DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).40
УДК 796.011.2

Ярмак О. М.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри фізичного виховання,
спеціальної фізичної підготовки і спорту
Національний університет оборони України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-6580-6123
Поплавець В. С.
ад'юнкт навчально-наукового інституту
фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національний університет оборони України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-7385-2704

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ НАДЛИШКОВОЇ МАСИ ТІЛА ТА МЕТАБОЛІЧНОГО СИНДРОМУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ РІЗНИХ КРАЇН СВІТУ

Ярмак О. М., Поплавець В. С. Сучасний стан проблеми надлишкової маси тіла та метаболічного синдрому військовослужбовців різних країн світу. У статті представлено сучасний стан проблеми та передумови виникнення надлишкової маси тіла й метаболічного синдрому серед військовослужбовців. Здійснено системний аналіз науково-методичної літератури щодо поширеності надлишкової маси тіла та супутніх захворювань військовослужбовців у глобальному контексті. Проведено ретроспективний аналіз статистичних даних із метою вивчення динаміки поширеності надлишкової маси тіла та ожиріння серед військовослужбовців різних країн світу, зокрема й України, а також метаболічного синдрому в деяких країнах.

Встановлено, що проблема надлишкової маси тіла й метаболічного синдрому є глобальною і вимагає комплексного підходу до її розв'язання. Розглянуто основні фактори розвитку надлишкової маси тіла, визначено сукупність фізіологічних порушень, характерних для метаболічного синдрому, окреслено шляхи вирішення проблеми надлишкової маси тіла військовослужбовців.

Ключові слова: *військовослужбовці, офіцери, фактори ризику, абдомінальне ожиріння, метаболічний синдром, боєздатність.*

Yarmak Olena, Poplavets Vladyslav. The current state of overweight and metabolic syndrome among military personnel worldwide*. The article presents the current state of the issue and the prerequisites for the development of excessive body weight and metabolic syndrome among military personnel. A systematic analysis of scientific and methodological literature was conducted regarding the prevalence of excessive body weight and associated diseases among military personnel in a global context. A retrospective analysis of statistical data was carried out to study the dynamics of the prevalence of excessive body weight and obesity among military personnel in various countries worldwide, including Ukraine, as well as metabolic syndrome in some countries.*

It has been established that the issue of excessive body weight and metabolic syndrome is global and requires a comprehensive approach to its resolution. The main factors contributing to the development of excessive body weight were examined, a set of physiological disorders characteristic of metabolic syndrome was identified, and pathways for addressing the issue of excessive body weight among military personnel were outlined.

It should be noted that ensuring an adequate level of kinesophilia through the implementation of health-improving and recreational physical activity programs, taking into account the specifics of service duties and healthy nutrition, will contribute to maintaining the health of military personnel and supporting combat readiness. An analysis of the prevalence of these phenomena among military personnel from different countries worldwide indicates the need for international cooperation in developing strategies to overcome them.

In subsequent research, a comparative analysis of the effectiveness of existing weight management programs, adapted for civilian populations and military personnel, will be undertaken to identify optimal approaches, considering the specific demands of military service.

Keywords: *military personnel, officers, risk factors, abdominal obesity, metabolic syndrome, combat readiness.*

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Порушення оптимальної маси тіла (МТ) та метаболічний синдром є глобальними проблемами, які охопили практично всі прошарки населення, включаючи військовослужбовців, що набуває все більшого значення в сучасних збройних силах різних країн світу. Високі вимоги до фізичної підготовленості військових підкреслюють важливість підтримання оптимальної МТ. Враховуючи специфіку військової служби, частим зниженням рівня рухової активності, порушенням харчової поведінки та впливом стресових чинників, поява надмірної МТ та супутніх з нею захворювань серед військових є поширеною тенденцією і потребує детального дослідження. Розуміння причин, механізмів розвитку, наслідків надмірної МТ та метаболічного синдрому у військовослужбовців є надзвичайно важливим для вирішення низки наукових та практичних завдань.

У сучасних умовах гіпокінезія стає дедалі серйознішою проблемою, яка призводить до надмірної МТ, сприяє розвитку хронічних захворювань та скороченню тривалості життя. Вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу,

який передбачає інформування щодо здорових звичок у харчуванні, стимулювання регулярної фізичної активності та забезпечення доступу до якісних медичних послуг.

У військовослужбовців МТ пов'язана з фізичною готовністю, підготовленістю і виконанням службових (бойових) завдань. В умовах бойових дій та стресу військовослужбовці можуть нехтувати своїм здоров'ям, що може призвести до фізичних та психологічних проблем. Недостатня фізична активність та надмірна МТ сприяють розвитку хронічних захворювань, таких як гіпертензія, цукровий діабет, інфаркт міокарда, атеросклероз, вегетативно-судинна дистонія, ішемічна хвороба серця, проблеми з опорно-руховим апаратом тощо.

Тому сучасний стан щодо визначення проблем надмірної МТ та метаболічного синдрому серед військовослужбовців у різних країнах світу, зокрема і в Україні викликає все більше занепокоєння, а висвітлення та вирішення цих питань є надзвичайно важливим завданням.

Аналіз останніх досліджень і публікацій встановив, що проблеми з надмірною МТ, а особливо з ожирінням, можуть впливати на здоров'я, продуктивність виконання службових (бойових) завдань та психічний стан військовослужбовців. Крім того, надмірна МТ й ожиріння негативно впливає на рівень фізичної працездатності, ускладнює інтелектуальну та фізичну діяльність, викликає інвалідність, передчасне старіння й скорочення тривалості життя [6]. З переліку дисертаційних досліджень, присвячених проблемам надлишкової МТ та метаболічному синдрому серед цивільного населення є роботи, які спрямовані на корекцію маси та композиційного складу тіла з урахуванням особливостей геометрії маси тіла як у процесі фізичного виховання, так і в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять [4, 5, 8].

У наукових публікаціях [1–2, 11], розглянутий сучасний погляд на ожиріння, яке може негативно впливати на стан здоров'я та постає актуальною проблемою у XXI столітті, яка охоплює комплексний підхід до її аналізу, діагностування, лікування та профілактики.

Дослідження щодо стану проблеми надлишкової МТ у військовослужбовців Сполучених Штатів Америки (США) почали проводитися ще з періоду Громадянської війни. Лонгитюдні дослідження щодо оцінки здоров'я ветеранів Громадянської війни у США були проведені за вимогами Пенсійного бюро, що призвело до формування бази даних, які використовуються Gould B. A. при публікації статистики щодо визначення функціонального стану військовослужбовців, який був досліджений на основі комплексних вимірювань, включаючи антропометричні, педагогічні та фізіологічні методи досліджень, які проводилися у польових умовах за участю 25 тисяч солдатів [27].

У науковій роботі автори Davenport C. B. та Love A. G. [19] аналізують антропометричні та медичні дані 2 мільйонів новобранців 1917–1918 років та 100 тисяч солдатів, демобілізованих у 1919 році, встановлюючи антропометричні методи та процедури, які використовуються в епідеміологічних дослідженнях до сьогодні. У період з 1918 по 1919 роки під час визначення балансу МТ і калорійних потреб військовослужбовців США науковці Murlin J. R. та Hildebrandt F. M. досліджують проблеми харчування в армії США та середнє споживання їжі в їх тренувальних таборах [36–37].

