



# **ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ**

*Збірник тез доповідей  
VIII Міжнародного наукового конгресу  
істориків фізичної культури  
(25–26 вересня 2025 р.)*



*Волинський національний університет  
імені Лесі Українки (м. Луцьк, Україна)*



*Університет імені Яна Длугоша  
в Ченстохові (Польща)*



*Університет імені Павла Йозефа Шафарика  
в Кошицях (Словаччина)*



*Університет Яна Евангеліста Пуркіне  
в Усті-над-Лабем (Чехія)*

**ЗА ПІДТРИМКИ**

Міністерства освіти і науки України;  
секції з фізичної культури і спорту Відділення вищої освіти  
Національної академії педагогічних наук України

## **ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

### **НАРОДІВ ЄВРОПИ**

*Збірник тез доповідей  
VIII Міжнародного наукового конгресу  
істориків фізичної культури  
(25–26 вересня 2025 р.)*

Луцьк  
2025

*Рекомендовано до друку вченою радою Волинського національного університету  
імені Лесі Українки (протокол № 2 від 26.09.2025 р.)*

#### **Редакційна колегія**

**Цьось А. В.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, головний редактор);

**Бєлікова Н. О.** – доктор педагогічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, заступник головного редактора);

**Альошина А. І.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

**Андрійчук О. Я.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна);

**Індика С. Я.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, відповідальний секретар).

**Чернозуб А. А.** – доктор біологічних наук, професор (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна).

I 90 **Історія** фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (25–26 верес. 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. – 110 с.

Збірник містить наукові роботи учасників VIII Міжнародного наукового конгресу істориків фізичної культури «Історія фізичної культури і спорту народів Європи». Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів виникнення, становлення і розвитку фізичної культури і спорту на різних етапах розвитку суспільства.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

**УДК 796.011.1(063)**

© Цьось А. В., Індика С. Я. (укладання), 2025

© Волинський національний університет  
імені Лесі Українки, 2025

# Секція 1

## Філософські, політичні та соціально-економічні чинники розвитку фізичної культури і спорту

### PIŁKA NOŻNA NA KRESACH POŁUDNIOWO-WSCHODNICH II RZECZYPOSPOLITEJ W ŚWIETLE CZASOPISMA «SPORT» (1922–1927)

Eligiusz Malolepszy<sup>1</sup>, Teresa Drozdek-Malolepsza<sup>2</sup>, Krzysztof Kościański<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prof. dr hab. Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie; Wydział Nauk Społecznych; Katedra Polityki Społecznej, Pracy Socjalnej i Turystyki; e.malolepszy@ujd.edu.pl;

<sup>2</sup>Dr hab. prof. UJD Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie; Collegium Medicum im. dr. Władysława Biegańskiego; Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej; t.drozdek-malolepsza@ujd.edu.pl;

<sup>3</sup>Dr Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie; Wydział Nauk Społecznych; Katedra Pedagogiki; k.koscianski@ujd.edu.pl

Celem artykułu jest przedstawienie piłki nożnej na Kresach Południowo-Wschodnich II Rzeczypospolitej w świetle czasopisma «Sport» (1922–1927). Czasopismo «Sport» było organem prasowym Lwowskiego Związku Okręgowego Piłki Nożnej (LZOPN). Lwowski ZOPN w zakresie terenu działalności obejmował obszar województwa stanisławowskiego i tarnopolskiego oraz dużej części województwa lwowskiego. Należy podkreślić dość dynamiczny rozwój Lwowskiego ZOPN wraz z jego strukturami wewnętrznymi, jednego z najbardziej zorganizowanych okręgów w Polsce. W latach 1922–1927 zwiększała się liczba klubów piłki nożnej w LZOPN.

Lwowski ZOPN prowadził rozgrywki klasy A, klasy B i klasy C. Do najlepszych zespołów piłki nożnej należały LKS Pogoń Lwów, 1 LKS Czarni Lwów, Hasmonia Lwów, Lechia Lwów, a z drużyn «prowincjonalnych»: Polonia Przemyśl czy Rewera Stanisławów. W latach 1922–1926 najlepszą drużyną LZOPN oraz w Polsce była Pogoń Lwów, która czterokrotnie zdobyła tytuł mistrza Polski. Przełomowym rokiem w rozwoju piłki nożnej był 1927 r. W tym roku przeprowadzono po raz pierwszy rozgrywki Polskiej Ligi Piłki Nożnej. W stawce 14 najlepszych klubów, LZOPN był reprezentowany przez 3 kluby (Pogoń, Czarni, Hasmonia). Piłkarze Lwowskiego ZOPN brali m.in. udział w meczach reprezentacji Polski, uczestniczyli w meczach międzymiastowych, w meczach międzynarodowych i krajowych (rozgrywki międzyklubowe towarzyskie).

**Słowa kluczowe:** Kresy Południowo-Wschodnie II Rzeczypospolitej Polskiej, sport, piłka nożna, Lwowski Związek Okręgowy Piłki Nożnej

**Football in the South-Eastern Borderlands of the Second Polish Republic in the Light of the periodical *Sport* (1922–1927).** The aim of this article is to present football in the South-Eastern Borderlands of the Second Polish Republic as reflected in the periodical *Sport* (1922–1927). *Sport* served as the press organ of the Lwów District Football Association (LZOPN). The Lwów ZOPN's territorial scope covered the Stanisławów and Tarnopol voivodeships and a large part of the Lwów voivodeship. It is worth emphasizing the fairly dynamic development of the Lwów ZOPN and its internal structures – one of the most organized districts in Poland. Between 1922 and 1927, the number of football clubs within the LZOPN increased.

The Lwów ZOPN ran Class A, Class B, and Class C competitions. The leading football teams included LKS Pogoń Lwów, 1. LKS Czarni Lwów, Hasmonia Lwów, and Lechia Lwów; among the «provincial» sides were Polonia Przemyśl and Rewera Stanisławów. From 1922 to 1926, the strongest team in the LZOPN – and in Poland – was Pogoń Lwów, which won the Polish championship four times. The breakthrough year for the sport was 1927, when the Polish Football League was inaugurated. Among the fourteen top clubs, the LZOPN was represented by three sides (Pogoń, Czarni, Hasmonia). Players from the Lwów ZOPN also took part in matches of the Polish national team and participated in intercity fixtures as well as international and domestic games (inter-club friendlies).

**Key words:** South-Eastern Borderlands of the Second Polish Republic; sport; football; Lwów District Football Association.

## EUROPEAN MODELS OF PHYSICAL EDUCATION AND THEIR INFLUENCE ON THE FORMATION OF PHYSICAL CULTURE IN UKRAINE IN THE FIRST THIRD OF THE 20TH CENTURY

Natalia Saltan<sup>1</sup>, Oleg Olkhovy<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Ph.D. in Historical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Humanities of the Kharkiv State Academy of Physical Culture, nataliiasaltan@gmail.com*

<sup>2</sup>*Doctor of Science Physical Culture and Sports, Professor, Vice-Rector for Scientific and Pedagogical Work of the Kharkiv State Academy of Physical Culture, olkhovoleh@gmail.com*

**Introduction.** Physical culture is a social phenomenon with deep historical roots. Rostyslav Polishchuk notes that the physical culture tradition was formed and modernized in accordance with the axial principles of the development of each era. He considers one of the achievements of the Renaissance-Enlightenment period to be the integration of physical education, in particular gymnastics, into the educational process [3]. During the 19th–20th centuries, physical culture developed, changed, and acquired a new, branched form.

**Research objective** – to characterize the process of «sportization» of physical culture in the first third of the 20th century.

**Research methods.** Historical and comparative analysis, source research method.

**Research results.** During the 18th–19th centuries, in Europe, there was an active development of physical culture. This process took place within the framework of various systems of physical education, among which it is worth noting *turnen*, Swedish gymnastics and English sports. All of them competed with each other both in their own countries and abroad. The internationalization of cultural exchanges contributed to the spread of various models of physical education even to the most remote corners of the world that had contacts with European civilization. At the same time, they could change, for example, *turnen* became the basis for the Sokol movement.

