Ключові слова: *інноваційні технології фізичної культури, когнітивні функції, підлітки, фізичні вправи.*

Skyba Yurii, Skyba Svitlana. Innovative Technologies of Physical Culture and Their Influence on the Cognitive Functions of Adolescents: Analytical review. *In today's environment, teenagers face the problem of a «digital»*

sedentary lifestyle. Taking into account the above, in order to solve this situation, it is necessary to implement various innovative technologies of physical culture, first of all, in educational institutions that have significant potential for this. The article provides an analytical review of scientific sources on the impact of innovative physical education technologies on the cognitive abilities of adolescents. For this analytical review, a selection of scientific sources on this issue, indexed in the Web of Science scientometric database, was carried out. Currently, there is a significant number of studies confirming the benefits of physical exercise for the cognitive functions of adolescents. Most studies have focused on the behavioral aspects of the impact of physical exercise. Despite this, thanks to advances in neuroimaging methods, more and more evidence is emerging that provides valuable information on the mechanisms of the impact of innovative physical education technologies on cognitive functions in the human population. This review aims to analyze the impact of innovative physical education technologies on the cognitive functions of adolescents. Research methods: theoretical – for the study of scientific sources; formulation of conclusions based on the developed theoretical and practical material; content analysis – structuring of the acquired knowledge regarding the use of innovative physical culture technologies and their impact on the cognitive functions of adolescents.

Conclusions. *The positive impact of innovative physical culture technologies on the cognitive functions of adolescents has been established, both when performing physical exercises of moderate and high intensity, but the size of this impact differs significantly depending on the type of physical activity, its structure and involvement in sports. Therefore, the correct and systematic application of innovative physical culture technologies is fundamental for the physical, psychophysical and mental well-being of adolescents*

Key words: *innovative physical education technologies, cognitive functions, adolescents, physical exercise.*

Актуальність теми. У сучасних умовах підлітки стикаються з проблемою «цифрового» малорухливого способу життя. Крім того, глобальна поширеність фізично неактивного способу життя, що посилилася пандемією, завдала шкоди психокогнітивному здоров'ю підлітків і призвела до значного дефіциту когнітивних здібностей. Враховуючи вищезазначене для вирішення даної ситуації необхідно впроваджувати різноманітні інноваційні технології фізичної культури (далі – ТФК) насамперед в закладах освіти, які мають для цього значний потенціал.

Підвищення рівня фізичної активності підлітків у комплексі з іншими факторами здорового способу життя можуть бути ефективним напрямом розвитку когнітивних здібностей підлітків та їх фізичного і психоемоційного здоров'я. В цих умовах є закономірним і логічним пошук ефективних інноваційних ТФК з метою підвищення когнітивних функцій підлітків, що сприятиме зростанню їхнім академічним досягнення.

Враховуючи, що дослідження впливу інноваційних ТФК на когнітивні функції підлітків має фрагментарний характер тому актуальність і практична значущість цієї проблеми послужили передумовами для здійснення даного аналітичного огляду.

Мета дослідження: здійснення аналізу наукових джерел щодо впливу інноваційних технологій фізичної культури на когнітивні функції підлітків.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів:

– теоретичні (аналіз, узагальнення та системний підхід (систематизація)) – для вивчення наукових джерел; формулювання висновків на основі опрацьованого теоретичного і практичного матеріалу;

– контент-аналіз – структурування отриманих знань щодо використання інноваційних ТФК та їх вплив на когнітивні функції підлітків.

Результати дослідження. Питання пов'язані з впливом фізичної культури і спорту на когнітивні функції підлітків розглядали такі вітчизняні вчені, як В. Зубко і О. Качалов [1], Ю. Іванишин та ін. [2], В. Кондратенко і В. Горбунова [3], В. Квятковська і Ю. Паришкура [4] та ін.