У рамках досліджень щодо зміни МТ та погіршення здоров'я автори Reed L. J. та Love A. G. описують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, пов'язаний з довготривалим збільшенням МТ, на основі вивчення щорічних медичних спостережень за офіцерами армії США протягом 20 років [41]. Автори Wright H. F. та Wilmore J. H. досліджували взаємозв'язок між параметрами тіла, обхватом талії та довжини тіла з визначенням загального рівня жирової маси у військовослужбовців морської піхоти США [47]. У звіті [28] Wright H. F., Davis J. R. та Dotson F. H. розглядають розробку та перехресну перевірку нової моделі, яка пропонує покращене прогнозування відсотку жиру в організмі для чоловіків-військовослужбовців Військово-Морських Сил (ВМС) США на основі окружності тіла та довжини тіла. Антропометричні виміри були виконані на 602 чоловіках-військовослужбовцях ВМС США у віці 18-56 років. У звіті [29] розглядаються питання щодо прогнозування відсотку жиру в організмі для жінок ВМС США на основі окружності тіла та довжини тіла. Звітні матеріали [28–29] увійшли до підсумкового звіту [22], описові дані якого є джерелом для проведення подальших досліджень щодо визначення сучасного стану проблем надлишкової МТ та метаболічного синдрому.

Дослідження з питань оцінки стандартів МТ військовослужбовців США чоловіків і жінок [23] показало, що на відміну від жінок, чоловіки можуть втратити до 4,0 % жиру в організмі під час базової військової підготовки і продовжувати відповідати стандартам після перших 6 місяців служби. Жінки швидко відновлювали втрачену МТ після базової військової підготовки, що пов'язано з фізіологічними особливостями жіночого організму.

Дослідження з використанням біоелектричної імпедансії для оцінки композиційного складу тіла у великому мультицентровому випробуванні призвело до публікації однієї з найчастіше цитованих наукових робіт [43], з подальшими дослідженнями в мультикомпонентних моделях [17; 30, 45], вивченням епідеміології ожиріння, метаболічних розладів та інших станів.

У науковій роботі [31] здійснено комплексне дослідження для кращого розуміння взаємозв'язків між компонентами фізичного стану та композиційним складом тіла солдатів, у якому взяли участь 1075 чоловіків та 251 жінок з надлишковою МТ. Автором Carolin M. та інші [15] були розглянуті тенденції поширеності надмірної МТ з 50,6 % до 60,8 % та ожиріння (ІМТ≥30) з 5,0 % до 12,7 % серед військовослужбовців США, Доповненням даного напрямку дослідження стала робота авторів Marian Tanofsky-Kraff та інші [33] в якій розглядаються дані щодо поширеності ожиріння в сім'ях військовослужбовців США, а також наслідки пов'язані з надмірною МТ, які негативно впливають на всю військову родину.

Дослідження, представлені в публікаціях [26, 46], були спрямовані на оцінку можливостей використання методу каліперометрії (вимірювання товщини шкірно-жирових складок) для визначення складу тіла військовослужбовців Збройних сил Сполученого Королівства. Також, з метою оцінки поширеності ожиріння у військовослужбовців Великої Британії та у загальної популяції населення було проведено дослідження [39], яке включало аналіз як виміряних, так і самостійно повідомлених даних щодо довжини і маси тіла. Результати показали, що серед чоловіків-військовослужбовців ожиріння (ІМТ 30+) становить 6,2 % у віці до 25 років та 24,5 % у віці понад 35 років, а серед жінок – 12,0 % та 25,0 % відповідно. Усереднені ж дані серед військовослужбовців незалежно від статі щодо ожиріння склали 16,9 %. За матеріалами

дослідження [42] у військовослужбовців Ірану приблизно в кожного шостого військовослужбовця (16,0 %) відзначається ожиріння, а більш ніж 41,0 % мають надлишкову МТ та ожиріння загалом.

Серед військовослужбовців Саудівської Аравії, відповідно до проведеного дослідження [32], 40,9 % мали надлишкову МТ, а 29,0 % – ожиріння. Багатофакторний аналіз показав, що вік, роки навчання та сімейний анамнез цукрового діабету чи гіпертензії є статистично значущими позитивними предикторами зростаючого ІМТ. Згідно з дослідженням серед військовослужбовців Чехії, що тривало протягом 11 років [20], частка чоловіків із надмірною МТ поступово зросла з 52,0 % до 57,1 % ($p < 0,001$).

У дослідженні [34] оцінювали поширеність надлишкової МТ та ожиріння серед особового складу військовослужбовців Греції, які несли службу на військовому судні. Результати дослідження показали, що 26,5 % учасників мали надлишкову МТ та 4,7 % страждали ожирінням. Також було встановлено, що ІМТ корелював з віком і кількістю викурених пачок цигарок, а також з аеробними вправами. Між ІМТ і споживанням алкоголю не було виявлено значущих взаємозв'язків.

Згідно з результатами дослідженням, які були проведені групою науковців [40] 29,9 % військовослужбовців Індії мали надмірну МТ, а 79,8 % – ризик розвитку серцево-судинних захворювань. За матеріалами наукової роботи [13] у військовослужбовців Нігерії поширеність надмірної МТ та ожиріння була виявлена у 32,5 % (n=125) та 7,8 % (n=30) відповідно, а 8,3 % (n=32) осіб мали артеріальну гіпертензію. У наукових роботах [3, 6, 7, 9, 10, 12] висвітлені результати дослідження щодо визначення сучасного стану проблем надлишкової МТ військовослужбовців ЗСУ. Авторами [10] наведені результати аналізу композиційного складу тіла офіцерів оперативного рівня ЗСУ, в якому взяли участь 201 офіцер, середній вік яких складав 36,4 роки. Середній результат ІМТ в офіцерів становив 27,7 кг·м$^{-2}$ що за класифікацією ВООЗ є надмірною МТ, також виявлено 24,4 % осіб, результати ІМТ яких перебували в діапазонах 30–33 кг·м$^{-2}$, що вказує на присутність ожиріння 1-го ступеня, крім того 30,8 % військовослужбовців мали надмірну МТ.

Метою дослідження є аналіз сучасного стану проблеми надлишкової маси тіла та метаболічного синдрому серед військовослужбовців різних країн світу, визначення причин та наслідків цих явищ, а також пошук ефективних шляхів їх вирішення.

Матеріал і методи. Для досягнення мети використовувалися такі методи дослідження: методи теоретичного аналізу, зокрема аналіз науково-методичної літератури, аксіологічний аналіз та узагальнення інформації з вітчизняних і зарубіжних джерел.

Виклад основного матеріалу. До чинників, які впливають на розвиток надлишкової МТ військовослужбовців різних країн світу, безумовно, можна віднести такі, як: зниження фізичної активності або не раціональне її використання, порушення харчової поведінки, психоемоційний стрес та генетична схильність. Основні фактори розвитку надлишкової МТ військовослужбовців описані в таблиці 1.

