ISSN (online) 2523-4161
СПОРТИВНІ ІГРИ
No. 4(42), 2026

Оригінальна наукова стаття
DOI: 10.15391/si.2026-4.12

УДК 796.72:379.8-053.6

Теоретичне обґрунтування рекреаційного потенціалу гольфу у залученні молоді до рекреаційної діяльності

Павлюк І. С.[1], Агалаков В. С.[2], Гирич Д. І.[1]

[1]*Національний університет харчових технологій*
[2]*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара*

Анотація

Мета. Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні потенціалу гольфу як засобу залучення молоді до систематичної рекреаційної діяльності та визначенні організаційно-педагогічних умов його використання в молодіжному середовищі.

Матеріал і методи. У дослідженні використано аналіз, систематизацію та узагальнення наукової літератури, нормативних і методичних матеріалів, порівняння та структурно-функціональний аналіз. Теоретичний матеріал узагальнено з позицій сучасних підходів до рекреаційної діяльності молоді, фізичної активності, здоров'язбереження та спортивно-рекреаційної інклюзії. Для систематизації потенціалу гольфу визначено взаємопов'язані фізичний, психоемоційний, когнітивно-вольовий, соціальний та рекреаційно-оздоровчий компоненти. На основі узагальнення наукових положень сформовано логічну модель залучення молоді до рекреаційної діяльності засобами гольфу.

Результати. Встановлено, що рекреаційний потенціал гольфу визначається комплексним поєднанням помірного фізичного навантаження, тривалого перебування на відкритому повітрі, необхідності концентрації уваги, прийняття рішень і самоконтролю, а також можливостей соціальної взаємодії. Обґрунтовано доцільність диференційованої організації занять з урахуванням віку, рівня фізичної та технічної підготовленості молоді. Визначено організаційно-педагогічні умови, що сприяють доступності та привабливості гольфу: використання коротких форматів гри, тренувальних станцій і мінігольфу, адаптація обладнання та поступове ускладнення рухових і технічних завдань. Запропоновано модель, яка передбачає послідовний взаємозв'язок між характеристиками гольфу, організаційно-педагогічними умовами, розвитком основних компонентів рекреаційного потенціалу та формуванням передумов для регулярної рекреаційної активності молоді.

Висновки. Гольф має комплексний рекреаційний потенціал і може розглядатися як перспективний засіб розширення можливостей молоді для регулярної рухової та рекреаційної активності. Його ефективне використання потребує адаптованих форматів занять, доступного обладнання, поступового формування технічних навичок і створення умов для соціальної взаємодії. Запропонована модель може бути використана як теоретична основа для подальшої розробки та емпіричної перевірки програм залучення молоді до рекреаційної діяльності засобами гольфу.

Ключові слова: молодь; рекреаційна діяльність; гольф; фізична активність; рекреаційний потенціал; організаційно-педагогічні умови; здоров'язбереження.

Abstract

Theoretical justification of the recreational potential of golf in engaging young people in recreational activities

I. Pavliuk, V. Ahalakov, D. Hyrych

Purpose. The study aims to theoretically substantiate the potential of golf as a means of engaging young people in regular recreational activity and to identify the organizational and pedagogical conditions for its implementation in the youth environment.

Materials and Methods. The study employed analysis, systematization and generalization of scientific literature, regulatory and methodological materials, comparative analysis, and structural-functional analysis. The theoretical material was generalized from the perspective of contemporary approaches to youth recreational activity, physical activity, health preservation, and sports and recreational inclusion. To systematize the recreational potential of golf, five interrelated components were identified: physical, psycho-emotional, cognitive-volitional, social, and recreational-health-related. Based on the synthesis of relevant scientific concepts, a logical model of youth engagement in recreational activity through golf was developed.

Results. The findings indicate that the recreational potential of golf is determined by the combination of moderate physical activity, prolonged exposure to an outdoor environment, requirements for concentration, decision-making and self-control, as well as opportunities for social interaction. The feasibility of differentiated organization of golf activities was substantiated, taking into account participants' age and levels of physical and technical preparedness. Organizational and pedagogical conditions facilitating the accessibility and attractiveness of golf were identified, including the use of short game formats, practice stations and mini-golf, adaptation of equipment, and gradual progression of motor and technical tasks. A model was proposed that establishes a sequential relationship between the characteristics of golf, organizational and pedagogical conditions, development of the main components of recreational potential, and the formation of prerequisites for regular recreational activity among young people.

Conclusions. Golf possesses a comprehensive recreational potential and can be considered a promising means of expanding opportunities for regular physical and recreational activity among young people. Its effective implementation requires adapted activity formats, accessible equipment, gradual development of technical skills, and conditions that facilitate social interaction. The proposed model can serve as a theoretical framework for further development and empirical testing of programs aimed at engaging young people in recreational activity through golf.

Keywords: youth; recreational activity; golf; physical activity; recreational potential; organizational and pedagogical conditions; health preservation.

© 2026 Автор(и)

Ця стаття є статтею відкритого доступу, яка розповсюджується відповідно до умов Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY) License (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Вступ

Сучасні дослідження фізичної активності молоді охоплюють взаємопов'язані напрями: вивчення її оздоровчих і психосоціальних ефектів, чинників залучення та припинення участі, бар'єрів та умов, що сприяють участі, а також специфіки окремих видів спортивно-рекреаційної діяльності. Узагальнення результатів попередніх оглядів свідчить про наявність позитивних зв'язків організованої спортивної діяльності з окремими фізичними та психологічними показниками дітей і підлітків, водночас причинно-наслідкові взаємозв'язки залишаються недостатньо визначеними (Bjørnarå et al., 2021).