We agree with Gertrude Pfister's thesis, which states that: «In the struggle between sports and gymnastics, sport won» [2]. Despite the formation of each country's own model of physical culture, a global trend at the beginning of the 20th century was the intensification of the process of its «sportization».

The progress of Ukrainian physical culture took place within the framework of global processes. Physical education was actively taken care of by both state bodies and public associations. In the second half of the 19th century, the state integrated physical education into the general education system, introducing it into the curricula of primary and secondary schools. Sokol and Swedish gymnastics became particularly popular at the beginning of the 20th century as forms of physical education classes.

Public organizations, depending on their goals, developed various forms of physical culture. Ukrainian researcher Yuriy Tumak, having analyzed the activities of 42 public organizations of Bukovina that were purposefully or casually engaged in physical education, united them into three groups: charitable (4), generally useful (31) and associations for entertainment (7). The second group turned out to be the most numerous, which included professional (7), educational (8), scientific (12), literary and artistic unions (8), gymnastic (1), intelligence: «Plast» (1), gymnastic and fire (4) and sports societies (13), women's public organization and association of cognitive orientation [4]. In our opinion, the peak of activity in the establishment of sports societies, which fell on 1900–1912, reflects the systemic processes of «sportization» of physical culture. It was a consequence of the increasing popularity of sports over gymnastics. Similarly, the number of sports societies in the Ukrainian territories that were part of the Russian Empire grew.

Ukrainian researcher Serhiy Ivashchenko, studying the historical process of development of the theory of mass physical culture in Ukraine, came to the conclusion that the idea of creating special organizations to popularize physical culture arose at the beginning of the 19th century. These ideas were realized only in the first half of the 20th century through the creation of public sports societies in regional canter, the purpose of which was to attract wide segments of the population to systematic physical culture and sports. [1]. We believe that it was the process of «sportization» of physical culture that gave impetus to such development.

In the Ukrainian lands that were part of the Austro-Hungarian Empire, the most widespread were the gymnastic and sports societies «Sokil», «Sich» and «Plast», which from the very beginning chose a mixed version of physical education. However, the leading form of their activity until the First World War remained *rukhanka* (gymnastics), aimed at the general physical training of young people. After resuming their activities in the 1920s, «Sokil» and «Lug» (actually the former «Sich») changed their priorities, giving preference to individual sports. Many new sports societies and unions appeared.

Most of the Ukrainian lands, while part of the USSR, were integrated into an autonomous Soviet physical education system, the formation of which began in the mid-1920s of the 20th century. The process of “sportization” in Soviet Ukraine developed in two main directions: mass sports and sports of higher achievements.

**Conclusions.** During the 18th–19th centuries, three systems of physical education became particularly widespread in Europe: German turnen, Swedish gymnastics, and English sports, which later spread throughout the world. In the first third of the 20th century, the process of “sportization” of physical culture took place. General physical training, which was promoted by gymnastic movements, became a priority for educational institutions. Physical culture in Ukraine developed in line with these international trends.

#### *Sources and literature*

1. Ivashchenko S. Historical Process of Development of the Mass Physical Culture Theory in Ukraine. *Physical Education and Sport Through the Centuries*. 2020. No. 7(2). p. 178-188. URL: <https://doi.org/10.2478/spes-2020-0014> (date of application: 04/20/2025)
2. Pfister G. Cultural confrontations: German Turnen, Swedish gymnastics and English sport – European diversity in physical activities from a historical perspective. *Culture, Sport, Society*. 2003. No. 6(1), p. 61-91. URL: <https://doi.org/10.1080/14610980312331271489> (date of application: 04/20/2025)
3. Polishchuk R. Chapter "philosophical sciences". The development of physical education and sports in parallel with the forms of axial productivity of society. Integration of traditional and innovative scientific researches: global trends and regional aspect: collective monograph / edited by authors. 3rd ed. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2020. p. 66-84 URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-001-8-3-4> (date of application: 04/20/2025)
4. Tumak Y, Tumak O. The Origin and Development of Physical Training and Sport Movement in Civic Organizations of Bukovina (The Second Half of the XIX–Early XX Centuries) *Codrul Cosminului*. XXII. 2016. No. 2. p. 177–198.

## ПРОБЛЕМА АГРЕСІЇ У СПОРТІ

Олександр Безносюк<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Професор кафедри педагогіки, психології та соціальної роботи, кандидат педагогічних наук, професор, суддя міжнародної категорії, Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка, alexbeznosyuk57@gmail.com*

Проблема агресії у спорті у західній психології представлена досить широко та різноманітно. Однак слід визнати, що думки дослідників настільки різноманітні і часом суперечливі, що знайти рішення, що примирює всіх, поки не вдається. Не претендуючи на вичерпний аналіз теоретичних положень агресії та тривоги, зупинимося на важливих моментах.

*По-перше*, примітним і те, що теоретичні питання агресії і тривоги розглядаються одними й тими самими авторами, а самі концепції будуються трьох теоретичних підходах: теорії потяг; теорії фрустрації; теорії соціального, соціокультурного навчання. *По-друге*, слідуючи загальнометодологічному принципу загального взаємозв'язку психічних явищ, агресія і тривога повинні мати свої прояви лише на рівні категорій психічних явищ – процесах, станах, властивостях і між собою функціональну зв'язок. У методиці К. Спілбергера «*шкала особистісної та ситуативної тривожності*» (ШОСТ) використовуються дві шкали - особистісної тривожності та ситуативної тривоги: перша як властивість особистості; друга як стан. Виявляється, ним розроблена аналогічна методика експрес-діагностики агресії – «шкала особистісної і ситуативної агресивності» (Schwarzer R., Spilberger C., 1982).

У психологічній літературі агресія та тривога розглядаються ізольовано, без аналізу взаємозв'язків між цими двома базовими явищами психіки. У дослідженнях агресії приділяють увагу спорту, вважаючи його зручною моделлю вивчення даного феномена. Агресія ж у спортсменів вивчається виключно спортивними психологами як із чинників спортивної діяльності. Дослідження агресії у спорті становить інтерес для практики психологічного супроводу спортсменів. Багато тренерів і спортсменів вважають агресію важливим компонентом досягнення успіху у спорті, тоді як більшість теоретиків частіше розглядають негативні аспекти її прояви. Слід зазначити ідеальність спорту для психологічних досліджень поведінки та діяльності людини. Особливість спортивної діяльності у тому, що у ситуаціях максимальної реалізації можливостей людини найбільш гостро проявляються його психологічні особливості. Таким чином, дослідження агресії на матеріалі спорту має загальнопсихологічне значення. Також слід зазначити, що спорт є видом діяльності, прояв агресії в якому соціально не ганяться суспільством, і навіть заохочується з боку тренера та глядачів. Соціальна підтримка агресивних дій у спорті знімає можливу відмову, небажання спортсмена бути щирим у процедурах обстеження.

Остання задача була поставлена у зв'язку з усталеною думкою, що спорт формує у людей агресивність, що спортсмени агресивніші в порівнянні з людьми, які не займаються спортом. Заняття спортом розглядаються як умови реалізації агресивних тенденцій. Спорт, спортивні видовища дають можливість реалізації своєї агресивності спортсменам і вболівальникам, тобто і ті та інші спочатку більш агресивні порівняно з не спортсменами та не вболівальниками. Також існує думка, що спорт формує у агресивні тенденції, що займаються.

На жаль, загалом дослідження агресії у спорті мають негативний відтінок. Так, насамперед порушує питання гніву та ворожості: у боксі головним завданням спортсмена є завдання пошкодження опоненту (Silva J.M., 1979); з набуттям змагального досвіду зростає кількість випадків агресивної поведінки та порушень правил (Coulomb G., Pfister R., 1998); формулюється становище, що агресія у спорті пов'язані з моральним аспектом діяльності спортсмена (Bredemeier B.J., 1985), більше, це може бути пов'язані з соціальним навчанням та процесами соціалізації у межах професійної спортивної субкультури, у якій переважає модель агресивного поведінки (Mungo D.A., Feltz D.L., 1985).