Таблиця 1. Характеристика факторів, що сприяють розвитку надмірної маси тіла військовослужбовців

Фактори ризику надлишкової МТ	Опис факторів	Приклад впливу
Зниження фізичної активності	Наявність гіпокінезії через технологізацію та умови служби в обмеженому просторі (офіцери)	Використання техніки замість ручної роботи, сидячий режим, несення служби в обмеженому просторі
Порушення харчової поведінки	Нерегулярне харчування, висококалорійна їжа з низьким вмістом поживних речовин	Консервація або фасфуд у польових умовах
Психоемоційний стрес	Тривала служба в стресових умовах, що впливає на обмін речовин та гормональний баланс	Хронічна втома, високий рівень кортизолу
Генетична схильність	Генетичні особливості, що підвищують ризик розвитку ожиріння та супутніх захворювань	Спадковість порушень обміну речовин, зниження чутливості до лептину, переїдання.

Метаболічний синдром визначається сукупністю таких порушень, як: абдомінальне ожиріння, артеріальна гіпертензія, дисліпідемія та інсулінорезистентність. Вищезгадані порушення підвищують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, цукрового діабету 2 типу та інших ускладнень, які спричиняють зниження боєздатності військовослужбовців. За результатами аналізу наукової літератури, поширеність проблеми надлишкової МТ та ожиріння серед військовослужбовців різних країн світу, зокрема, й в Україні представлені в графічній інтерпретації на рисунку 1.

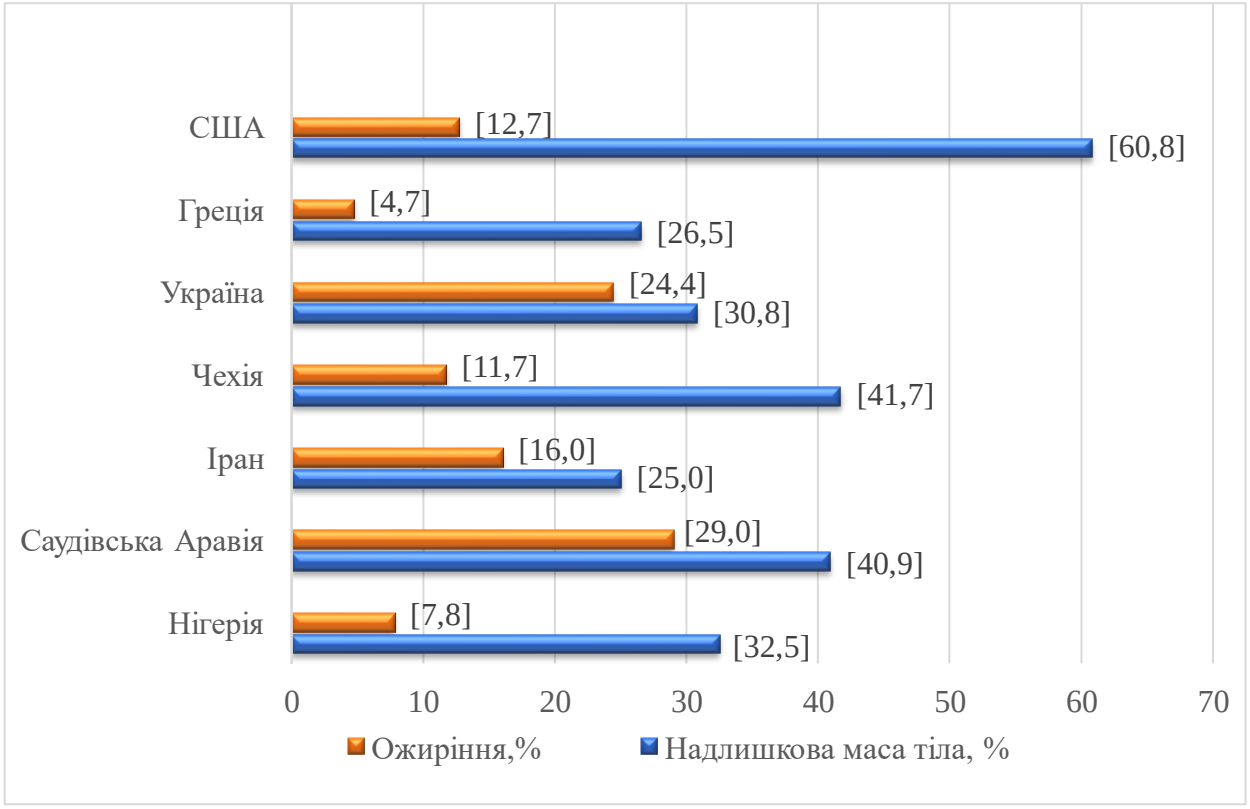


Рис. 1. Поширеність надмірної маси тіла та ожиріння серед військовослужбовців різних країн світу

Із дослідження показників композиційного складу тіла, проведеного протягом січня-лютого 2023 року в Національному університеті оборони України, в якому взяли участь офіцери оперативного рівня ЗС України в кількості 201 особи, можемо прослідкувати тенденцію наявності надмірної МТ та ожиріння офіцерів за результатами загального вмісту жиру в організмі (рисунок 2).