Проблемі впливу фізичної активності на когнітивні функції приділили увагу зарубіжні вчені F.-U. Blai та ін. [6], E. Bremer та ін. [7], K. Erickson та ін. [9], F. Festa та ін. [11] та ін.

Аналітичний огляд здійснено на основі вибірці статей з даної проблеми, що індексуються у наукометричній базі Web of Science. Статті залежно від результатів впливу ТФК на когнітивні функції підлітків поділено на чотири групи. Перша група, статті, що загалом доводять позитивний вплив фізичних вправ на когнітивні функції підлітків; друга – вплив аеробних вправ; третя – вплив на фізіологічному рівні; четверта група – вплив інноваційний ТФК.

У наукових джерелах обґрунтовано загальний позитивний вплив фізичних вправ на когнітивні функції підлітків. Зокрема, B. Sibley, J. Etnier у праці «The relationship between physical activity and cognition in children: meta-analysis» наголошують, що всі види фізичних вправ можуть покращити когнітивні функції. Однак їхні різні види можуть мати різний вплив на розвиток конкретних аспектів когнітивних функцій [16].

В. Зубко і О. Качалов у праці «Фізична активність як спосіб впливу на когнітивні функції та мозкову діяльність студентів під час навчання в університеті» стверджують, що оптимального впливу фізичних вправ на когнітивні функції можна досягти тільки при регулярних заняттях спортом і, що після припинення когнітивні функції здобувачів вищої освіти повертаються до попереднього рівня [1].

F.-U. Blai та ін. у праці «Can exercise shape your brain? A review of aerobic exercise effects on cognitive function and neuro-physiological underpinning mechanisms» розглянули взаємозв'язок між фізичними вправами та когнітивними функціями. Автори зазначають, по-перше, фізичні вправи сприяють підвищенню синаптичної активності, кровотоку та насиченню киснем мозку, покращенню нейрональної пластичності це позитивно впливає на когнітивні функції; по-друге, позитивний вплив досягається, як при виконанні фізичних вправ помірної, так і високої інтенсивності [6].

M. Leppo et al. у праці «Fundamentals of Mind-Body Child» виявили, що значну роль у розвитку когнітивних функцій відіграють спортивні ігри. Ігрова діяльність підлітків сприяє розвитку специфічних когнітивних навичок через гру та фізичну активність тим самим покращуючи їхні загальні когнітивні функції [12].

Отже, доведено, що на розвиток когнітивних функцій підлітків впливають як виконання фізичних вправ помірної, так і високої інтенсивності, регулярні заняття спорту, спортивні ігри та інші види фізичної активності.

Аналіз низки наукових джерел свідчить, що найбільший вплив на когнітивні функції порівняно з іншими видами фізичних вправ мають аеробні вправи. Зокрема K. Erickson et al. у праці «Physical activity, cognition, and brain outcomes: A review of the 2018 physical activity guidelines» доводять, що аеробні вправи позитивно впливають на процеси формування довготривалої пам'яті та сприяють оптимальному розподілу ресурсів уваги [9].

A. Fedewa, S Ahn у праці «The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis» вказують, що аеробні тренування позитивно впливають на: виконавчу функцію, тривалість концентрації уваги, швидкість обробки інформації та пам'ять порівняно з перцептивно-моторними вправами та вправами на розтяжку [10] .

Отже, найбільший вплив на когнітивні функції порівняно з іншими видами фізичних вправ мають аеробні вправи, які позитивно впливають на виконавчу функцію, процеси формування довготривалої пам'яті і розподіл ресурсів уваги.