Значний масив досліджень присвячено психосоціальним чинникам участі молоді у фізичній активності. Систематичні огляди та метааналізи засвідчують потенційний зв'язок фізичної активності зі зменшенням проявів тривожності та депресивних симптомів, а також підтриманням психічного здоров'я дітей і підлітків (Hale et al., 2021; Panza et al., 2020; Pascoe et al., 2020; Recchia et al., 2023). Водночас сталість участі визначається не лише характером фізичного навантаження, а й задоволенням від занять, відчуттям компетентності, задоволенням базових психологічних потреб і соціальною підтримкою (Zhang et al., 2022; Zhang et al., 2024). Таким чином, регулярність фізичної активності доцільно розглядати як результат взаємодії індивідуальних, мотиваційних і соціально-середовищних чинників.

Важливим напрямом є дослідження бар'єрів та умов, що сприяють участі молоді. У науковій літературі виокремлюються індивідуальні, часові, соціальні, фінансові, середовищні та організаційні обмеження, вплив яких може відрізнятися залежно від соціально-економічних і демографічних характеристик молоді (Alliott et al., 2022; Duffey et al., 2021; Martins et al., 2021; Terra et al., 2025). Це актуалізує необхідність організації таких форм рекреаційної діяльності, які характеризуються доступністю, поступовістю залучення, позитивним досвідом участі та можливістю формування рухової компетентності.

Окремий напрям сучасних досліджень становить гольф. Систематичний огляд Sorbie et al. (2022) узагальнив дані щодо зв'язків гри в гольф із показниками фізичного здоров'я та засвідчив потенційні переваги цієї діяльності, водночас підкресливши неоднорідність наявних доказів. У пілотному дослідженні Jayabalan et al. (2022) за участю осіб з остеоартрозом колінного суглоба ходьба по гольф-полю порівняно з використанням гольф-кара була пов'язана зі збільшенням обсягу фізичної активності, а Shaw et al. (2024) встановили позитивну динаміку окремих показників фізичної підготовленості та характеристик удару в юних гольфістів за умов додаткового силового тренування. Ці результати характеризують переважно фізичний компонент гольфової діяльності та водночас свідчать про залежність ефекту від способу організації занять.

Гольфова діяльність має також виражену когнітивно-психологічну складову, оскільки передбачає концентрацію уваги, оцінювання умов виконання дії, планування, прийняття рішень і контроль емоційних реакцій. Взаємозв'язки самоефективності, тривожності, страху невдачі та стану потоку у гольфі досліджували Lee та Kang (2024), тоді як Pan et al. (2025) узагальнили дані щодо психічної втоми та її зв'язку з результативністю гри. Міжнародний консенсус Murray et al. (2018) також розглядає гольф у контексті його потенційних фізичних і психосоціальних характеристик. Сукупність цих праць дозволяє розглядати гольф як багатокомпонентну діяльність, ефекти якої не обмежуються виконанням рухових дій.

Перспективним доповненням до традиційних форм популяризації фізичної активності є цифрові технології. Дослідження Goodyear et al. (2021), Sequí-Domínguez et al. (2024) та Fan et al. (2026) демонструють зростання наукового інтересу до використання соціальних медіа, eHealth та інших цифрових втручань для підтримки фізично активної поведінки дітей і підлітків. Водночас ефективність таких засобів залежить від змісту, тривалості та способу їх інтеграції у поведінкове середовище молоді.

Отже, сучасна наукова література достатньо широко висвітлює фізичні, психоемоційні, когнітивні та соціальні характеристики фізичної активності, а також окремі аспекти гольфу. Водночас недостатньо дослідженим залишається комплексне трактування гольфу як засобу залучення молоді саме до рекреаційної діяльності. Зокрема, потребує уточнення структура його рекреаційного потенціалу та взаємозв'язок між фізичними, психоемоційними, когнітивно-вольовими, соціальними й рекреаційно-оздоровчими характеристиками та умовами залучення молоді. Це визначає актуальність подальшого теоретичного й емпіричного дослідження зазначеної проблематики.

Мета дослідження. Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні рекреаційного потенціалу гольфу як засобу залучення молоді до рухової та рекреаційної діяльності та визначенні організаційно-педагогічних умов його реалізації.

Матеріал і методи

Дослідження має теоретико-аналітичний характер. Методологічну основу становили системний, діяльнісний та структурно-функціональний підходи. Використано аналіз і узагальнення наукової літератури, порівняльний та структурно-функціональний аналіз, систематизацію і теоретичне моделювання. Аналіз і узагальнення наукових джерел застосовано для визначення сучасних уявлень про рекреаційну та фізичну активність молоді, характеристики гольфу й чинники її залучення; систематизацію – для виокремлення компонентів рекреаційного потенціалу та організаційно-педагогічних умов його реалізації; структурно-функціональний аналіз – для визначення взаємозв'язків між ними; теоретичне моделювання – для розроблення авторської структурно-логічної моделі залучення молоді до регулярної рекреаційної діяльності. Емпірична перевірка запропонованих положень у межах дослідження не проводилася.

Результати

На основі узагальнення результатів попередніх досліджень нами виокремлено п'ять взаємопов'язаних ком-

© 2026 Pavlyuk et al.