Загалом аналіз зарубіжних публікацій показує, що дослідження агресії переважно стосуються агресивних форм поведінки спортсменів у конкретних видах спорту під час спортивногодиноборства.

Наведемо основні висновки, зроблені виходячи з експериментальних даних, отриманих у дослідженнях.

1. Спорт, особливості виду спорту формують техніки, прийоми конструктивних форм агресивної поведінки з метою досягнення перемоги. Неконструктивні ж форми переважно мають своє прояв у ситуаціях недосягнення мети.

2. Обстеження спортсменів різних видів спорту, рівня спортивної кваліфікації та молоді, яка не займається спортом, не дають підстав для висновку про більшу агресивність спортсменів.

3. Зіставлення даних щодо груп спортсменів різних видів спорту (дзюдо, айкідо, легка атлетика, лижні гонки) дозволяє констатувати, що за показниками агресивності статистично значимих відмінностей між представниками різних видів спорту не встановлено.

4. Обстеження спортсменів у різних ситуаціях дозволяє говорити про особливості проявів агресії залежно від виду спорту. У цьому плані найбільш показовим є співвідношення даних у ситуації спокою і на тренуванні.

5. Рівень спортивної кваліфікації у реалізації агресивності спортсменів виявляється у ситуативних проявах агресії. Загалом профілі показників агресії в різних ситуаціях за групами спортсменів різної кваліфікації в рамках одного виду спорту є досить однотипними, що свідчить про загальні закономірності.

6. Істотний вплив на прояв агресії має самооцінка особистих якостей. Зв'язки показників самооцінки особистих якостей із показниками агресивності мають досить розгалужений характер, що свідчить про функціональний зв'язок явища агресії та того, як оцінюють себе спортсмени. Самооцінка задоволеності досягнутими результатами свідчить про сформованість стереотипів агресивної поведінки. Чим вища самооцінка за цим показником, тим сильніше виражені активні форми агресивності (фізична та вербальна) і, навпаки, тим менш виражені приховані форми агресивності (непряма агресія, негативізм, підозрілість, почуття невдоволення та образи). Самооцінка впевненості у собі виявляється вельми значущою у ситуативних проявах агресії. Чим упевненіший у собі спортсмен, тим інтенсивніше проявляється спонтанна, рефлексивна агресія (ситуація фрустрації), тим менше проявляється агресія у ситуаціях цілеспрямованої діяльності (ситуація напруженого тренування).

У психології спорту давно встановлено, що заняття спортом формують такі особисті якості, як впевненість у своїх силах, емоційна стійкість, рішучість, самоконтроль. За нашими даними, впевненість, задоволеність (відповідно до спортивного результату, особистих якостей) негативно корелюють з імпульсивними, неконструктивними формами агресії. На підставі цього можна зробити висновок, що не впевнена, не задоволена своїми якостями людина використовує імпульсивні форми агресії як захист, компенсацію своєї нерішучості в ситуаціях персональної відповідальності.

#### *Джерела та література*

1. Bredemeier, B. J. (1985). Moral reasoning and the perceived legitimacy of intentionally injurious sport acts. *Journal of Sport Psychology*.
2. Coulomb, G., Pfister, R. (1998). Aggressive behaviors in soccer as a function of competition level and time: a field study. *Journal of Sport Behavior*.
3. Mungo, D. A., Feltz, D. L. (1985). The social teaming of aggression in youth football in the United States. *Canadian Journal of Applied Sport Science*.
4. Silva, J. M. (1979). Assertive and aggressive behavior in sport: A definition clarification. *Psychology of motor behavior in sport*.
5. Schwarzer, R., Spilberger, C. (1982). Agres als Zustand und als Disposition. *Zeitschrift fur diagnostische Psychologi*.

## ЧОМУ НЕ ВІДБУЛИСЬ ЗАПОРІЗЬКІ ІГРИЩА 1935 РОКУ

Олексій Лях-Породько<sup>1</sup>, Святослав Лях-Породько<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент Національного університету фізичного виховання та спорту України, Київ,

<sup>2</sup>Студент Національного університету фізичного виховання та спорту України, Київ

*Вступ.* Запорізькі ігрища в історії українського спорту займають визначне місце. Бо це були національні змагання українських спортсменів в часи окупації України. Слід зазначити, що перші Запорізькі ігрища відбулись у 1911 році. У той час частина України була окупована Австро-Угорською імперією. Після Першої світової війни ці змагання поновилися у 1923 році, вже у нових геополітичних умовах [3]. Тобто, у роки нової окупації – Польщею. Про умови проведення змагань цього року авторка Труба Р. І. у статті «Часопис «Діло» як джерело до вивчення Запорізьких ігрищ 20-30-х рр. ХХ століття» скромно пише наступне: «Воєнне лихоліття Першої світової перервало проведення будь-яких спортивних змагань. Проте, вже у 15–16 вересня 1923 р., незважаючи на складні суспільно-політичні умови, на площі «Сокола-Батька» проведено IV Запорізькі ігрища» [7, с. 183]. Що мається на увазі автором під «складні суспільно-політичні умови» ми спробуємо розібратися у нашому дослідженні аналізуючи чому не відбулись чергові Запорізькі ігрища 1935 року? Саме це й актуалізує обрану тему дослідження. Більшої ваги й значущості ця тема заслуговує у контексті боротьби за нашу власну справжню історію України та українського спорту й разом з тим ми маємо дати чітку відповідь опонентам, які примушують українців просити пробачення за те, що ми не робили! Ще у 1923 році Осип Навроцький виголосив «Байдужі гинуть!» [1]. Тож не будемо байдужими до своєї історії та національної пам'яті. Протидіємо антиукраїнській пропаганді та викриваємо злочини проти українського народу. Від нас залежить чи знайде місце у пам'яті українського народу причина, яка завадила проведенню Запорізьких ігрищ 1935 року.

*Методи дослідження:* аналіз науково-методичної літератури та першоджерел, описовий метод.

*Результати дослідження.* Щоб дати відповідь на питання – чому не відбулись Запорізькі ігрища 1935 року, слід обов'язково здійснити екскурс в минуле й проаналізувати низку ключових моментів та фактів, які складаються в логічний ланцюг тогочасного становища поневолених українців.

Нам всім українцям слід пам'ятати і постійно нагадувати тим хто забув що робив це з українцями. Мова йде про жакливі речі примусової полонізації, санаційна політика, пацифікація та геноцид українців «Малопольщі» упродовж багатьох десятиків років і це тільки у 20–40-х роках ХХ століття! Якщо заглибитись в історію давнішу, тоді взагалі буде соромно нашим опонентам.

Тепер повернемося до фактів та подій, які трапились в історії українського спорту до 1935 року. Станом на 9 грудня 1921 року у Львові було 27 спортивних товариств, з яких лише два українські [8]. 13 лютого 1924 року загинула спортсменка, пластунка Ольга Басараб (Левицька). Її закатували працівники польської поліції. У 1928 році поляки спалили трибуну стадіону «Сокола-Батька». Чому вони це зробили? 14 липня 1929 року був вбитий чотар сокільського гнізда села Язовиця Руська Каменко-Струмелівського повіту Олексій Литвин. 21 липня цього ж року загинув Микола Білозір – заступник начальника товариства «Сокіл» у містечку Холові Радеківського повіту. Хто їх вбили? Питання риторичне. Відповідь чітка! У 1930 році у часі пацифікації було знищено цілі селища, осередки української культури, читальні, бібліотеки, заарештовано 1739 українців, з них 30 депутатів, 220 студентів, 360 школярів, членів спортивних та гімнастичних товариств «Сокіл», «Пласт», «Луг» [8]. Ці підрахунки звісно є применшеними, адже постраждало тисячі українців!