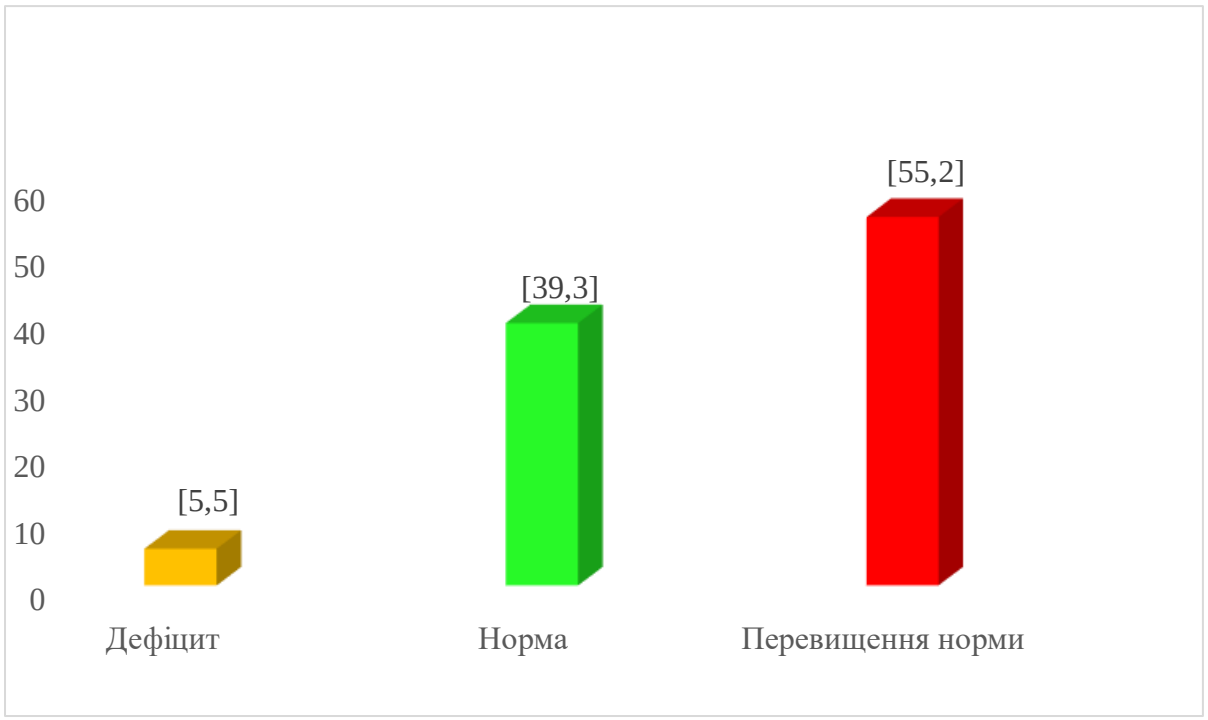


Рис. 2. Результати розподілу загального вмісту жиру в організмі офіцерів оперативного рівня ЗС України, %

Відповідно до аналізу показників композиційного складу тіла виявлено порушення ліпідного обміну, що спостерігається у дефіциті загального вмісту жиру в 5,5 % (n=11) офіцерів, їх індивідуальні результати знаходяться в діапазоні 6,5 % – 8,9 %, а перевищення вікової норми жирової маси в 55,2 % (n=111) офіцерів [10].

На рисунку 3 представлено графічну інтерпретацію поширеності ризику метаболічного синдрому серед військовослужбовців Чехії. Результати дослідження [20] показали статистично значуще зниження частки чоловіків-військовослужбовців з підвищеними значеннями окружності талії з 43,0 % до 40,0 % протягом періоду моніторингу (p <0,001). У той же час серед жінок-військовослужбовців спостерігалося незначне, статистично незначуще зростання частки осіб із підвищеними значеннями окружності талії – з 32,0 % до 35,0 %. Така динаміка свідчить про можливі гендерні відмінності в тенденціях до змін ризиків, пов'язаних із метаболічним синдромом, що потребують подальшого вивчення.

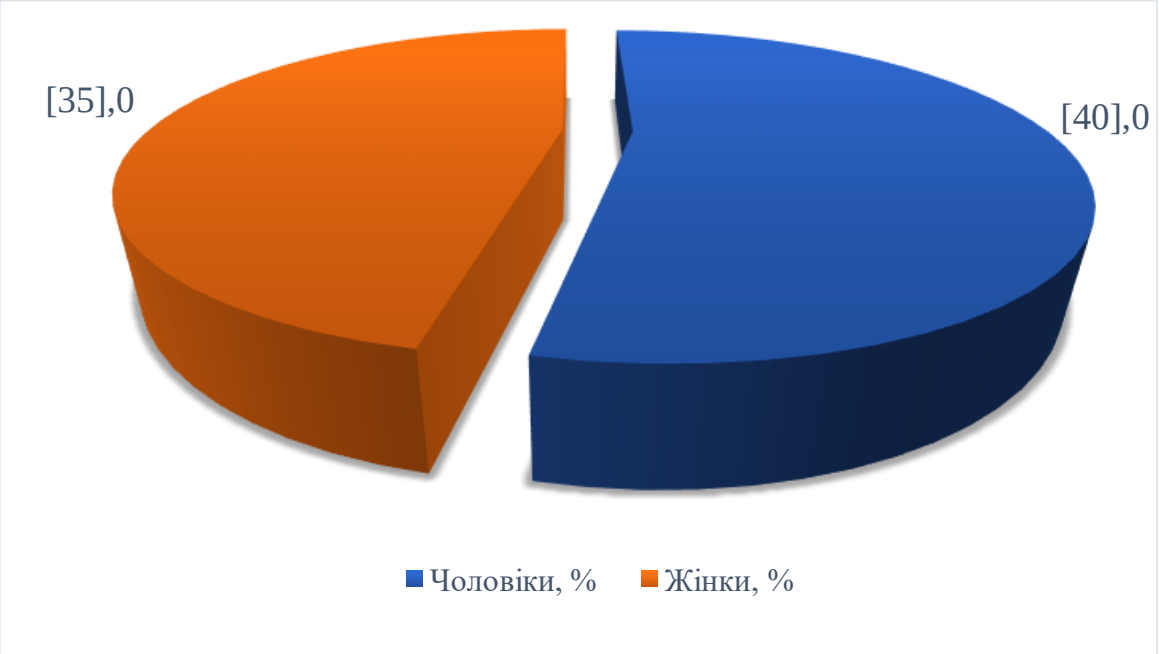


Рис. 3. Поширеність ризику метаболічного синдрому серед військовослужбовців Чехії

Проблема надмірної МТ та ожиріння серед військовослужбовців набуває все більшого значення в сучасних збройних силах. У першу чергу це пов'язано зі змінами у характері військової служби, яка часто супроводжується зниженням рівня рухової активності, нерегулярним харчуванням та впливом стресових факторів. Надмірна МТ є однією з основних причин зниження боєготовності та фізичної підготовленості військовослужбовців. Шляхи вирішення проблеми надлишкової МТ та метаболічного синдрому військовослужбовців описані в таблиці 2.

Таблиця 2. Стратегії корекції надмірної МТ та метаболічного синдрому військовослужбовців

Напрямок вирішення	Опис	Приклади реалізації
Корекція харчової поведінки	Впровадження збалансованих раціонів із контрольованою кількістю калорій та поживних речовин	Розробка меню з обмеженням вживання висококалорійної їжі
Регулярна фізична активність	Підтримання викокого рівня кінезофілії через планові тренування	Систематичні заняття з фізичної підготовки
Психологічна підтримка	Робота з психологами для зниження стресу та навчання технікам релаксації.	Групові тренінги, консультації, практики медитації
Моніторинг фізичного стану	Регулярні медичні огляди для виявлення факторів ризику на ранньому етапі	Комплексне дослідження основних компонентів фізичного стану
Освітні програми	Інформування військовослужбовців про важливість здорового способу життя та профілактики метаболічного синдрому	Лекції, тренінги у військових частинах
Оптимізація умов служби	Створення сприятливих умов для здорового способу життя під час служби	Забезпечення спортивного інвентарю, покращення якості харчування, виділення часу для фізичної активності

Матеріал, представлений у таблиці 2 систематизує основні підходи до вирішення проблеми й може бути використаний для подальшої розробки програм корекції МТ. Комплексний підхід, який містить фізичні вправи, корекцію

харчової поведінки та психологічну підтримку, дозволяє досягти стійких результатів. Інтеграція програм у повсякденну діяльність військових підрозділів направлених на корекцію МТ, забезпечить їх довготривалу ефективність.