Аналіз наукових джерел третьої групи дав змогу виявити вплив ТФК на когнітивні функції підлітків на фізіологічному рівні. Нині завдяки досягненням у методах нейровізуалізації, з'являється все більше наукових доказів, які дозволяють визначити анатомічні та функціональні зміни, що відбуваються в різних ділянках мозку, та переваги, які фізичні вправи можуть викликати, що пов'язані з когнітивними функціями. Зокрема, ТФК стимулюють вироблення білка BDNF (нейротрофічний фактор мозку), який називають «добривом для нейронів», і сприяє народженню нових клітин у гіпокампі – центрі пам'яті та навчання. Помірні інноваційній ТФК покращують мозковий кровообіг у префронтальній корі, що підвищує рівень кисню та глюкози, необхідних для вирішення складних інтелектуальних завдань. Крім того, збільшується синаптична пластичність, тому, що рух зміцнює зв'язки між нейронами, що дозволяє підліткам швидше обробляти інформацію та краще адаптуватися до нових знань.

J. Best у праці «Effects of Physical Activity on Children's Executive Function: Contributions of Experimental Research on Aerobic Exercise», зазначає, що у підлітків виконавча функція може проявлятися тимчасовим періодом підвищеної чутливості до регулярних занять фізичними вправами, а різні компоненти виконавчих функцій (тобто гальмування, оновлення короткочасної пам'яті, когнітивна гнучкість) можуть мати різну чутливість до фізичних вправ. [5].

J. Medina et al. у праці «Exercise impact on sustained attention of ADHD children, methylphenidate effects» підтверджують, що ТФК позитивно впливає на когнітивні функції дітей з діагнозом синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. Тому вони можуть бути дієвим інструментом для когнітивної стимуляції, оскільки впливають на можливу регуляцію нейромедіаторів, що беруть участь у цьому розладі, таких як дофамін та норадреналін [14].

J. Gligoroska and S. Manchevska у праці «The effect of physical activity on cognition – physiological mechanisms» обґрунтували, що ТФК покращують когнітивні функції у підлітків, головним чином за рахунок збільшення мозкового кровотоку та покращення координації між мозочком та префронтальною корою, що разом підвищує когнітивні функції у підлітків [8].

Отже, низка дослідників (J. Gligoroska, S. Manchevska, Medina J. та ін.) довели, що фізіологічні реакції викликані ТФК, сприяють покращенню когнітивних функцій, зокрема виконавчої функції, уваги, робочої пам'яті, когнітивної гнучкості та гальмівного контролю у підлітків.

Нині існує низка публікацій про вплив інноваційних ТФК на когнітивні здібності підлітків. Сучасні дослідники (Longyan L., Xianyang X., Ying Z. та ін.) зазначають, що виконання підлітками фізичних вправ необхідно поєднувати із виконанням когнітивних завдань. Під час цієї діяльності вони більше зосереджені, що сприяє запам'ятовуванню інструкцій, щоб успішно виконувати завдання. Аналогічно, виконання фізичних вправах передбачає використання виконавчих функцій, включаючи гальмівний контроль, прийняття рішень та швидкість обробки інформації [13].

Регулярне використання інноваційних ТФК викликаючи корисні структурні/функціональні зміни мозку, діючи як нейропротектор і сприяють збільшенню об'єму сірої та білої речовини, покращують нейропластичність та посилюють приплив крові до мозку, що є критично важливим для виконавчих функцій (планування, уваги, робочої пам'яті) та успіху в навчанні.

Висновки. У цьому огляді розглянуто взаємозв'язок між інноваційними технологіями фізичної культури та когнітивними функціями. З'ясовано, що інноваційній технології фізичної культури позитивно впливають на когнітивні, фізіологічні й емоційні функції підлітків, зокрема покращують функції мозку та когнітивні здібності.

Встановлено позитивний вплив інноваційних технологій фізичної культури на когнітивні функції підлітків, як при виконанні фізичних вправ помірної, так і високої інтенсивності, проте розмір цього впливу значно відрізняється залежно від виду фізичної активності, її структури та залучення до спорту.