Отже, у 1935 році мали відбутись чергові літні Запорізькі ігрища. Заплановано їх організувати 1–8 вересня. Потім часопис «Діло» сповіщає, що змагання відбудуться 16–22 вересня. Але вони так і не відбулись. Відповідь дає нам кандидат історичних наук, доцент Труба Р. І. Ось, що вона пише: «На жаль, ігрища так і не відбулися через те, що Варшава заборонила змагання, аргументуючи заборону тим, що: «1. Клуби УСС бойкотують розгрівки з несоюзними та чужонаціональними клубами. 2. Дотеперішній склад УСС невідповідний». В умовах тотальної полонізації українського громадсько-політичного життя, що розгорнулася в Другій Речі Посполитій з початку 1920-х і набула особливо жорстких форм у 1930-х р. заборона проведення Запорізьких ігрищ була цілком закономірним явищем в контексті польської урядової політики» [7, с. 187].

Таким чином, ми отримали відповідь на питання – чому не відбулись чергові Запорізькі ігрища 1935 року? Бо їх заборонили. Ця заборона мала антиукраїнський підтекст.

Прикро, але на цьому польська окупаційна влада не зупинилась. Приведу окремі приклади численних упереджених дій польської влади щодо українців. У 1936 році у Коломиї було закрито два українські спортивні товариства «Сокол» та «Довбуш» [6]. 4 серпня 1937 року польська влада забороняє Український Спортовий Союз, а також Український Студентський Спортовий Клуб, який був у структурі УСС. Важливо зазначити, що на час ліквідації Український Спортовий Союз об'єднував понад 120 різних спортивних товариств, клубів та секцій і майже всі вони зазнали тиску й були ліквідовані [4]. У 1938 році розпочалась акція польської влади щодо того як би забрати спортову площу «Сокола-Батька» [2]. І вже у 1939 році її було відібрано [5].

*Висновки.* Наприкінці серпня 2025 року Президент України підписав Закон «Про засади державної політики національної пам'яті Українського народу». Цим Законом вводиться у правове поле терміни «національна пам'ять», «історична антиукраїнська пропаганда», «злочини проти українського народу» та «місце пам'яті українського народу» тощо. Звісно трохи запізно, але напрощуд актуально тут і зараз у часі шаленої дезінформації та пропаганди проти України і у спорті також. Таким чином, 90 років потому, ми маємо унікальну можливість за підтримки держави та законів України, сміливо, не уникаючи «гострих кутів» і не промовчати або погодитись із недоречною думкою наших опонентів, а висловити свою чітку позицію й на основі фактів дати відповідь на питання – чому не відбулись чергові Запорізькі ігрища 1935 року? Це є наш вибір – відстояти свою правду, чи «прогнутися» під тиском інших, хто нав'яже нам їх версію історичних подій українського народу. Спорт не поза політикою. Історія спорту не поза політикою. Насамперед від нас залежить правда в історії українського спорту!

#### *Джерела та література*

1. Байдужі гинуть. Одноднівка з нагоди IV. Запорізьських Змагань 15 і 16 вересня 1923 у Львові. Накладом Сокола-Батька. Відп. ред: Осип Навроцький, Львів, 1923. 16 с.
2. Відклик проти намаганого вивласнення площі Сокола-Батька. *Діло*. 1938. Число 111. С. 4.
3. Лях-Породько Олексій. Запорізькі Ігрища 100 років тому та сьогодні: поновлення, реабілітація, ювілей. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи: зб. тез доп. VI Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ.* (19 верес. 2023 р.)/уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індіка. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2023. 96 с.
4. Нагінка на український спорт. *Діло*. 1938. Число 179. С. 3.
5. Площа Сокола-Батька вивласнена! *Діло*. 1939. Число 72. С. 5.
6. Розв'язали два спортові товариства. *Діло*. 1936. Число 263. С. 1.
7. Труба Руслана Іванівна. Часопис «Діло» як джерело до вивчення Запорізьких ігрищ 20–30-х рр. XX століття. *Paradigmatic view on the concept of world science*, Toronto, Canada, 2020. С. 183–187.
8. Трофим'як Б.Є. Гімнастично-спортивні організації у національно-визвольному русі Галичини (друга пол. XIX ст. – перша пол. XX ст.): монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2001. 696 с.

## АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛАСТІ (2021–2024 рр.)

Тетяна Маленюк<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики спорту Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, tmaleniuk@gmail.com

*Вступ.* Одним із ключових показників розвитку спорту є підвищення спортивної кваліфікації спортсменів, які представляють і прославляють рідний край та Україну на змаганнях національного та міжнародного рівня. У наших попередніх дослідженнях ми аналізували матеріально-технічне забезпечення підготовки спортсменів Кіровоградщини [2]. Досліджували динаміку кількості вихованців у спортивних школах області в умовах воєнного стану [1]. Вивчали показники щодо діяльності, розвитку, фінансування спорту в дитячо-юнацьких спортивних школах Кіровоградської області за 2023 рік [3].

Мета дослідження – проаналізувати динаміку показників підвищення кваліфікації спортсменів Кіровоградської області станом на 2021–2024 рр.

*Методи дослідження:* аналіз наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів; аналіз документів статистичної звітності за формами № 5–ФК та № 2–ФК управління молоді та спорту Кіровоградської обласної військової адміністрації за 2021–2024 рр.

*Результати дослідження.* За результатами подання статистичної звітності про діяльність ДЮСШ і СДЮСШОР нами здійснено аналіз динаміки кількості вихованців, яким було присвоєно спортивний розряд чи звання. У таблиці 1 представлено кількісні показники підвищення кваліфікації спортсменів ДЮСШ Кіровоградської області (табл. 1).

Таблиця 1

**Кількість спортсменів ДЮСШ, які підвищили кваліфікацію у період з 2021 по 2024 рр.**

№	Спортивні розряди чи звання	Кількість в абсолютних одиницях			
		2021 р.	2022 р.	2023 р.	2024 р.
1.	Третій та другий розряди	1325	1024	1116	1487
2.	Перший розряд	144	83	174	251
3.	Кандидат у майстри спорту України (КМСУ)	95	61	116	227
4.	Майстер спорту України (МСУ)	17	1	19	49
5.	Майстер спорту України міжнародного класу (МСУМК)	2	5	2	9

Аналізуючи динаміку кількості спортсменів, яким присвоєно третій та другий розряди, ми спостерігаємо їх зменшення у 2022 та 2023 роках на 22,72 % і 15,77 %, а у 2024 році – збільшення на 11,23 % у порівнянні з 2021 роком.

Аналіз динаміки кількості спортсменів, яким присвоєно перший розряд, показав, що у 2022 році кількість таких спортсменів зменшилась на 42,36 %, а у 2023 і 2024 році – збільшилась на 20,83 % і 74,30 %. У порівнянні з 2022 роком, цей показник збільшився майже у тричі, що є позитивним фактором у розвитку спорту в регіоні.

За показником підвищення спортивної кваліфікації серед спортсменів, яким присвоєно звання КМСУ, виявлено його зменшення у 2022 році на 35,79 %, а у 2023 і 2024 році – збільшення на 22,11 % і 138,95 %.

Досліджуючи динаміку показника підвищення спортивної кваліфікації серед спортсменів, яким присвоєно звання МСУ, виявлено, що у 2022 році дане звання присвоєно лише одному спортсмену, а у 2023 і 2024 роках ситуація покращується, і кількість кваліфікованих спортсменів збільшується до 19 і 49 відповідно. Динаміка показника підвищення спортивної кваліфікації до МСУМК показала, що у 2021 році таке звання присвоєно 2 спортсменам, а у 2024 році – 9.

Аналіз динаміки показників підвищення кваліфікації спортсменів ОСДЮСШОР показав схожу тенденцію практично за всіма показниками ДЮСШ (табл. 2).