Таблиця 1. Компоненти рекреаційного потенціалу гольфу в контексті залучення молоді

Компонент	Зміст	Потенційні можливості	Умови реалізації
Фізичний	Ходьба, удари, координаційні та рухові дії	Можливість збільшення обсягу рухової активності, розвитку координаційних здібностей і рухової компетентності	Оптимальна тривалість, доступний формат, дозування навантаження
Психоемоційний	Емоційний досвід, самоефективність, переживання успіху, інтерес	Підтримання позитивного ставлення до активності, задоволення від участі	Позитивне середовище, підтримка тренера, доступні завдання
Когнітивно-вольовий	Планування, концентрація, оцінювання ситуації, прийняття рішень, самоконтроль	Розвиток навичок саморегуляції та усвідомленого виконання рухових дій	Поступове ускладнення завдань, педагогічний супровід, зворотний зв'язок
Соціальний	Комунікація, взаємодія, підтримка, спільна діяльність	Формування позитивного досвіду групової участі та соціальних контактів	Парні й групові формати, командні завдання, сприятливий психологічний клімат
Рекреаційно-оздоровчий	Активне дозвілля, перебування на відкритому повітрі, регулярність участі	Організація змістовної рухової рекреації та підтримка регулярної активності	Доступність інфраструктури, варіативність форматів, інтеграція з іншими видами активності

понентів рекреаційного потенціалу гольфу: фізичний, психоемоційний, когнітивно-вольовий, соціальний та рекреаційно-оздоровчий (табл.1). Запропонована структура відображає не ізольовані характеристики гольфової діяльності, а їх функціональну взаємодію в процесі залучення та підтримання регулярної рухової активності молоді.

Фізичний компонент характеризує можливості гольфу щодо забезпечення рухової активності та реалізації рухових і координаційних можливостей учасників. Він охоплює ходьбу, тривале перебування в русі, виконання ударів, підтримання рівноваги, координацію та контроль рухових дій. Вираженість цього компонента визначається тривалістю занять, способом переміщення, форматом гри, рівнем підготовленості та організацією навантаження. Низка авторів підтверджують наявність фізіологічного та рухового потенціалу гольфу, водночас його реалізація залежить від конкретних умов занять. Отже, фізичний компонент доцільно трактувати як можливість створення необхідного обсягу та різноманітності рухової активності, а не як гарантований оздоровчий ефект (Sorbie et al.; 2022; Jayabalan et al., 2022; Shaw et al., 2024).

Психоемоційний компонент відображає можливості гольфової діяльності щодо формування позитивного емоційного досвіду, підтримання інтересу до занять, переживання особистого успіху та розвитку суб'єктивного відчуття компетентності. Дослідження психологічних аспектів гольфу засвідчують взаємозв'язки самоефективності, тривожності, страху невдачі та стану повного занурення у діяльність (Lee & Kang, 2024), а дослідження спортивної участі молоді вказують на значення задоволення від діяльності та задоволення базових психологічних потреб для її продовження (Zhang et al., 2022; Zhang et al., 2024). У зв'язку з цим психоемоційний потенціал гольфу доцільно пов'язувати насамперед із можливістю створення позитивного досвіду участі, що може сприяти підтриманню інтересу до регулярної фізичної активності (Schulze, 2019).

Когнітивно-вольовий компонент визначається специфікою гольфу, який передбачає поєднання рухової дії з аналізом ситуації, прогнозуванням результату, вибором способу виконання, контролем уваги та оцінюванням власних дій. Гравець має враховувати просторові характеристики, відстань, напрям і силу удару, умови поверхні та послідовність подальших дій. Дані Pan X. (2025) із співавторами підтверджують значущість когнітивного навантаження у гольфі. У рекреаційному форматі цей потенціал може реалізовуватися через поступове ускладнення завдань, самостійний вибір рухових рішень, оцінювання результатів і формування навичок самоконтролю (Cronin et al., 2022). Водночас зазначені можливості не слід ототожнювати з гарантованим розвитком вольових якостей, оскільки відповідний ефект потребує цілеспрямованого педагогічного супроводу.

Соціальний компонент характеризує можливості гольфу як середовища міжособистісної взаємодії, комунікації, взаємного навчання та підтримки. Поєднання індивідуального виконання рухових завдань із груповим форматом участі створює умови для спільного проходження дистанції, парних і командних вправ, навчальних ігор та обміну досвідом. Значення соціального оточення для стійкості спортивної участі молоді підтверджується результатами Zhang et al. (2022, 2024). Тому соціальний потенціал рекреаційного гольфу доцільно реалізовувати через організаційні форми, що забезпечують підтримку, комунікацію та включеність учасників незалежно від рівня їхньої підготовленості.

Рекреаційно-оздоровчий компонент інтегрує попередні характеристики та відображає можливості гольфу щодо організації змістовного активного дозвілля, поєднання рухової активності, перебування на відкритому повітрі, зміни характеру діяльності, соціальної взаємодії та регулярності участі. Його сутність полягає не у наданні гольфу статусу універсального засобу оздоровлення, а у визначенні умов, за яких ця діяльність може бути включена до системи фізкультурно-рекреаційних занять молоді.

Таким чином, запропонована п'ятикомпонентна структура дає змогу комплексно характеризувати рекреаційний потенціал гольфу як сукупність взаємопов'язаних можливостей фізичного, психоемоційного, когнітивно-вольового, соціального та рекреаційно-оздоровчого впливу, реалізація яких залежить від змісту, формату та

© 2026 Pavlyuk et al.