Висновок. Отже, проблема надлишкової маси тіла та метаболічного синдрому у військовослужбовців є глобальною та вимагає комплексного підходу до її вирішення. Аналіз поширеності цих явищ серед військовослужбовців різних країн світу свідчить про необхідність міжнародного співробітництва у сфері розробки стратегій їх подолання. Особливу увагу слід приділити профілактиці через розвиток здорового способу життя та покращення умов служби, впровадження програм корекції маси тіла, враховуючи специфіку професійної діяльності та фізичної підготовленості військовослужбовців. Успішна реалізація таких заходів стане важливим кроком до зміцнення обороноздатності держав.

У подальших дослідженнях планується проведення порівняльного аналізу ефективності існуючих програм корекції маси тіла, адаптованих для цивільного населення та військовослужбовців, з метою ідентифікації оптимальних підходів з огляду на специфіку військової служби.

Література

1. Жарова, І. О. (2014). Сучасний погляд на проблему застосування засобів фізичної реабілітації в осіб із первинною конституціонально-екзогенною формою ожиріння. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1(1), 28-32. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.1.28-31.

2. Жарова, І. О., & Кравчук, Л. Д. (2014). Застосування кінезитерапії у комплексній фізичній реабілітації осіб із аліментарною формою ожиріння. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3(3), 31-34. http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2742.

3. Коростильова, Ю. С., Михайлов, В. В., & Коростильов, П. С. (2020). Аналіз вітчизняних та світових зростово-вагових показників військовослужбовців. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф.* (с. 282–287). Київ: НУОУ.

4. Матійчук, В. І. (2021). *Корекція тілобудови студенток з урахуванням особливостей геометрії мас їхнього тіла у процесі фізичного виховання* (Докторська дисертація). Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ.

5. Мороз, О. Ю. (2011). *Корекція маси та складу тіла жінок засобами оздоровчого фітнесу* (Кандидатська дисертація). Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ.

6. Михайлов, В. В., Коростильова, Ю. С., & Михайлов, В. В. (2024). Оцінювання маси тіла військовослужбовців-чоловіків Збройних Сил України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5(178), 121-130. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).25.

7. Михайлов, В. В., Коростильова, Ю. С., & Михайлов, В. В. (2019). Аналіз морфофункціонального стану та фізичної підготовленості військовослужбовців-учасників ООС з різною масою тіла. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху Євроатлантичної інтеграції України: зб. наук. пр. II Міжнар. наук.-практ. конф.* (с. 263–266). Київ: НУОУ.

8. Нагорна, А. Ю. (2021). *Корекція надлишкової маси тіла жінок зрілого віку в процесі самостійних профілактично-оздоровчих занять* (Докторська дисертація). Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ.

9. Петрачков, О. В. (2013). Вплив факторів на ефективність процесу бойової підготовки військовослужбовців Сухопутних військ. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*, 192(2), 66-72. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2013_192(2)__12

10. Петрачков, О. В., & Ярмак, О. М. (2023). Аналіз фізичного розвитку і композиційного складу тіла офіцерів оперативного рівня Збройних сил України в умовах правового режиму воєнного стану. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*, 40, 67-76. https://doi.org/10.15330/fcult.40.67–76.

11. Примаченко, В. І. (2018). Ожиріння як актуальна медична проблема XXI століття: сучасний погляд на хворобу людства. *Проблеми екології і медицини*, 22, 25-27. https://doi.org/10.31718/mep.2018.22.5-6.06.

12. Ярмак, О. М., & Чепурний, В. А. (2024). Аналіз сучасних педагогічних інструментів для формування функціональної підготовленості військовослужбовців. *Фізичне виховання та спорт. ЗНУ. Запоріжжя*, 1, 146-154. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1–20.

13. Aliyu, S., Oyeyemi, A., & Udoh, D. (2014). Prevalence of overweight/obesity and undiagnosed hypertension among military personnel in Maiduguri, Nigeria. *Journal of Novel Physiotherapy*, 4, 237.

14. Baqal, O. J., Saleheen, H., & AlBuhairan, F. S. (2020). Urgent need for adolescent physical activity policies and promotion: Lessons from Jeeluna. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4464. https://doi.org/10.3390/ijrph17124464.

15. Carolin, M., Reyes-Guzmán, C., Bray, R. M., Forman-Hoffman, V. L., & Williams, J. (2015). Overweight and obesity trends among active duty military personnel. *American Journal of Preventive Medicine*, 48(2), 145–153. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.08.033.

16. Chikafu, H., & Chimbari, M. J. (2020). Levels and correlates of physical activity in rural South Africa. *Public Health*, 17, 6739. https://doi.org/10.3390/ijerph17186739.

17. Chumlea, W. C., Guo, S. S., Kuczmarski, R. J., Flegal, K. M., Johnson, C. L., Heymsfield, S. B., Lukaski, H. C., Friedl, K. E., & Hubbard, V. S. (2002). Body composition estimates from NHANES III bioelectrical impedance data. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 26(12), 1596–1609. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802167.

18. Dale, W., Russell, P., Kazman, J. M., & Russell, C. A. (2019). Body composition and physical fitness tests among US Army soldiers: A comparison of the active and reserve components. *Public Health Reports*, 134(5), 502–513. https://doi.org/10.1177/0033354919867069.

19. Davenport, C. B., & Love, A. G. (1921). *The Medical Department of the United States Army in the World War. Statistics. Army Anthropology*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

20. Fajfrová, J., Pavlík, V., Psutka, J., Husarová, M., Krutišová, P., & Fajfr, M. (2016). Prevalence of overweight and obesity in professional soldiers of the Czech Army over an 11-year period. *Vojnosanit Pregl*, 73(5), 422-428.

21. Friedl, K. E. (2012). Body composition and military performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(7), 87–100. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825ced6c.

22. Fitzgerald, P. I., Vogel, J. A., Daniels, W. L., Dziados, J. E., Teves, M. A., & Mello, R. P. (1987). *The Body Composition Project: A Summary Report and Descriptive Data* (Technical Report No. 5). Institute of Environmental Medicine. Natick, MA, USA.

23. Friedl, K. E., Vogel, J. A., Bovee, M. W., & Jones, B. H. (1990). *Technical Report* (No. 15). US Army Research Institute of Environmental Medicine. Natick, MA, USA.

24. Friedl, K. E., Moore, R. J., Hoyt, R. W., Marchitelli, L. J., & Askew, E. W. (2000). Endocrine markers of semistarvation in healthy lean men in a multistressor environment. *Journal of Applied Physiology*, 88(5), 1820–1830. https://doi.org/10.1152/jappl.2000.88.5.1820.

25. Friedl, K. E., Westphal, K. A., Marchitelli, L. J., Patton, J. F., & Chumlea, W. C. (2001). Evaluation of changes in body composition in young women after a physical training program. *American Journal of Clinical Nutrition*, 73(2), 268–275. https://doi.org/10.1080/10671315.1974.10615291.

26. Friedl, K. E., DeWinne, C. M., & Taylor, R. L. (1987). The use of the Durnin-Womersley generalized equations for body fat estimation and their impact on the Army Weight Control Program. *Military Medicine*, 152(3), 150–155.

27. Gould, B. A. (1869). *Investigations in the Military and Anthropological Statistics of American Soldiers*. H. O. Houghton and Co. 6675.