**Кількість спортсменів ОСДЮСШОР, які підвищили кваліфікацію  
у період з 2021 по 2024 рр.**

№	Спортивні розряди чи звання	Кількість в абсолютних одиницях			
		2021 р.	2022 р.	2023 р.	2024 р.
1.	Третій та другий розряди	205	66	179	172
2.	Перший розряд	62	13	73	91
3.	Кандидат у майстри спорту України	64	18	78	80
4.	Майстер спорту України	30	0	33	29
5.	Майстер спорту України міжнародного класу	4	0	2	2

*Висновки.* Виявлено зменшення кількості спортсменів ДЮСШ та ОСДЮСШОР Кіровоградської області з 2021 по 2023 роки, яким присвоєно третій і другий розряди. Цей факт можна пояснити зменшенням кількості вихованців у групах початкової та базової підготовки через початок повномасштабного вторгнення на територію України російських військ. Адже, батьки перевозили юних спортсменів у більш небезпечні регіони України та за кордон. Крім того, припинилося проведення будь-яких змагань та відповідне фінансування з лютого по червень 2022 року, так як відбувся повний колапс в усіх галузях та сферах. З часом кількість змагань поступово збільшувалась, їх фінансування покращувалося, у зв'язку з чим вихованці спортивних шкіл області почали підвищувати кваліфікацію у 2023–2024 рр.

Доведено, що кількість спортсменів, яким присвоєно перший розряд, звання КМСУ та МСУ, МСУМК суттєво зменшилась у 2022 році, а потім збільшилась у 2023 і 2024 рр. На нашу думку, це пов'язано з тим, що у кваліфікованих спортсменів було шалене бажання власними досягненнями і перемогами на спортивних аренах, які ворог постійно знищував і знищує, показати силу духу та міць української нації, яка б'ється з переважаючими силами ворога на полях бою й військових фронтах.

*Джерела та література*

1. Маленюк Т. В. Динаміка кількості вихованців спортивних шкіл Кіровоградщини в умовах воєнного стану. *Development of the Educational System : European Vector* : materials of the VI International Research and Practical Internet Conference (September 08–10, 2025): collection of abstracts [for the general ed. PhD Serhii Onyshchenko]. Zdar nad Savavou: «DEL s.z.», 2025. P. 20–22. URL: <https://dspace.bdpu.org.ua/handle/123456789/5108> (дата звернення: 13.09.2025).
2. Маленюк Т. В., Панченко Г. І., Приходько В. Г. Спортивні споруди Кіровоградщини станом на 2021–2024 роки: кількісні та якісні показники. *PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE*, 2025. № 2. С. 274–281. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.35> (дата звернення: 24.08.2025).
3. Приходько В. Г., Маленюк Т. В. Стан фізичної культури і спорту у Кіровоградській області (2023 рік). *Новачії, практики та перспективи розвитку фізичної культури і спорту*: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 11 квітня 2024 р. та II Всеукр. студ. наук.-практ. семінару з міжнародною участю, 12 квітня 2024 р. Кропивницький: Вид. Лисенко В. Ф. 2024. С. 184–186.

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Світлана Савчук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки Savchuk.Svitlana@vnu.edu.ua

*Вступ.* Проблема спеціально-підготовчих вправ у підготовці спринтерів на етапі базової підготовки досліджувалася та аналізувалася протягом багатьох років достатньо широким колом спеціалістів [1; 2; 3].

Застосування спеціальних вправ у тренувальному процесі легкоатлетів є важливим засобом у підготовці бігунів на короткі дистанції і сприяє забезпеченню їх різносторонньої фізичної підготовленості. Зміцнюючи м'язовий апарат, спеціально-підготовчі вправи являються важливим чинником профілактики травматизму [1; 2].

*Методи дослідження.* Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел проводили з метою вивчення змісту і основних підходів до побудови навчально-тренувального процесу легкоатлетів-спринтерів та застосування спеціально-підготовчих вправ на етапі базової підготовки.

*Результати дослідження.* Значення спеціальної фізичної підготовки, як одного із головних факторів підвищення спортивної майстерності бігунів на короткі дистанції, не викликає сумніву. Для того, щоб уміти швидко і правильно вирішувати рухові завдання, спринтер повинен бути сильним, швидким, витривалим і володіти високим рівнем вольових якостей. Чим складніші рухи і дії, тим швидше треба проявляти координаційні здібності, тим вони повинні бути досконалішими. Тому у тренування бігунів-спринтерів необхідно включати спеціально-підготовчі і підвідні вправи для розвитку перерахованих якостей.

Спеціально-підготовчі вправи поділяються на дві групи:

- вправи, що розвивають спеціальні фізичні якості: швидкість, силу, витривалість, спритність і гнучкість;
- підвідні вправи, що сприяють навчанню техніці і розвитку технічної майстерності.

Ефективність спеціально-підготовчих вправ визначається їх більш вибіркоvim впливом на групи м'язів порівняно з власне бігом. Отже, при розробці комплексів спеціально-підготовчих вправ на підвищення розвитку фізичних якостей бігунів ми звертали увагу на те, щоб вони в першу чергу розвивали ті м'язові групи, що несуть основне навантаження і були схожі за своєю руховою структурою на біг.

**Швидкісна підготовка** вирішує завдання щодо підвищення абсолютної швидкості виконання основної змагальної вправи або окремих її елементів (різні рухи рук, ніг, тулуба), а також їх поєднань – стартовий розбіг і біг по дистанції. Швидкісні вправи краще виконувати на початку тренувального заняття, після розминки, ретельно розім'явши м'язи в попередніх повтореннях (з меншою швидкістю) вибраної вправи.

При складанні комплексу спеціально-підготовчих вправ на підвищення швидкісних якостей спринтерів ми враховували те, що найуспішніше швидкість розвивається за допомогою циклічних вправ, і насамперед бігу – одного з природних і найбільш доступних вправ у тренуванні бігунів. Тому основними засобами швидкісного комплексу були вправи, що виконуються з максимальною швидкістю, повторним методом.

**Швидкісно-силова підготовка** – це комплекс функціональних властивостей організму, що відображають швидкісні і силові можливості атлета. Чим швидше наростає сила, тим більший ефект може бути досягнутий у швидкісно-силових вправах: спринтерському бігу, стрибках і метаннях.

Швидкісно-силова підготовка може забезпечувати розвиток якостей швидкості і сили в найширшому діапазоні їх поєднань.

При складанні комплексу вправ для підвищення швидкісно-силових якостей спринтерів ми намагалися підібрати такі засоби, які б відповідали вирішенню конкретних завдань швидкісно-силової підготовки. До таких засобів були віднесені різноманітні вправи:

- з подоланням ваги власного тіла: скачки, стрибки на одній і двох ногах з місця і з розгону (різного по довжині і швидкості), в глибину, у висоту, на дальність і в різних їх поєднаннях, а також силові вправи, вправи зі штангою і на гімнастичних снарядах;
- різними додатковими обтяженнями (пояс, жилет) під час бігу, в стрибкових вправах;

– використання дії зовнішнього середовища: біг і стрибки в гору і з гори, по сходинках вгору і вниз, по різному ґрунту (пісок, мілина, тирса, стежини в лісі, проти вітру і за вітром в кросівках і босоніж);

– подоланням зовнішніх опорів в максимально швидких рухах, у вправах з партнером, у вправах з обтяженням різного виду і вагою, у вправах з використанням блокових пристосувань і пружних предметів на тренажерах, в метаннях різних снарядів.

**Силова підготовка** у спринтерів – розвинути найбільшу силу скорочення м'язів, що беруть участь при виконанні основної вправи. Вага обтяження або опору складала від 80 % до максимального, а характер і темп виконання вправи різний – від 60 % до максимально швидкого. Чим більше проявлялася сила скорочення м'язів і пов'язані з цим вольові зусилля спортсмена, тим ефективніше вона розвивалася.

**Технічна підготовка** – освоєння правильної техніки бігу. Вона легше проходила на відносно рівній трасі. Звертали увагу на постановку тулуба і голови, положення рук, руху ніг, сполучення рухів з подихом. Голова і тулуб були нахилені таким чином, що бігун міг дивитися вперед на 10–15 м. Руки зігнуті під кутом 90°, кисті заокруглені. Під час бігу по пересіченій місцевості рекомендовано дотримувати такі правила: по м'якому, піщаному і слизькому ґрунту бігти дрібними і частими кроками; у гору – невеликими, але не частими кроками, сильно нахиливши тулуб уперед. З гори бігти зручніше, злегка відхиливши корпус назад, подовженими кроками, ставлячи ногу з п'яти.