ISSN (online) 2523-4161
SPORTS GAMES
No. 4(42), 2026



Рис. 1. Авторська структурно-логічна модель реалізації рекреаційного потенціалу гольфу у залученні молоді до регулярної рекреаційної діяльності

організаційно-педагогічних умов діяльності. Такий підхід розширює традиційне трактування гольфу як спортивної дисципліни та створює теоретичне підґрунтя для його використання як одного з напрямів залучення молоді до регулярної фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Теоретичний аналіз визначених характеристик гольфу та організаційно-педагогічних умов їх реалізації дав змогу перейти до узагальнення отриманих положень у вигляді авторської структурно-логічної моделі реалізації рекреаційного потенціалу гольфу у залученні молоді до регулярної рекреаційної діяльності. Модель відображає послідовність взаємопов'язаних теоретичних положень – від характеристик гольфу та умов їх організації до формування передумов для систематичної рекреаційної активності молоді (рис. 1).

Модель містить п'ять послідовно взаємопов'язаних блоків, які відображають логіку реалізації потенційних можливостей гольфу у процесі залучення молоді до рекреаційної діяльності.

Перший блок – характеристики гольфу охоплює рухову активність, координаційні дії, когнітивне навантаження, можливість індивідуалізації темпу діяльності, групової взаємодії та перебування на відкритому повітрі. Зазначені характеристики розглядаються як потенційні можливості виду діяльності, які можуть набувати рекреаційного значення залежно від змісту, формату та організації занять.

Другий блок – організаційно-педагогічні умови визначає сукупність умов, за яких потенційні характеристики гольфу можуть бути адаптовані до вікових, мотиваційних та організаційних потреб молоді. До них належать доступність початкового залучення, адаптованість і поступовість оволодіння діяльністю, позитивний педагогічний супровід, групова організація, варіативність змісту, інтеграція з іншими видами фізичної активності та використання цифрової комунікації. Їх функціональне призначення полягає у зменшенні бар'єрів входження, забезпеченні доступності діяльності та створенні умов для формування позитивного досвіду участі.

Третій блок – компоненти рекреаційного потенціалу систематизує визначені в результаті теоретичного аналізу можливості гольфу у межах п'яти взаємопов'язаних складових: фізичної, психоемоційної, когнітивно-вольової, соціальної та рекреаційно-оздоровчої. Їх сукупність дає змогу комплексно характеризувати рекреаційний потенціал гольфу, не обмежуючи його лише параметрами фізичного навантаження.

Четвертий блок – процес залучення молоді характеризує послідовність переходу від початкової зацікавленості до більш стійкої участі у рекреаційній діяльності: первинний інтерес, пробна участь, позитивний досвід, підвищення суб'єктивної компетентності. Така послідовність відображає авторську теоретичну логіку поступового залучення молоді та не трактується як гарантована причинно-наслідкова залежність. Позитивний досвід участі та формування суб'єктивного відчуття компетентності в межах запропонованої моделі розглядаються як потенційні передумови подальшого збереження інтересу до рекреаційної діяльності.

П'ятий блок – регулярна рекреаційна активність характеризує систематичне відтворення участі у фізкультурно-рекреаційній діяльності та її можливе закріплення як складової активного способу життя. У межах запропонованої моделі регулярність не розглядається як автоматичний наслідок занять гольфом, а визначається як очікуваний напрям реалізації потенціалу за умови належної організації діяльності, позитивного досвіду участі та відповідності формату занять потребам молоді.

Отже, запропонована модель відображає структурно-логічний ланцюг: характеристики гольфу → організаційно-педагогічні умови → компоненти рекреаційного потенціалу → залучення молоді → регулярна рекреаційна активність.

Її теоретико-концептуальний статус визначається тим, що модель сформована на основі узагальнення та систематизації положень сучасних наукових досліджень і відображає теоретично обґрунтовану логіку взаємозв'язків між її структурними блоками. Водночас вона не позиціонується як експериментально підтверджена причинно-наслідкова схема та потребує подальшої емпіричної перевірки.

Такий підхід узгоджується з результатами система-

© 2026 Pavlyuk et al.

тичного огляду Sorbie G. G., Beaumont A. J., Williams A. K., Lavallee D. (2022), у якому узагальнено дані щодо взаємозв'язку занять гольфом із показниками фізичного здоров'я та водночас наголошено на неоднорідності наявної доказової бази. З огляду на це, у запропонованій моделі фізична активність не розглядається як автоматично гарантований результат занять гольфом, а визначається як одна зі структурних передумов його рекреаційного потенціалу, реалізація якої залежить від характеру організації діяльності, рівня залучення та умов участі молоді. Така позиція дає змогу уникнути надмірної екстраполяції окремих ефектів гольфу та забезпечує більш диференційоване теоретичне трактування його рекреаційних можливостей.

Важливим положенням є включення до моделі організаційно-педагогічного блоку. Колективи дослідників на чолі Zhang Y. (2024) та Zhang M. (2022) показують значення задоволення від діяльності, соціальної підтримки, компетентності та психологічних потреб для продовження спортивної участі. Це дає підстави розглядати розглядати умови організації як сукупність чинників, від яких залежить реалізація потенційних характеристик гольфу в досвіді участі молоді. Отже, сама наявність привабливих властивостей виду діяльності не забезпечує автоматичного залучення молоді.