28. Hodgdon, J. A., & Beckett, M. B. (1984). *Prediction of Percent Body Fat for US Navy Men from Body Circumferences and Height* (Report No. 84/1). Naval Health Research Center. San Diego, CA, USA.

29. Hodgdon, J. A., & Beckett, M. B. (1984). *Prediction of Percent Body Fat for US Navy Women from Body Circumferences and Height* (Report No. 84/2). Naval Health Research Center. San Diego, CA, USA.

30. Hodgdon, J. A., & Fitzgerald, P. I. (1987). Validity of impedance predictions at various levels of fatness. *Human Biology*, 59(2), 281–298. https://www.jstor.org/.

31. Hodgdon, J. A., Fitzgerald, P. I., & Vogel, J. A. (1990). *Relationships Between Body Fat and Appearance Ratings of U.S. Soldiers* (Technical Report No. 12). US Army Research Institute of Environmental Medicine & Naval Health Research Center. Natick, MA, USA.

32. Horaib, G. B., Al-Khashan, H. I., Mishriky, A. M., Selim, M. A., AlNowaiser, N., BinSaeed, A. A., Alawad, A. D., Al-Asmari, A. K., & AlQumaizi, K. (2013). Prevalence of obesity among military personnel in Saudi Arabia and associated risk factors. *Saudi Medical Journal*, 34(4), 401–407.

33. Tanofsky-Kraff, M., Sbrocco, T., Tame, K. R., Cohen, L. A., Mackey, E. R., Stice, E., Henderson, J. L., McCreight, S. J., Bryant, E. J., & Stevens, M. B. (2013). Obesity and the US military family. *Obesity Society*, 21(11), 2205–2220. https://doi.org/10.1002/oby.20566.

34. Mazokopakis, E. E., Papadakis, J. A., Papadomanolaki, M. G., Vrentzos, G. E., Ganotakis, E. S., & Lionis, C. D. (2004). Overweight and obesity in Greek warship personnel: prevalence and correlations. *The European Journal of Public Health*, 14(4), 395–397.

35. Monteagudo, P., Roldán, A., Cordellat, A., Gómez-Cabrera, M. C., & Blasco-Lafarga, C. (2020). Continuous compared to accumulated walking-training on physical function and health-related quality of life in sedentary older persons. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6060. https://doi.org/10. 3390/ijrph17176060.

36. Murlin, J. R. (1918). Some problems of nutrition in the Army. *Science*, 47(1221), 495-508. https://doi.org/10.1126/science.47.1221.495.

37. Murlin, J. R., & Hildebrandt, F. M. (1919). Average food consumption in the training camps of the United States Army (1941–1943). *American Journal of Physiology*, 49(4), 531–556. https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1945.144.4.588.

38. Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., & Flegal, K. M. (2012). Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999–2010. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 307(5), 483–490. [1] https://doi.org/10.1001/jama.2012.40.

39. Nicola T. F., Sundin, J., & Rona, R. J. (2011). Obesity in the United Kingdom Armed Forces: Prevalence based on measured and self-reported data. *Military Medicine*, 176(1), 44–49. https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00261.

40. Ray, S., Kulkarni, B., & Sreenivas, A. (2011). Prevalence of prehypertension in young military adults & its association with overweight & dyslipidaemia. *Indian Journal of Medical Research*, 134(2), 162.

41. Reed, L. J., & Love, A. G. (1932). Biometric studies on US Army officers: Somatological norms, correlations, and changes with age. *Human Biology*, 4, 509–524. https://www.jstor.org/stable/41447134.

42. Salimi, Y., Taghdir, M., Sepandi, M., et al. (2019). The prevalence of overweight and obesity among Iranian military personnel: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 19(162). https://doi.org/10.1186/s12889-019-6484-z.

43. Segal, K. R., Van Loan, M., Fitzgerald, P. I., Hodgdon, J. A., & Van Itallie, T. B. (1988). Lean body mass estimation by bioelectrical impedance analysis: A four-site cross-validation study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 47(1), 7–14. https://doi.org/10.1093/ajcn/47.1.7.

44. Seidell, J. C., Cigolini, M., Charzewska, J., Ellsinger, B. M., DiBiase, G., Bjorntrop, P., Hautvast, J. G., Contaldo, F., Szostak, V., & Scuro, L. A. (1990). Androgenicity in relation to body fat distribution and metabolism in 38-year-old women: The European fat distribution study. *Journal of Clinical Epidemiology*, 43(1), 21–34. https://doi.org/10.1016/0895-4356(90)90052-q.

45. Van Loan, M., Hodgdon, J. A., & Kujawa, K. (2001). *Body Composition in Military or Military Eligible Women* (Final Report No. AD A400125). Presidio of San Francisco, CA: Western Human Nutrition Research Center.

46. Vogel, J. A., Crowdy, J. P., Amor, A. F., & Worsley, D. E. (1978). Changes in aerobic fitness and body fat during army recruit training. European Journal of Applied Physiology, 40(1), 37–43. https://doi.org/10.1007/BF00420987.

47. Wright, H. F., & Wilmore, J. H. (1974). Estimation of relative body fat and lean body weight in a United States Marine Corps population. *Aerospace Medicine*, 45(3), 301–306. PMID: 4816552.

References

1. Zharova, I. O. [Zharova, I. O. (2014). A modern view of the problem of the use of means of physical rehabilitation in persons with the primary constitutional-exogenous form of obesity [In Russian]. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 1, 28–32. https://doi.org/10.32652/tmfvs.2014.1.28-31.

2. Zharova, I. O., & Kravchuk, L. D. (2014). Application of kinesitherapy in complex physical rehabilitation of persons with alimentary obesity [In Russian]. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, 3, 31–34. http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2742.

3. Korostylova, Y. S., Mykhaylov, V. V., & Korostylov, P. S. (2020). Analysis of national and international height and weight indicators of military personnel. *Modern trends and prospects for the development of physical training and sports in the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the way to the Euro-Atlantic integration of Ukraine: Collection of scientific works of the IV International scientific and practical conference* (pp. 282–287). Kyiv: NDUU.

4. Matiychuk, V. I. (2021). *Body structure correction of female students taking into account the features of the geometry of their body masses in the process of physical education* (Ph.D dissertation). National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kyiv.

5. Moroz, O. Y. (2011). *Correction of mass and body composition of women by means of health fitness* (Ph.D dissertation). National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kyiv.

6. Mykhaylov V. V., Korostylova Y. S., & Mykhaylov V. V (2024). Assessment of body weight of male service members of the Armed Forces of Ukraine. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (5) (178), 121–130. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).25.

7. Mykhaylov V. V., Korostylova Y. S., & Mykhaylov V. V. (2019). Analysis of the morpho-functional state and physical fitness of servicemen participating in the United Forces Operation (UFO) with different body weights. *Modern trends and prospects for the development of physical training and sports in the Armed Forces of Ukraine, law enforcement agencies, rescue and other special services on the way to the Euro-Atlantic integration of Ukraine: Collection of scientific works of the II International scientific and practical conference* (pp. 263–266). Kyiv: NDUU.