**Швидкісну витривалість** розвивали засобами спеціально-підготовчих вправ, які за формою, структурою і особливостями впливу на функціональні системи організму максимально наближені до змагальних. Застосовували багаторазове проходження відрізків дистанції із змагальною або близькою до неї швидкістю з невеликими паузами відпочинку. Часто вправи виконувалися в ускладнених умовах (біг із обтяженнями, в середньогір'ї, з масками і трубками для ускладнення умов дихання). При цьому паузи відпочинку були короткотривалими, ЧСС не знижувалося більше ніж на 10–15 ударів за хвилину. Кожен наступний відрізок був меншим від попереднього або рівним йому.

*Висновки.* Як показали дослідження, застосування спеціально-підготовчих вправ у підготовчому періоді тренуванні юних спринтерів позитивно впливає на рівень розвитку фізичних якостей і в першу чергу на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

#### *Джерела та література*

1. Добринський В. С., Мудрик Ж. С., Савчук С. І. [та ін.]. Комплексний контроль фізичного стану, навчально-тренувальної та змагальної діяльності спортсменів: метод. рекомендації для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» спеціальностей 014 «Середня освіта: фізична культура, 017 «Фізична культура і спорт». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112 с.
2. Захожа Н. Я., Савчук С. І., Захожий В. В. [та ін.]. Спортивно-педагогічне вдосконалення з легкої атлетики : метод. рекомендації для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної форм навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 112 с.
3. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. С. Черкашин, С. І. Савчук та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.

## **ІСТОРІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ СТАНОВЛЕННЯ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ**

**Олена Томащук<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, olena.tomaschuk@vnu.edu.ua*

*Вступ.* В умовах збройної агресії російської федерації проти України військові дії призвели до різкого збільшення кількості осіб з інвалідністю – як серед військовослужбовців, так і серед цивільного населення. Це створює нагальну потребу в ефективних системах фізичної реабілітації, соціальної адаптації та психологічної підтримки. Адаптивна фізична культура в цьому контексті сприяє фізичному та психоемоційному відновленню ветеранів і постраждалих, стає інструментом інтеграції осіб з інвалідністю в активне суспільне життя, потребує переосмислення та оновлення на основі історичного досвіду, щоб відповідати сучасним викликам.

*Методи дослідження:* аналіз спеціальної літератури й контенту WEB-сторінок мережі Інтернет, порівняльно-історичний метод.

*Результати дослідження.* Аналіз міжнародних документів свідчить, що протягом багатьох років політика по відношенню до осіб з інвалідністю змінювалася: вона пройшла шлях від звичайного догляду до визнання прав, свобод і умов розвитку. Вивчення історичних етапів розвитку адаптивної фізичної культури дозволяє краще зрозуміти еволюцію підходів до реабілітації, проаналізувати ефективні моделі, які можуть бути адаптовані до нинішніх умов, сформувані національну стратегію розвитку адаптивного спорту та фізичного виховання [1].

Проблема ставлення суспільства до людей з особливими потребами проходить через усю історію людства і свідчить про жорстоке знищення тих, хто хворіє тривалий час, або, у кращому разі, безжалісну байдужість до них. Навмисне відсторонення від людей із фізичними вадами має як психологічні, так і соціальні корені. Це і свідомий страх перед хворобою, каліцтвом і смертю, і проблеми життєзабезпечення людей з особливими потребами, які вимагають більших зусиль, ресурсів тощо. Принципові зміни в ставленні до людей з особливими потребами приходять із християнством, із закликком Ісуса Христа про милосердя і любов до ближнього. Проте тільки в епоху Відродження намітилося подолання ізоляції «аномальних» людей від соціуму та зміна ставлення до них.

На території України у давнину людей із фізичними вадами опікували центри духовного життя того часу – монастирі. У процесі розвитку суспільства починають з'являтися притулки для знедолених людей. Із XIV ст. у притулках й церквах вводять спільне виховання здорових й хворих дітей. У середині XVIII ст. у виховних домах створювалися спеціальні групи для дітей з особливими потребами. На початку XIX ст. виникають перші спеціалізовані установи для глухонімих і сліпих дітей, а трохи пізніше й для дітей із відхиленнями у розумовому розвитку [2].

Перша світова війна, численні жертви змінили ставлення світової спільноти до проблем інвалідності. Зростання суспільної свідомості перетворилося у громадський рух на захист рівних прав людей незалежно від їхніх фізичних можливостей. Сьогодні в усьому світі відмічається великий прогрес у сфері соціальної і фізичної реабілітації інвалідів, розробці педагогіко-реабілітаційних методів.

В Україні кардинальні зміни у реабілітаційній роботі з інвалідами відбулися у післяреволюційний період. Законодавство 1918 років визначило статус інвалідів у суспільстві, заснувало корекційно-виховні установи для дітей із особливими потребами і ввело їх до загальнодержавної системи народної освіти. Цей крок дозволив консолідувати сили освіти, охорони здоров'я та юстиції у сфері реабілітації.

У 1929 р. було організовано перший науковий центр із розробки проблем вивчення, освіти, виховання і професійної підготовки дітей із особливими потребами – Експериментально-дефектологічний інститут. Одним із найвідоміших методів корекційної педагогіки став метод, розроблений на початку XX ст. педагогом М. Монтесорі, заснований на сенсуалістичних принципах.

Поряд із розвитком дефектології відбувалося становлення і розвиток фізичної культури і спорту інвалідів. У 20-ті роки XX ст. почався спортивний рух людей із вадами слуху. Вже в 1924 р. у Парижі відбулися перші Олімпійські ігри глухих. З того часу Всесвітні ігри глухих регулярно надають можливості на рівних змагатися і спілкуватися глухим спортсменам усього світу. У роки Другої світової війни у Великій Британії почав розвиватися спорт на візках, який переріс у всесвітній

спортивний рух «Паралімпійські ігри». У Паралімпійських іграх 2024 р. в Парижі (Франція) взяло участь понад 4400 спортсменів із 169 країн, які змагалися у 22 видах спорту. У 1968 р. поширився рух, метою якого було інтегрувати людей із відхиленнями розумового розвитку до суспільства засобами фізичної культури і спорту, так звані «Спеціальні Олімпіади». До кінця ХХ ст. Спеціальні Олімпіади залучили понад 1 млн. учасників із 150 країн. Характерно, що починалися усі спортивно-громадські явища, які змінили життя мільйонів людей-інвалідів, їхніх близьких і життя світової спільноти у цілому, в кожному випадку з ініціативи окремих особистостей. Так, організатором Олімпійських ігор глухих став Е. Рубен-Алке, Паралімпійських ігор – Л. Гуттманн, Спеціальних Олімпіад – Ю. Кеннеді-Шрайвер. Сьогодні міжнародний фізкультурний рух людей з інвалідністю успішно розвивається завдяки активній роботі численних громадських організацій, таких, як Міжнародна спортивна і рекреаційна асоціація осіб з церебральним паралічем, Міжнародна спортивна асоціація сліпих, Міжнародна спортивна асоціація для осіб з вадами інтелекту, Міжнародна федерація Сток-Мандевільських ігор, Міжнародна спортивна організація інвалідів, Міжнародна СтокМандевільська федерація спорту на візках [2, 3].

*Висновки.* Історичний аналіз розвитку ставлення до осіб з інвалідністю та становлення адаптивної фізичної культури засвідчує глибоку трансформацію суспільних підходів – від ізоляції та байдужості до визнання прав, гідності та потенціалу кожної людини. В умовах сучасних викликів, спричинених війною в Україні, адаптивна фізична культура набуває особливої актуальності як засіб фізичної, психоемоційної та соціальної реабілітації. Досвід минулого, зокрема міжнародні практики та національні ініціативи, має стати основою для формування ефективної стратегії розвитку адаптивної фізичної культури, що сприятиме інтеграції осіб з інвалідністю в активне суспільне життя.