Тому правильне та систематичне застосування інноваційних технологій фізичної культури є основоположною для фізичного, психофізичного та психічного добробуту підлітків

Література

1. Зубко В., Качалов О. Фізична активність як спосіб впливу на когнітивні функції та мозкову діяльність студентів під час навчання в університеті. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Вип. (2(187)). С. 241-244.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).45

2. Іванишин Ю.І., Ковальчук Л.В., Іванишин І.М., Герасимчук А.Ю. Вплив засобів екстремальної рухової активності на психоемоційний стан і когнітивні властивості підлітків 13–14 років чоловічої статі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2019. 32 С. 74-82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2019_32_16

3. Кондратенко В., Горбунова В. Вплив фізичної активності на розумові здібності студентів ВНЗ. *Науковий збірник «InterConf+»*, 2023. (34(159), С. 388-393. URL: https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.06.2023.037

4. Квятковська В., Паришкура Ю. Вивчення впливу фізичних вправ на когнітивні функції та пам'ять. *Вісник гуманітарного наукового товариства: наукові праці.* 2024. В. 24. Черкаси: ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля, С. 195-199 URL:https://er.chdtu.edu.ua/bitstream/ChSTU/4830/3/Вісник%20гуманітарного%20наукового%20товариства.%20Випуск%2024-221-226.pdf

5. Best J.R. Effects of Physical Activity on Children's Executive Function: Contributions of Experimental Research on Aerobic Exercise. *Dev Rev*. 2010. 30. C.331-351. URL: doi: 10.1016/j.dr.2010.08.001.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3147174/

6. Blai F.-U*., Ramos M., Busquets A., Angulo-Barroso R. Can exercise shape your brain? A review of aerobic exercise effects on cognitive function and neuro-physiological underpinning mechanisms. AIMS Neurosci, 2022. 9(2). P.150–174. URL: doi: 10.3934/Neuroscience.2022009.*

7. Bremer E., Jeffrey D., Heisz J. Effect of Acute Exercise on Prefrontal Oxygenation and Inhibitory Control Among Male Children With Autism Spectrum Disorder: An Exploratory Study. *Front Behav Neurosci*. 2020. 14. P.1–10. URL:
doi: 10.3389/fnbeh.2020.00084.

8. Gligoroska J., Manchevska S. The effect of physical activity on cognition - physiological mechanisms. *Mater Sociomed*. 2012. 24(3). P.198-202. URL: doi: 10.5455/msm.2012.24.198-202.

9. Erickson K. I., Hillman C. C., Stillman C. M., et al. Physical activity, cognition, and brain outcomes: A review of the 2018 physical activity guidelines. *Med Sci Sport Exerc*. 2019. 51 P.1242–1251.
URL: doi: 10.1249/MSS.0000000000001936.

10. Fedewa A., Ahn S. The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes:a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport.* 2011. 82. P.521–535. URL: doi: 10.1080/02701367.2011.10599785.

11. Festa F., Medori S., and Macrì M. Move Your Body, Boost Your Brain: The Positive Impact of Physical Activity on Cognition across All Age Groups. *Biomedicines.* 2023. 11(6). URL: https://doi.org/10.3390/biomedicines11061765

12. Leppo M.L., Davis D. and Krim B. Fundamentals of Mind-Body Child. *Educ.* 2000. 76, P.142–147. URL: doi: 10.1080/00094056.2000.10522095

13. Longyan L., Xianyang X., Ying Zh. The effects of physical exercise on cognitive function in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol.* 2025. 28. 16. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556721

14. Medina J.A., Netto T.B., Muszkat M, et al. Exercise impact on sustained attention of ADHD children, methylphenidate effects. *ADHD Atten Def Hyp Disord*. 2010. 2. P.49–58. URL: doi: 10.1007/s12402-009-0018-y.

15. Preston N., Magallón S., Hill L., Andrews E., Ahern S., Mon-Williams M. A systematic review of high quality randomized controlled trials investigating motor skill programmes for children with developmental coordination disorder. *Clinical Rehabilitation*. 2016 31(7). P.857-870.
URL: doi:10.1177/0269215516661014

16. Sibley B.A., Etnier J.L. The relationship between physical activity and cognition in children: meta-analysis. *Pediatr Exercise Sci*. 2003. 15. P. 243–256. URL: doi: 10.1123/pes.15.3.243.