Виділення когнітивно-вольового компонента розширює традиційне трактування рекреаційної активності, оскільки враховує планування, концентрацію уваги, вибір рухових рішень і самоконтроль. Водночас результати теоретичного аналізу не дають підстав стверджувати про автоматичне формування вольових якостей унаслідок занять гольфом; відповідні ефекти потребують спеціального педагогічного конструювання та емпіричної перевірки.

Соціальний компонент також має принципове значення для молодіжної аудиторії, оскільки групові формати, взаємодія з однолітками та педагогом можуть підтримувати позитивний досвід участі. Водночас реалізація цього потенціалу визначається конкретною організаційною моделлю, а не лише специфікою гольфу.

Таким чином, наукова цінність запропонованої моделі полягає систематизації умов і структурно-логічних взаємозв'язків, через які потенційні характеристики гольфу можуть бути реалізовані у доступному та позитивному досвіді рекреаційної участі молоді. При цьому модель не передбачає переваги гольфу над іншими видами фізичної активності, а визначає його можливе місце у структурі різнобічної фізкультурно-рекреаційної діяльності.

Запропонована структура відрізняється від підходів, у яких гольф переважно розглядається крізь призму фізіологічних або окремих психосоціальних ефектів, тим, що об'єднує характеристики діяльності, умови їх реалізації та процес залучення молоді в єдину структурно-логічну систему. Така інтеграція дає змогу розглядати рекреаційний потенціал не як сукупність окремих ефектів, а як систему потенційних можливостей, реалізація яких залежить від організаційних, педагогічних і соціально-поведінкових чинників.

Основним обмеженням є теоретико-аналітичний характер дослідження: модель сформовано на основі узагальнення наукової літератури без проведення власного педагогічного експерименту, лонгітюдного спостереження чи об'єктивного моніторингу фізичної активності молоді. Додатковим обмеженням є неоднорідність наявних досліджень за віком учасників, рівнем спортивної підготовленості, форматом гольфової діяльності, тривалістю втручань і досліджуваними показниками. Значна частина доказів стосується спортсменів, дорослих або спеціальних клінічних груп, що обмежує їх безпосередню екстраполяцію на рекреаційну молодіжну аудиторію.

Сучасні дослідження фізичної активності молоді охоплюють взаємопов'язані напрями: вивчення її оздоровчих і психосоціальних ефектів, чинників залучення та припинення участі, бар'єрів і умов, що сприяють підтриманню фізичної активності, а також специфіки окремих видів спортивно-рекреаційної діяльності. Узагальнення результатів попередніх оглядів свідчить про наявність позитивних зв'язків організованої спортивної діяльності з окремими фізичними та психологічними показниками дітей і підлітків, водночас причинно-наслідкові взаємозв'язки залишаються недостатньо визначеними (Bjørnarå et al., 2021).

Значний масив досліджень присвячено психосоціальним чинникам участі молоді у фізичній активності. Систематичні огляди та метааналізи засвідчують потенційний взаємозв'язок фізичної активності зі зниженням проявів тривожності та депресивних симптомів, а також підтриманням психічного здоров'я дітей і підлітків (Hale et al., 2021; Panza et al., 2020; Pascoe et al., 2020; Recchia et al., 2023). Водночас сталість участі визначається не лише характером фізичного навантаження, а й задоволенням від занять, відчуттям компетентності, задоволенням базових психологічних потреб і соціальною підтримкою (Zhang et al., 2022; Zhang et al., 2024). Таким чином, регулярність фізичної активності доцільно розглядати як результат взаємодії індивідуальних, мотиваційних і соціально-середовищних чинників.

Важливим напрямом є дослідження бар'єрів та чинників, що сприяють участі молоді. У науковій літературі виокремлюються індивідуальні, часові, соціальні, фінансові, середовищні та організаційні обмеження, вплив яких може відрізнятися залежно від соціально-економічних і демографічних характеристик молоді (Alliott et al., 2022; Duffey et al., 2021; Martins et al., 2021; Terra et al., 2025). Це актуалізує необхідність організації таких форм рекреаційної діяльності, які характеризуються доступністю, поступовістю залучення, позитивним досвідом участі та можливістю формування рухової компетентності.

Систематичний огляд Sorbie G. G., Beaumont A. J., Williams A. K., Lavallee D. (2022) узагальнив дані щодо зв'язків гри в гольф із показниками фізичного здоров'я та засвідчив потенційні переваги цієї діяльності, водночас підкресливши неоднорідність наявних доказів.

У пілотному дослідженні за участю осіб із остеоартритом колінного суглоба було показано відмінності у фізіологічній відповіді під час ходьби по гольф-полю порівняно з використанням гольф-кара (Jayabalan et al., 2022). Shaw J., Gould Z. I., Oliver J. L., Lloyd R. S. (2024) встановили позитивну динаміку окремих показників фізичної

© 2026 Pavlyuk et al.

підготовленості та характеристик удару в юних гольфістів за умов додаткового силового тренування. Ці результати характеризують переважно фізичний компонент гольфової діяльності та водночас свідчать про залежність ефекту від способу організації занять.

Гольфова діяльність має також виражену когнітивно-психологічну складову, оскільки передбачає концентрацію уваги, оцінювання умов виконання дії, планування, прийняття рішень і контроль емоційних реакцій. Взаємозв'язки самоефективності, тривожності, страху невдачі та стану потоку у гольфі досліджували Lee та Kang (2024), тоді як Pan (2025) із співавторами узагальнили дані щодо психічної втоми та її зв'язку з результативністю гри. Міжнародний консенсус дослідників (Murray et al., 2018) також розглядає гольф у контексті його потенційних фізичних і психосоціальних характеристик. Сукупність цих праць дозволяє розглядати гольф як багатокомпонентну діяльність, ефекти якої не обмежуються виконанням рухових дій.