8. Nahorna, A. Y. (2021). *Correction of excess body weight of mature women in the process of independent preventive and health-improving classes* (Ph.D dissertation). National University of Physical Education and Sports of Ukraine. Kyiv.

9. Petrachkov, O. V. (2013). The influence of factors on the effectiveness of the process of combat training of soldiers of the Ground Forces. *Scientific Bulletin of the National University of Bioresources and Nature Management of Ukraine*, (192) (2), 66–72. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnau_ped_2013_192(2)__12.

10. Petrachkov, O. V., & Yarmak, O. M. (2023). Analysis of the physical development and body composition of operational-level officers of the Armed Forces of Ukraine under the conditions of the legal regime of martial law. *Bulletin of the Carpathian National University. Series: Physical Culture*, (40), 67–76. https://doi.org/10.15330/fcult.40.67–76.

11. Prymachenko, V. I. (2018). Obesity as an actual medical problem of the 21st century: A modern view of the human disease. *Problems of Ecology and Medicine*, (22), 25–27. https://doi.org/10.31718/mep.2018.22.5-6.06.

12. Yarmak, O. M., & Chepurnyi, V. A. (2024). Analysis of modern pedagogical tools for the formation of functional readiness of military personnel. *Physical Education and Sports. ZNU*, (1), 146–154. https://doi.org/10.26661/2663-5925-2024-1–20.

13. Aliyu, S., Oyeyemi, A., & Udoh, D. (2014). Prevalence of overweight/obesity and undiagnosed hypertension among military personnel in Maiduguri, Nigeria. *Journal of Novel Physiotherapy*, 4, 237.

14. Baqal, O. J., Saleheen, H., & AlBuhairan, F. S. (2020). Urgent need for adolescent physical activity policies and promotion: Lessons from Jeeluna. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4464. https://doi.org/10. 3390/ijrph17124464.

15. Carolin, M., Reyes-Guzmán, C., Bray, R. M., Forman-Hoffman, V. L., & Williams, J. (2015). Overweight and obesity trends among active duty military personnel. *American Journal of Preventive Medicine*, 48(2), 145–153. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2014.08.033.

16. Chikafu, H., & Chimbari, M. J. (2020). Levels and correlates of physical activity in rural South Africa. *Public Health*, 17, 6739. https://doi.org/10.3390/ijerph17186739.

17. Chumlea, W. C., Guo, S. S., Kuczmarski, R. J., Flegal, K. M., Johnson, C. L., Heymsfield, S. B., Lukaski, H. C., Friedl, K. E., & Hubbard, V. S. (2002). Body composition estimates from NHANES III bioelectrical impedance data. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 26(12), 1596–1609. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802167.

18. Dale, W., Russell, P., Kazman, J. M., & Russell, C. A. (2019). Body composition and physical fitness tests among US Army soldiers: A comparison of the active and reserve components. *Public Health Reports*, 134(5), 502–513. https://doi.org/10.1177/0033354919867069.

19. Davenport, C. B., & Love, A. G. (1921). *The Medical Department of the United States Army in the World War. Statistics. Army Anthropology*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.

20. Fajfrová, J., Pavlík, V., Psutka, J., Husarová, M., Krutišová, P., & Fajfr, M. (2016). Prevalence of overweight and obesity in professional soldiers of the Czech Army over an 11-year period. *Vojnosanit Pregl*, 73(5), 422-428.

21. Friedl, K. E. (2012). Body composition and military performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(7), 87–100. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825ced6c.

22. Fitzgerald, P. I., Vogel, J. A., Daniels, W. L., Dziados, J. E., Teves, M. A., & Mello, R. P. (1987). *The Body Composition Project: A Summary Report and Descriptive Data* (Technical Report No. 5). Institute of Environmental Medicine. Natick, MA, USA.

23. Friedl, K. E., Vogel, J. A., Bovee, M. W., & Jones, B. H. (1990). *Technical Report* (No. 15). US Army Research Institute of Environmental Medicine. Natick, MA, USA.

24. Friedl, K. E., Moore, R. J., Hoyt, R. W., Marchitelli, L. J., & Askew, E. W. (2000). Endocrine markers of semistarvation in healthy lean men in a multistressor environment. *Journal of Applied Physiology*, 88(5), 1820–1830. https://doi.org/10.1152/jappl.2000.88.5.1820.

25. Friedl, K. E., Westphal, K. A., Marchitelli, L. J., Patton, J. F., & Chumlea, W. C. (2001). Evaluation of changes in body composition in young women after a physical training program. *American Journal of Clinical Nutrition*, 73(2), 268–275. https://doi.org/10.1080/10671315.1974.10615291.

26. Friedl, K. E., DeWinne, C. M., & Taylor, R. L. (1987). The use of the Durnin-Womersley generalized equations for body fat estimation and their impact on the Army Weight Control Program. *Military Medicine*, 152(3), 150–155.

27. Gould, B. A. (1869). *Investigations in the Military and Anthropological Statistics of American Soldiers*. H. O. Houghton and Co. 6675.

28. Hodgdon, J. A., & Beckett, M. B. (1984). *Prediction of Percent Body Fat for US Navy Men from Body Circumferences and Height* (Report No. 84/1). Naval Health Research Center. San Diego, CA, USA.

29. Hodgdon, J. A., & Beckett, M. B. (1984). *Prediction of Percent Body Fat for US Navy Women from Body Circumferences and Height* (Report No. 84/2). Naval Health Research Center. San Diego, CA, USA.

30. Hodgdon, J. A., & Fitzgerald, P. I. (1987). Validity of impedance predictions at various levels of fatness. *Human Biology*, 59(2), 281–298. https://www.jstor.org/.

31. Hodgdon, J. A., Fitzgerald, P. I., & Vogel, J. A. (1990). *Relationships Between Body Fat and Appearance Ratings of U.S. Soldiers* (Technical Report No. 12). US Army Research Institute of Environmental Medicine & Naval Health Research Center. Natick, MA, USA.

32. Horaib, G. B., Al-Khashan, H. I., Mishriky, A. M., Selim, M. A., AlNowaiser, N., BinSaeed, A. A., Alawad, A. D., Al-Asmari, A. K., & AlQumaizi, K. (2013). Prevalence of obesity among military personnel in Saudi Arabia and associated risk factors. *Saudi Medical Journal*, 34(4), 401–407.

33. Tanofsky-Kraff, M., Sbrocco, T., Tame, K. R., Cohen, L. A., Mackey, E. R., Stice, E., Henderson, J. L., McCreight, S. J., Bryant, E. J., & Stevens, M. B. (2013). Obesity and the US military family. *Obesity Society*, 21(11), 2205–2220. https://doi.org/10.1002/oby.20566.

34. Mazokopakis, E. E., Papadakis, J. A., Papadomanolaki, M. G., Vrentzos, G. E., Ganotakis, E. S., & Lionis, C. D. (2004). Overweight and obesity in Greek warship personnel: prevalence and correlations. *The European Journal of Public Health*, 14(4), 395–397.