#### *Джерела та література*

1. Андрейчук Л., Томащук О. Особливості нормативно-правового регулювання фізичного виховання та спорту осіб з інвалідністю в Україні. *Фітнес, харчування та активне довголіття*: матеріали II Міжнар. наук.-практ. Інтернетконф. (23 березня 2022 р.). Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2022. С. 23.
2. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.
3. Ялович В., Ялович А., Томащук О. (2022). Історія становлення та розвитку дефлімпійського спорту на Волині. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4(60), 28–32. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-04-28-32>

## КОМАНДНА ГІМНАСТИКА «EUROTEAM» – ПОЄДНАННЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ ТА ФІЗИЧОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Віктор Усачов<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Аспірант кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, usachov.viktor@vnu.edu.ua

*Вступ.* Сучасний етап розвитку гімнастики характеризується переглядом відношення до неї як до засобу не лише спортивного вдосконалення, орієнтованого на досягнення високих результатів на міжнародних аренах, а й до засобу активної рухової діяльності людини. З кожним роком все гостріше постає проблема оздоровлення населення. Тому вирішення цієї проблеми полягає не в розмежуванні спортивного та оздоровчого напрямку гімнастики, а у їх взаємному проникненні та взаємному доповненні. Виникнення та поширення таких видів гімнастики як: шейпінг, пілатес, ізотон, різних гібридів аеробіки, фітнесу та гімнастики східних систем тощо – є викликом сьогодення. Одним із таких молодих видів гімнастики, яка націлена на поєднання оздоровлення та фізичного вдосконалення з використанням змагань стала «Групова європейська гімнастика» або «Євротім». Вона швидко стала популярною у західноєвропейських країнах [2]. На сьогодні цей цікавий вид гімнастики не набув популярності у нашій країні, тому мета дослідження полягає у розкритті сутності гімнастики «Євротім» як одного із альтернативних видів, який не потребує великих тренувальних навантажень, притаманних спорту високих досягнень *Методи дослідження*. Теоретичний аналіз та узагальнення літературних та інтернет джерел.

*Результати дослідження.* «Євротім» – це дещо спрощений та модернізований варіант спортивної гімнастики. Перший чемпіонат з європейської гімнастики відбувся у травні 1996 року у Фінляндії, з того часу командна гімнастика (англ. teamgym) є основним видом в календарі змагань, які проводяться один раз у два роки. Ініціатором розробки та розповсюдження цього виду гімнастики є Європейський гімнастичний союз (UEG). Крім пріоритету UEG у визначенні назви нового виду гімнастики, він, безумовно, зіграв свою роль і у її змісті, передбачивши групові спільні дії учасників в кожному виді вправ.

Особливості командної гімнастики «Євротім» виявляються у: 1) у способі виконання вправ: поточні дії один за другим без пауз під час виконання стрибкових вправ; одночасне синхронне виконання вправ на приладах або вільних вправ; 2) можливість допомоги та страховки, яку надають партнери по команді та тренери учасників; 3) можливість взаємозаміни учасників команди в окремих видах вправ, що забезпечує активність запасних учасників; 4) сумування вкладу кожного учасника команди в загальний результат виступу команди [1]. Саме остання особливість суттєво відрізняє групову гімнастику від традиційних видів спортивної та художньої гімнастики й акробатики, де завжди (навіть у масових змаганнях) в командний результат включаються тільки кращі бали. В гуртках командної гімнастики «Євротім» проводяться заняття як для дітей, так і для дорослих. Специфіка занять спрямована на: розвиток достатніх фізичних кондицій, які дозволять виконати швидко-силову роботу та велику амплітуду рухів у суглобах; набуття рухового досвіду виконання рівноваги, поворотів, обертів, різних видів простих та опорних стрибків, а також чіткості та артистичності виконання вправ; танцювально-хореографічну підготовку, яка визначає успіх у групових вправах без предмету та з предметом; спеціальну техніку виконання вправ. програму занять з гімнастики «Євротім» входить 5 видів вправ.

*Перший вид* – групова композиція вільних вправ без предмету під інструментальну музику на майданчику 14×20 м. Динамічні вправи повинні відповідати музичному ритму, включати переміщення та перешикування, рівноваги, хвилі, повороти (не менше ніж на 360°), акробатичні стрибки. Але складність вправ не є головною метою. Основна вимога полягає у погодженості дій всіх учасників композиції. Видовищність даного виду вправ підвищується за рахунок гарної та оригінальної форми одягу учасників, а також спеціальної атрибутики. Вільні вправи тривають 2–4 хвилини.

*Другий вид* – стрибки на акробатичній доріжці під музичний супровід. Учасники послідовно виконують три серії акробатичних стрибків, кожна з яких складається з трьох і більше елементів. Стартом для початку розбігу наступного учасника є момент завершення попереднім спортсменом не стрибків, а розбігу та початком акробатичних дій. Всі стрибки ранжуються за складністю та занесені у таблицю, по якій орієнтуються учасники та судді. Під час виконання акробатичних стрибків передбачається обов'язкова страховка, яку здійснюють два тренера або два учасника команди зі складу

запасних. При оцінюванні цього виду в першу чергу увага звертається не на складність стрибків, а на якість виконання та погодженість дій членів команди. У кожній серії стрибків можуть брати участь не менше 6 гімнастів.

*Третій вид* – стрибки з міні-батута. Команда з шести осіб виконує з розбігу (до 15 м) три різних стрибка, відштовхуючись від сітки міні-батута. Один стрибок повинен бути однаковим для всіх, а два інших – за вибором, але з послідовним збільшенням складності стрибка. Також один із стрибків повинен бути опорним, тобто з відштовхуванням руками від коня, козла, столу (висота приладу в межах 120-190 см) тощо. Після виконання стрибка гімнаст повинен звільнити місце приземлення максимально швидко, щоб не заважати закінчити вправу наступному учаснику. Такі умови змагань створюють не лише видовищність, а й певну психологічну атмосферу, вимагаючи від учасників особливої уваги, здатності оцінювати ситуацію за часовими, просторовими та ритмічними характеристиками.

*Четвертий вид* – групова композиція вільних вправ з предметами (м'ячами, обручами, скакалками, стрічками, вимпелами тощо). Такі вправи вимагають володіння відповідними навичками кидків та ловінні предмета, його обертання та перекочування, жонгливання. Всі ці дії слід поєднати з динамічними та статичними рівновагами, стрибками, поворотами – що вимагає достатньо серйозної спеціальної підготовки.

*П'ятий вид* – групові вправи на приладах. Одночасне виконання гімнастами зв'язок елементів на 2–4 приладах. Наприклад, на чотирьох чоловічих або жіночих брусах під музику виконують три серії зв'язок, кожна з яких складається не менше ніж з трьох елементів. Зазвичай Це виспи і упори, махи, підйоми, спади, стійки і зіскоки – характерні для даного гімнастичного приладу. Основна увага звертається не на складність елементів, а на динамічність, синхронність та оригінальність побудови зв'язок.

Відповідно регламенту змагань кожна команда може виступати у трьох видах програми, але одним з них обов'язковий – групові вільні вправи. Традиційно вибирають групові вправи, акробатичні стрибки та стрибки з міні-батута. В кожній з трьох дисциплін від 6 до 12 гімнастів, причому, команди можуть складатися лише з чоловіків чи жінок, або змішані по 50 % тих чи інших, а до участі в змаганнях допускаються спортсмени не молодше 14 років. Базова оцінка для суддівства змагань – 10 балів.

*Висновки.* Отже для командної (групової) гімнастики «Euroteam» притаманна фестивальна форма проведення змагань, показових та конкурсних виступів, які зазвичай приурочені до гімнастрад та свят гімнастики [3]. На нашу думку це важливо, оскільки, окрім самого змагання, це дійство є потужною просвітницькою роботою та популяризацією гімнастики серед глядачів, які приходять на «Євротім» та стають її активними прихильниками.