Перспективним доповненням до традиційних форм популяризації фізичної активності є цифрові технології. Низка досліджень демонструють зростання наукового інтересу до використання соціальних медіа, eHealth та інших цифрових втручань для підтримки фізично активної поведінки дітей і підлітків (Goodyear et al., 2021; Sequí-Domínguez et al., 2024; Fan et al., 2026). Водночас ефективність таких засобів залежить від змісту, тривалості та способу їх інтеграції у поведінкове середовище молоді.

Отже, сучасна наукова література достатньо широко висвітлює фізичні, психоемоційні, когнітивні та соціальні характеристики фізичної активності, а також окремі аспекти гольфу. Водночас недостатньо дослідженим залишається комплексне трактування гольфу, як засобу залучення молоді саме до рекреаційної діяльності. Зокрема, потребує уточнення структура його рекреаційного потенціалу та взаємозв'язок між фізичними, психоемоційними, когнітивно-вольовими, соціальними й рекреаційно-оздоровчими характеристиками та умовами залучення молоді. Це визначає актуальність подальшого теоретичного й емпіричного дослідження зазначеної проблематики.

Дискусія

В результаті теоретико-аналітичного дослідження дані дозволяють розширити наявні уявлення про рекреаційний потенціал гольфу та визначити організаційно-педагогічні засади його використання у залученні молоді до регулярної рухової активності.

У науковій літературі висвітлено позитивний вплив організованої спортивної діяльності на фізичні та психологічні показники дітей і підлітків, проте причинно-наслідкові взаємозв'язки між участю у заходах та довгостроковими оздоровчими ефектами нерідко залишаються недостатньо визначеними (Bjørnarå et al., 2021). Наші результати узгоджуються з цим положенням і підтверджують, що сам по собі вид спорту не гарантує автоматичного оздоровчого чи виховного ефекту – вирішальне значення мають умови його організації, педагогічний супровід та характер досвіду, якого набувають учасники.

Розроблена авторська структурно-логічна модель інтегрує п'ять взаємопов'язаних блоків: характеристики гольфу → організаційно-педагогічні умови → компоненти рекреаційного потенціалу → процес залучення молоді → регулярна рекреаційна активність. На відміну від праць, де гольф досліджується переважно через ізольовані фізіологічні чи психологічні параметри (Murray et al., 2018; Schulze, 2019), запропонований підхід пов'язує потенціал діяльності із системою організаційно-педагогічних умов (доступність, варіативність, короткі формати, використання цифрових комунікацій). Це дозволяє подолати типові бар'єри входження (фінансові, інфраструктурні, стереотипні), висвітлені у роботах Alliott et al. (2022), Duffey et al. (2021) та Martins et al. (2021).

Запропонована модель слугує теоретичним підґрунтям для подальшої практичної розробки та експериментальної перевірки адаптованих програм рекреаційного гольфу (зокрема із використанням мінігольфу, тренувальних станцій та коротких форматів) у закладах освіти, а також для оцінювання їхнього впливу на показники фізичного здоров'я, психоемоційного стану та мотивації молоді

Висновки

Теоретичний аналіз дає підстави розглядати гольф як вид діяльності з рекреаційним потенціалом для залучення молоді. Водночас його реалізація залежить від способу організації занять і характеристик цільової аудиторії.

Уточнено структуру рекреаційного потенціалу гольфу, яку представлено п'ятьма взаємопов'язаними компонентами: фізичним, психоемоційним, когнітивно-вольовим, соціальним та рекреаційно-оздоровчим. Запропонована структура характеризує можливості діяльності, а не гарантовані ефекти для здоров'я чи розвитку особистості.

Систематизовано основні бар'єри залучення молоді до гольфу: фінансові витрати, обмежену доступність інфраструктури, недостатню поінформованість, дефіцит адаптованих молодіжних програм і стереотипне сприйняття гольфу як малодоступного виду спорту. Обґрунтовано сім організаційно-педагогічних умов їх подолання: доступність початкового залучення, адаптованість і поступовість, позитивний педагогічний супровід, групову організацію, варіативність змісту, інтеграцію з іншими видами фізичної активності та цифрову комунікацію.

Розроблено авторську структурно-логічну модель залучення молоді до регулярної рекреаційної діяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною перевіркою запропонованої моделі, визначенням змін фізичної активності, мотивації, психоемоційного стану, соціальної взаємодії та прихильності до занять, а також порівнянням різних доступних форматів рекреаційного гольфу для різних груп молоді.

© 2026 Pavlyuk et al.