35. Monteagudo, P., Roldán, A., Cordellat, A., Gómez-Cabrera, M. C., & Blasco-Lafarga, C. (2020). Continuous compared to accumulated walking-training on physical function and health-related quality of life in sedentary older persons. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6060. https://doi.org/10. 3390/ijrph17176060.

36. Murlin, J. R. (1918). Some problems of nutrition in the Army. *Science*, 47(1221), 495-508. https://doi.org/10.1126/science.47.1221.495.

37. Murlin, J. R., & Hildebrandt, F. M. (1919). Average food consumption in the training camps of the United States Army (1941–1943). *American Journal of Physiology*, 49(4), 531–556. https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1945.144.4.588.

38. Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., & Flegal, K. M. (2012). Prevalence of obesity and trends in body mass index among US children and adolescents, 1999–2010. *JAMA: The Journal of the American Medical Association*, 307(5), 483–490. [1] https://doi.org/10.1001/jama.2012.40.

39. Nicola T. F., Sundin, J., & Rona, R. J. (2011). Obesity in the United Kingdom Armed Forces: Prevalence based on measured and self-reported data. *Military Medicine*, 176(1), 44–49. https://doi.org/10.7205/MILMED-D-10-00261.

40. Ray, S., Kulkarni, B., & Sreenivas, A. (2011). Prevalence of prehypertension in young military adults & its association with overweight & dyslipidaemia. *Indian Journal of Medical Research*, 134(2), 162.

41. Reed, L. J., & Love, A. G. (1932). Biometric studies on US Army officers: Somatological norms, correlations, and changes with age. *Human Biology*, 4, 509–524. https://www.jstor.org/stable/41447134.

42. Salimi, Y., Taghdir, M., Sepandi, M., et al. (2019). The prevalence of overweight and obesity among Iranian military personnel: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 19(162). https://doi.org/10.1186/s12889-019-6484-z.

43. Segal, K. R., Van Loan, M., Fitzgerald, P. I., Hodgdon, J. A., & Van Itallie, T. B. (1988). Lean body mass estimation by bioelectrical impedance analysis: A four-site cross-validation study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 47(1), 7–14. https://doi.org/10.1093/ajcn/47.1.7.

44. Seidell, J. C., Cigolini, M., Charzewska, J., Ellsinger, B. M., DiBiase, G., Bjorntrop, P., Hautvast, J. G., Contaldo, F., Szostak, V., & Scuro, L. A. (1990). Androgenicity in relation to body fat distribution and metabolism in 38-year-old women: The European fat distribution study. *Journal of Clinical Epidemiology*, 43(1), 21–34. https://doi.org/10.1016/0895-4356(90)90052-q.

45. Van Loan, M., Hodgdon, J. A., & Kujawa, K. (2001). *Body Composition in Military or Military Eligible Women* (Final Report No. AD A400125). Presidio of San Francisco, CA: Western Human Nutrition Research Center.

46. Vogel, J. A., Crowdy, J. P., Amor, A. F., & Worsley, D. E. (1978). Changes in aerobic fitness and body fat during army recruit training. European Journal of Applied Physiology, 40(1), 37–43. https://doi.org/10.1007/BF00420987.

47. Wright, H. F., & Wilmore, J. H. (1974). Estimation of relative body fat and lean body weight in a United States Marine Corps population. *Aerospace Medicine*, 45(3), 301–306. PMID: 4816552.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).41
УДК 796:007+159.925

Ярмоленко М. А.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет «Києво-Могилянська академія», м. Київ
ORCID: 0000-0003-2181-4022
Жуков В.О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет «Києво-Могилянська академія»,
ORCID: 0009-0006-6439-9462
Кузнєцов Г. О.
викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
ORCID: 0009-0006-5670-3110
Бєляєв К. Г.
магістрант
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ВПЛИВ ПОПУЛЯРНИХ КІБЕРСПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ПРОФЕСІЙНИМ ГЕЙМІНГОМ

У статті вивчається вплив кіберспортивних дисциплін на формування мотивації у дітей та підлітків. Враховуючи те, що сьогодні кіберспорт є привабливим та цікавим для дітей і підлітків, важливо мати раціональне бачення та підхід щодо формування у них правильної мотивації. Необхідно залучати вчителів, психологів, тренерів з фізичної підготовки та батьків щоб створити оптимальне середовище, яке сприяє фізичному, емоційному та соціальному розвитку дітей і підлітків.

В процесі дослідження встановлено, що діти та підлітки, які активно залучені в кіберспортивні дисципліни, демонструють більшу зацікавленість щодо самовдосконалення та досягнення найкращих результатів у обраній грі. Це свідчить про те, що кіберспорт може підвищувати рівень внутрішньої мотивації, особливо якщо він сприймається як виклик або шлях до самовираження.

Виявлено, що кібердисципліни LoL та CS:GO сприяли кращому розвитку навичок комунікації та співпраці, що особливо важливо для командних ігор. Водночас, у дисциплінах з більш індивідуальним підходом, таких як Fortnite, респонденти показували менш виражені соціальні навички, що може свідчити про різний вплив ігрових форматів на розвиток комунікативних якостей.

Ключові слова: кіберспорт, геймінг, діти та підлітки, мотивація, кіберспортивні дисципліни.

Maksym Yarmolenko, Volodymyr Zhukov, Gennady Kuznetsov, Konstantin Belyaev. The influence of popular Esports disciplines on the formation of motivation in children and adolescents to engage in professional gaming. *The article describes the influence of Esports disciplines on the formation of children and adolescents motivation. Given that today Esports are attractive and interesting for children and adolescents, it is important to have a rational vision and approach to the formation of theirs right motivation. It is necessary to involve teachers, psychologists, physical training coaches and parents to create an optimal environment that promotes the physical, emotional and social development of children and adolescents.*

During the study, it was found that children and adolescents who are actively involved in Esports disciplines demonstrate greater interest in self-improvement and achieving the best results in the chosen game. This indicates that Esports can increase the level of intrinsic motivation, especially if it is perceived as a challenge or a way to self-expression.

It was found that the Esports disciplines, such as LoL and CS:GO, contributed to the better development of communication and cooperation skills, which is especially important for team games. At the same time, in disciplines with a more individual approach, such as Fortnite, respondents showed less pronounced social skills, which may indicate a different impact of game formats on the development of communicative skills.

Keywords*: Esports, gaming, children and adolescents, motivation, Esports disciplines.*

Постановка проблеми. В кіберспорті існує чимало мотиваційних чинників, що сприяють залученню дітей і підлітків. У цій сфері можна знаходити нових друзів, спілкуватися, надавати та отримувати підтримку, вигравати турніри, здобувати визнання і самореалізовуватися, а також заробляти гроші. Це створює широкі можливості і робить кіберспорт привабливим та цікавим для дітей і підлітків. Проте важливо мати раціональне бачення та підхід щодо формування правильної мотивації. Необхідно залучати вчителів, психологів, тренерів з фізичної підготовки та батьків щоб створити оптимальне середовище, яке сприяє фізичному, емоційному та соціальному розвитку дітей і підлітків. Проте, задля цього необхідно вивчити вплив кіберспортивних дисциплін на формування мотивації у дітей та підлітків.