References

1. Zubko, V., Kachalov, O. (2025). Fizychna aktyvnist yak sposib vplyvu na kohnityvni funktsii ta mozkovu diialnist studentiv pid chas navchannia v universyteti. [Physical activity as a way of influencing students' cognitive functions and brain activity during university studies]. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Issue (2(187)). Pp. 241-244.
DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).45 [in Ukrainian].

2. Ivanyshyn, Yu.I., Kovalchuk, L.V., Ivanyshyn, I.M., Herasymchuk, A.Iu. (2019). Vplyv zasobiv ekstremalnoi rukhovoi aktyvnosti na psykhoemotsiinyi stan i kohnityvni vlastyvosti pidlitkiv 13–14 rokiv cholovichoi stati [The influence of means of extreme motor activity on the psycho-emotional state and cognitive properties of 13–14-year-old male adolescents.] *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura. Bulletin of the Carpathian University. Series: Physical culture.* 32 Pp. 74-82.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2019_32_16 [in Ukrainian].

3. Kondratenko, V., Horbunova, V. (2023). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na rozumovi zdibnosti studentiv VNZ. [The influence of physical activity on the mental abilities of university students]. *Scientific collection «InterConf+».* (34(159), Pp. 388–393. URL: https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.06.2023.037 [in Ukrainian].

4. Kviatkovska, V., Paryshkura, Yu. (2024). Vyvchennia vplyvu fizychnykh vprav na kohnityvni funktsii ta pamiat [Studying the effects of exercise on cognitive function and memory]. Bulletin of the Humanitarian Scientific Society: scientific works. Issue 24. Cherkasy: CHIPB named after the Heroes of Chernobyl. 224 p.
URL: https://lnk.ua/ANDx8xmNx

5. Best, J.R. (2010). Effects of Physical Activity on Childrens Executive Function: Contributions of Experimental Research on Aerobic Exercise.. *Dev Rev.* 30. S.331–351. URL: doi: 10.1016/j.dr.2010.08.001.

6. Blai, F.-U., Ramos, M., Busquets, A., Angulo-Barroso, R. (2022). Can exercise shape your brain? A review of aerobic exercise effects on cognitive function and neuro-physiological underpinning mechanisms. *AIMS Neurosci.* 9(2). P.150–174. URL: doi: 10.3934/Neuroscience.2022009.

7. Bremer, E., Jeffrey, D., Heisz, J. (2020.) Effect of Acute Exercise on Prefrontal Oxygenation and Inhibitory Control Among Male Children With Autism Spectrum Disorder: An Exploratory Study. *Front Behav Neurosci.* 14. P.1–10. URL: doi: 10.3389/fnbeh.2020.00084.

8. Gligoroska, J., Manchevska, S. (2012). The effect of physical activity on cognition - physiological mechanisms. *Mater Sociomed*. 24 (3). P.198-202. URL: doi: 10.5455/msm.2012.24.198-202.

9. Erickson, K. I., Hillman, C. S., Stillman, C. M., et al. (2019). Physical activity, cognition, and brain outcomes: A review of the 2018 physical activity guidelines. *Med Sci Sport Exerc.* 51 P.1242–1251.
URL: doi: 10.1249/MSS.0000000000001936.

10. Fedewa, A., Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on childrens achievement and cognitive outcomes:a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport.* 82. P.521–535. URL: doi: 10.1080/02701367.2011.10599785.