Конфлікт інтересів
Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Джерела фінансування
Стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації

Отримано: 05.08.2026; Прийнято: 15.10.2026
Опубліковано: 30.10.2026

Список літератури

Alliott, O., Ryan, M., Fairbrother, H., & van Sluijs, E. (2022). Do adolescents' experiences of the barriers to and facilitators of physical activity differ by socioeconomic position? A systematic review of qualitative evidence. *Obesity Reviews*, 23(3), e13374. https://doi.org/10.1111/obr.13374

Bjørnarå, H.B., Westergren, T., Sejersted, E., Torstveit, M.K., Hansen, B.H., Berntsen, S., & Bere, E. (2021). Does organized sports participation in childhood and adolescence positively influence health?A review ofreviews. *Preventive Medicine Reports*, 23, 101425. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101425

Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M. C., Hollis, A., & Marchant, D. (2022). A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 886–898. doi.org/10.1080/02640414.2022.2028507

Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi Aguirre, I., Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of systematic reviews. *Frontiers in Public Health*, 9, 743935. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935

Fan, R.S., Jiang, J.J., Zhou, Q.Y., Zhang, X.Y., Wu, Z.H., & Ji,L. (2026). Digital health interventions to promote physical activity among adolescents: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 28, e82395. https://doi.org/10.2196/82395

Goodyear, V.A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J.L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18, 72. https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3

Hale, G.E., Colquhoun, L., Lancastle, D., Lewis, N., & Tyson, P.J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(4), 357–368. https://doi.org/10.1111/camh.12485

Jayabalan, P., Bergman, R., Jauregui, E., Hanaoka, C., & Stoker, A. M. (2022). Acute physiological effects of continuous versus intermittent walking during golf in individuals with knee osteoarthritis: A pilot study. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 101(5), 460–467. https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000001855

Lee, D., & Kang, S. (2024). The mental game of golf: Understanding relationships between self-efficacy, fear of failure, competitive state anxiety, and flow. *Perceptual and Motor Skills*, 131(4), 1257–1273. https://doi.org/10.1177/00315125241250166

Martins, J., Costa, J., Sarmento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & González Valeiro, M. (2021). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: An updated systematic review of qualitative studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4954. https://doi.org/10.3390/ijerph18094954

Murray, A. D., Archibald, D., Murray, I. R., Hawkes, R. A., Foster, C., Barker, K., Kelly, P., Grant, L., & Mutrie, N. (2018). 2018 International Consensus Statement on Golf and Health to guide action by people, policymakers and the golf industry. *British Journal of Sports Medicine*, 52(22), 1426–1436. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099509

References

Alliott, O., Ryan, M., Fairbrother, H., & van Sluijs, E. (2022). Do adolescents' experiences of the barriers to and facilitators of physical activity differ by socioeconomic position? A systematic review of qualitative evidence. *Obesity Reviews*, *no* 23(3), e13374. https://doi.org/10.1111/obr.13374

Bjørnarå, H.B., Westergren, T., Sejersted, E., Torstveit, M.K., Hansen, B.H., Berntsen, S., & Bere, E. (2021). Does organized sports participation in childhood and adolescence positively influence health?A review ofreviews. *Preventive Medicine Reports*, *no* 23, 101425. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101425

Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M. C., Hollis, A., & Marchant, D. (2022). A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, *no* 40(8), 886–898. doi.org/10.1080/02640414.2022.2028507

Duffey, K., Barbosa, A., Whiting, S., Mendes, R., Yordi Aguirre, I., Tcymbal, A., Abu-Omar, K., Gelius, P., & Breda, J. (2021). Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of systematic reviews. *Frontiers in Public Health*, *no* 9, 743935. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935

Fan, R.S., Jiang, J.J., Zhou, Q.Y., Zhang, X.Y., Wu, Z.H., & Ji,L. (2026). Digital health interventions to promote physical activity among adolescents: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, *28*, e82395. https://doi.org/10.2196/82395

Goodyear, V.A., Wood, G., Skinner, B., & Thompson, J.L. (2021). The effect of social media interventions on physical activity and dietary behaviours in young people and adults: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *no* 18, 72. https://doi.org/10.1186/s12966-021-01138-3

Hale, G.E., Colquhoun, L., Lancastle, D., Lewis, N., & Tyson, P.J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents – a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, *no* 26(4), 357–368. https://doi.org/10.1111/camh.12485

Jayabalan, P., Bergman, R., Jauregui, E., Hanaoka, C., & Stoker, A. M. (2022). Acute physiological effects of continuous versus intermittent walking during golf in individuals with knee osteoarthritis: A pilot study. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, *no* 101(5), 460–467. https://doi.org/10.1097/PHM.0000000000001855

Lee, D., & Kang, S. (2024). The mental game of golf: Understanding relationships between self-efficacy, fear of failure, competitive state anxiety, and flow. *Perceptual and Motor Skills*, *no* 131(4), 1257–1273. https://doi.org/10.1177/00315125241250166

Martins, J., Costa, J., Sarmento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & González Valeiro, M. (2021). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: An updated systematic review of qualitative studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *no* 18(9), 4954. https://doi.org/10.3390/ijerph18094954

Murray, A. D., Archibald, D., Murray, I. R., Hawkes, R. A., Foster, C., Barker, K., Kelly, P., Grant, L., & Mutrie, N. (2018). 2018 International Consensus Statement on Golf and Health to guide action by people, policymakers and the golf industry. *British Journal of Sports Medicine*, *no* 52(22), 1426–1436. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099509

© 2026 Pavlyuk et al.