11. Festa, F., Medori, S., and Macrì, M. (2023). Move Your Body, Boost Your Brain: The Positive Impact of Physical Activity on Cognition across All Age Groups. *Biomedicines.* 11(6). URL: https://doi.org/10.3390/biomedicines11061765

12. Leppo, M.L., Davis, D. and Krim, B. (2000). Fundamentals of Mind-Body Child. *Educ.* 76, P.142–147. URL: doi: 10.1080/00094056.2000.10522095

13. Longyan, L., Xianyang, X., Ying, Zh. (2025). The effects of physical exercise on cognitive function in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Front. Psychol.* 28. 16. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1556721

14. Medina, J.A., Netto, T.B., Muszkat, M, et al. (2010.). Exercise impact on sustained attention of ADHD children, methylphenidate effects. *ADHD Atten Def Hyp Disord.* 2. P.49–58. URL: doi: 10.1007/s12402-009-0018-y.

15. Preston, N., Magallón, S., Hill, L., Andrews, E., Ahern, S., Mon-Williams, M. (2016). A systematic review of high quality randomized controlled trials investigating motor skill programmes for children with developmental coordination disorder. *Clinical Rehabilitation*. 31(7). P. 857-870. URL: doi:10.1177/0269215516661014

16. Sibley, B.A., Etnier, J.L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: meta-analysis. *Pediatr Exercise Sci.* 15. P. 243–256. URL: doi: 10.1123/pes.15.3.243.

Стаття надішла до редакції / Received 13.03.2026
Прийнята до друку / Accepted .20.03.2026
Опубліковано / Published 25.03.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03k(203).65

Скирда Т. С.,
кандидат педагогічних наук, доцент, старший викладач кафедри іноземних мов факультету міжнародних відносин Державного університету «Київський авіаційний інститут», м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-0281-824X

ФОРМИ ІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ОСВІТНІЙ ГАЛУЗІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

Освітня галузь «Фізична культура» має вагомий потенціал для інтеграції військово-патріотичного виховання, оскільки забезпечує практичне закріплення цінностей через діяльність, формує стійкі поведінкові моделі, поєднує виховні цілі із завданнями здоров'язбереження й формуванням життєво необхідних навичок безпеки з огляду на сучасні безпекові виклики. В умовах воєнного стану зростає потреба у формуванні поведінково-діяльнісних компетентностей, що забезпечують готовність учнів діяти відповідально в ситуаціях ризику, невизначеності й підвищеного напруження.

У 5-9 класах уроки фізичної культури виступають простором формування дисципліни, витривалості, командності, що створює основу для відповідальної взаємодії та готовності до організованих дій у спільноті. У 10-11 класах посилюється рефлексивно-аналітичний компонент: учні усвідомлюють власний прогрес і типові помилки, розвивають здатність до самовиховання та відповідальності за командний результат, що підтримує перехід від зовнішньої дисципліни до внутрішньо прийнятих соціальних норм. У підсумку уроки фізичної культури є практичним середовищем формування готовності діяти організовано, безпечно й солідарно, поєднуючи здоров'язбережувальні завдання з вихованням громадянської зрілості та оборонної свідомості.

Водночас інтеграція військово-патріотичного змісту у фізичну культуру не означає мілітаризації навчання: йдеться про ціннісно орієнтоване виховання, у межах якого патріотизм постає як відповідальна поведінка, готовність діяти в інтересах спільноти, дотримуватися норм, поважати гідність інших, бути надійним у команді та зберігати самоконтроль у складних обставинах.

У статті обґрунтовано важливість інтеграції військово-патріотичного виховання учнів 5-11 класів в освітній галузі «Фізична культура»; визначено методичні орієнтири добору змісту і форм роботи з дітьми та учнівською молоддю.

Ключові слова: *інтеграція, військово-патріотичне виховання, освітня галузь, фізична культура, діти та учнівська молодь.*

Skirda Tatiana. Forms of integrating military-patriotic education into the educational field «Physical Culture».

The educational field «Physical Culture» has considerable potential for integrating military-patriotic education, as it ensures the practical consolidation of values through activity, shapes stable behavioral patterns, and combines educational goals with health-preserving objectives and the development of essential safety-related life skills in view of contemporary