Pan, X., Soh, K.G., Wan Marzuki Wan Jaafar, W.M., Soh, K.L., Deng, N., Cao, S., Li, M., & Liu, H. (2025). Mental fatigue in golf: A systematic review. *PLoS One*, 20(2), e0310403. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310403

Panza, M.J., Graupensperger, S., Agans, J.P., Doré, I., Vella, S.A., & Evans, M.B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(3), 201–218. https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235

Pascoe, M.C., Bailey, A.P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677

Recchia, F., Bernal, J.D.K., Fong, D.Y.K., Wong, S.H.S., Chung, P.-K., Chan, D.K.C., Capio, C.M., Yu, C.C.W., Wong, S.W.S., Sit, C.H.P., Chen, Y.-J., Thompson, W.R., & Siu, P.M. (2023). Physical activity interventions to alleviate depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 177(2), 132140. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5090

Schulze, C. (2019). Effect of playing golf on children's mental health. *Mental Health & Prevention*, 13, 31–34. https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.11.001

Sequí-Domínguez, I., Cavero-Redondo, I., Álvarez-Bueno, C., López-Gil, J. F., Martínez-Vizcaíno, V., & Pascual-Morena, C. (2024). Effectiveness of eHealth interventions promoting physical activity in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, *26*, e41649. https://doi.org/10.2196/41649

Shaw, J., Gould, Z.I., Oliver, J.L., & Lloyd, R.S. (2024). Twelve weeks of progressive resistance training positively improves physical fitness and golf swing performance in talented youth golfers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 38(6), 1103–1110. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004753

Sorbie, G.G., Beaumont, A.J., Williams, A.K., & Lavallee, D. (2022). Golf and physical health: A systematic review. *Sports Medicine*, 52(12), 2943–2963. https://doi.org/10.1007/s40279-022-01732-w

Terra, L.F., Teixeira de Rezende, L.M., Silva, R.M.F., Costa, W.P., Miñana-Signes, V., Noll, M., & E Silva, P.R. (2025). Interventions on barriers to the participation of adolescents in physical activity: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(6), 881. https://doi.org/10.3390/ijerph22060881

Zhang, M., Wang, X.-C., & Shao, B. (2022). Predictors of persistent participation in youth sport: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 13, 871936. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871936

Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Őrsi, B., & Kovács, K.E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1416558. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558

Pan, X., Soh, K.G., Wan Marzuki Wan Jaafar, W.M., Soh, K.L., Deng, N., Cao, S., Li, M., & Liu, H. (2025). Mental fatigue in golf: A systematic review. *PLoS One*, *no* 20(2), e0310403. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310403

Panza, M.J., Graupensperger, S., Agans, J.P., Doré, I., Vella, S.A., & Evans, M.B. (2020). Adolescent sport participation and symptoms of anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *no* 42(3), 201–218. https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0235

Pascoe, M.C., Bailey, A.P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, *no* 6(1), e000677. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000677

Recchia, F., Bernal, J.D.K., Fong, D.Y.K., Wong, S.H.S., Chung, P.-K., Chan, D.K.C., Capio, C.M., Yu, C.C.W., Wong, S.W.S., Sit, C.H.P., Chen, Y.-J., Thompson, W.R., & Siu, P.M. (2023). Physical activity interventions to alleviate depressive symptoms in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, *no* 177(2), 132140. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5090

Schulze, C. (2019). Effect of playing golf on children's mental health. *Mental Health & Prevention*, *no* 13, 31–34. https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.11.001

Sequí-Domínguez, I., Cavero-Redondo, I., Álvarez-Bueno, C., López-Gil, J. F., Martínez-Vizcaíno, V., & Pascual-Morena, C. (2024). Effectiveness of eHealth interventions promoting physical activity in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, *no* 26, e41649. https://doi.org/10.2196/41649

Shaw, J., Gould, Z.I., Oliver, J.L., & Lloyd, R.S. (2024). Twelve weeks of progressive resistance training positively improves physical fitness and golf swing performance in talented youth golfers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *no* 38(6), 1103–1110. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004753

Sorbie, G.G., Beaumont, A.J., Williams, A.K., & Lavallee, D. (2022). Golf and physical health: A systematic review. *Sports Medicine*, *no* 52(12), 2943–2963. https://doi.org/10.1007/s40279-022-01732-w

Terra, L.F., Teixeira de Rezende, L.M., Silva, R.M.F., Costa, W.P., Miñana-Signes, V., Noll, M., & E Silva, P.R. (2025). Interventions on barriers to the participation of adolescents in physical activity: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *no* 22(6), 881. https://doi.org/10.3390/ijerph22060881

Zhang, M., Wang, X.-C., & Shao, B. (2022). Predictors of persistent participation in youth sport: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, *no* 13, 871936. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.871936

Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Őrsi, B., & Kovács, K.E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, *no* 12, 1416558. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558

Відомості про авторів / Information about the Authors

Павлюк Ірина Сергіївна :
завідувач кафедри фізичного виховання, канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент, Національний університет харчових технологій, 03028 Київ, проспект Науки, 29-А, Київ, Україна.
https://orcid.org/0000-0002-1268-6658,
4424406@gmail.com

Iryna Pavlyuk:
Head of the Department of Physical Education
Candidate of Science in Physical Education and Sports, Associate Professor, National University of Food Technologies
03028 Kyiv, Nauky Avenue, 29-A, Kyiv, Ukraine.

Агалаков В'ячеслав Сергійович:
Старший викладач, Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна.
https://orcid.org/0000-0002-8303-7057,
agiklub@gmail.com

Vyacheslav Agalakov:
Senior Lecturer
Oles Honchar Dnipro National University.

© 2026 Pavlyuk et al.

Гирич Дмитро Іванович:
викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет харчових технологій, 03028 Київ, проспект Науки, 29-А, Київ, Україна.

https://orcid.org/0009-0009-6413-0078,
dmitriy.girich@gmail.com

Dmytro Gyrych:
Lecturer, Department of Physical Education
National University of Food Technologies
03028 Kyiv, Nauky Avenue, 29-A, Kyiv, Ukraine.

© 2026 Pavlyuk et al.