#### *Джерела та література*

1. Групова європейська гімнастика URL: <https://www.google.com/search?q=>
2. EVROTİM. URL: [https://studbooks.net/694967/turizm/gimnastika\\_evrotim](https://studbooks.net/694967/turizm/gimnastika_evrotim)
3. Ковальчук Н., Санюк В., Деделюк Н. Гімнастика для всіх – доступний вид масового спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 3 К (121) 21. С. 178–182.

## ВИСТУПИ ВОЛИНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ-ІНВАЛІДІВ НА ЛІТНІХ ДЕФЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Володимир Яловик<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, yalovuk.vt@ukr.net

*Вступ.* Літні Дефлімпійські ігри є важливим міжнародним заходом для спортсменів із порушеннями слуху, що сприяє розвитку інклюзивного спорту та популяризації здорового способу життя серед осіб із інвалідністю. Волинські спортсмени-інваліди беруть активну участь у цих змаганнях, демонструючи високий рівень майстерності і досягаючи значних успіхів. Метою даної роботи є аналіз виступів волинських спортсменів на Дефлімпійських іграх різних років, виявлення основних тенденцій та визначення ключових факторів, що впливають на їхні спортивні результати.

*Методи дослідження.* Аналіз літературних джерел, публікації у засобах масової інформації та протоколів змагань, опитування, порівняння.

*Результати дослідження.* Дефлімпійський спорт на Волині почав розвиватися з 1993 року, коли було створено Волинський регіональний центр з фізичної культури і спорту для осіб з інвалідністю «Інваспорт». Цент здійснював підготовку спортсменів за двома напрямками: параолімпійський та дефлімпійський. До дефлімпійського спорту на Волині увійшли сім видів спорту: волейбол, стрільба кульова, футбол, легка атлетика, шахи, дзюдо, пауерліфтинг.

Поступово спортсмени – дефлімпійці почали виступати на змаганнях різних гатунків. Основними змаганнями серед таких спортсменів були Дефлімпійські ігри. Спортсмени Волині успішно виступали на цих змаганнях у складі збірної команди України.

У таблиці 1 відображено результати виступів волинських спортсменів на Дефлімпійських іграх у період із 1997 по 2022 роки. Вона дає змогу простежити динаміку виступів, ефективність підготовки та роль тренерів у підготовці спортсменів [1].

Таблиця 1

**Виступи волинських спортсменів на літніх Дефлімпійських іграх**

Ігри	Прізвище, ім'я	Вид	Тренер	Місце		
				1	2	3
XVII, 1997 Данія	Солярук Юлія	Волейбол	Рожок О.		1	
XIX(Італія, 2001	Солярук Юлія	Волейбол	Рожок О.			1
XX Австралія, 2005	Солярук Юлія	Волейбол	Рожок О.	1		
XXI, Тайвань , 2009	ГудькоЖанна	стрільба	Платонов В.			
	Колодій Олександр	кульова	Сверед В.	1		
XXII, Болгарія, 2013	Колодій Олександр	стрільба	Платонов В.	1		
	Яценко Світлана	кульова	Сверед В.		1	3
XXIII, Туреччина, 2017	Вишинський Дмитро	Л/а	Киричук В	1	2	
	Колодій Олександр	стрільба	Платонов В.	1		
	Яценко Світлана	кульова	Сверед В.			
XXIV, Бразилія, 2022	Вишинський Дмитро	Л/а	Киричук В	1		1
	Колодій Олександр	стрільба	Платонов В.			
Всього				6	4	5

Впродовж 25 років у складі команди Волині на літніх Дефлімпійських іграх виступали спортсмени різних вікових категорій і з різними видами спорту. Загалом таблиця фіксує 8 основних спортсменів, які брали участь у таких дисциплінах, як волейбол, стрільба кульова та легка атлетика. Спортсменами Волині було завойовано на Дефлімпійських іграх 6 золотих, 4 срібних й 5 бронзових нагород. Це свідчить про відносно широкий спектр спортивних напрямків, в яких область має конкурентоспроможних спортсменів [1,2,3,4].

Виділяються декілька спортсменів із значними досягненнями:

– **Юлія Солярук** – волейболістка, яка на трьох Дефлімпійських іграх (1997, 2001, 2005) здобула медалі різного гатунку: золоту, срібну та бронзову. Її стабільність свідчить про високий рівень командної гри та належну тренерську підготовку під керівництвом Рожко О.

– **Олександр Колодій** – багатократний призер у стрільбі кульовій, який завоював золото у 2009, 2013, 2017 роках. Його стабільність свідчить про високий рівень індивідуальної майстерності та психологічної підготовки. Важливо, що його тренери – Платонов В. і Свєреда В. – забезпечують якісну технічну підтримку.

– **Дмитро Вишинський** – легкоатлет, який демонструє високу результативність, здобуваючи золоті та срібні нагороди в 2017 і 2022 роках. Його виступи свідчать про гарний рівень фізичної підготовки та підтримку тренера Киричука В.

Серед спортсменів трапляються і такі, які стали призерами Дефлімпійських ігор. (наприклад, Гудько Жанна, Яценко Світлана, Дмитрашко Наталія). Це підкреслює високий рівень конкуренції на міжнародних змаганнях і вказує на необхідність посилення тренувального процесу, психологічної підтримки та забезпечення сучасною технікою.

Аналізуючи часовий проміжок від 1997 до 2022 року, можна побачити стабільність результатів і навіть покращення:

- спортсмени з Волині регулярно входять у призові трійки;
- зростає кількість золотих медалей, особливо у стрільбі кульовій та легкій атлетиці.
- волейболісти здобувають медалі, проте після 2005 року цей вид спорту не представлений у таблиці, що може свідчити про зменшення активності або зміну пріоритетів.

Таким чином, таблиця демонструє успіхи волинських спортсменів на літніх Дефлімпійських іграх, але одночасно вказує на напрями, де є можливості для покращення. Системна робота в тренувальному процесі, інвестиції у спортивну інфраструктуру і підтримка з боку влади та громадськості можуть ще більше підвищити спортивні результати волинських дефлімпійців у майбутньому.

*Висновки.* 1. Волинські дефлімпійці демонструють високі спортивні результати, зокрема у стрільбі кульовій, волейболі та легкій атлетиці, що підтверджує ефективність тренувального процесу та належний рівень підготовки. 2. Ключовим фактором успіху є професіоналізм тренерського складу і системність роботи зі спортсменами.

#### *Джерела та література*

1. Володимир Ялович, Антон Ялович, Олена Томашук (2022). Історія становлення та розвитку дефлімпійського спорту на Волині. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (4(60)), 28–32. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2022-02-29-34>
2. Звіт 1993–1999 рр. Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт». *Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт»*. Луцьк, 1993–1999.
3. Звіт 2000–2010 рр. Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт». *Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт»*. Луцьк, 2000–2010.
4. Звіт 2011–2022 рр. Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт». *Волинський регіональний центр інвалідів «Інваспорт»*. Луцьк, 2011–2022.

## **Секція 2**

# **Становлення і розвиток фізичної культури у стародавньому світі**

### **ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ СТАРОДАВНОСТІ**

**Володимир Файдевич<sup>1</sup>, Наталія Табак<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури, спорту і здоров'я Луцького національного технічного університету, volodiafadya@gmail.com;*

<sup>2</sup>*Викладач вищої категорії, циклової комісії теорії і методики фізичного виховання, Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, ntabak@lpc.ukr.education*

*Вступ.* Однією з найцікавіших ознак античного періоду були спортивні змагання під назвою «Олімпійські ігри». Сьогодні це найзначніші святкові події, для більшості країн світу, котрі беруть у них участь. Вони посідають чільне місце в житті молоді, сприяють зміцненню дружби, співпраці, згуртованості в ім'я миру та демократії [5].

*Методи дослідження:* аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів та Інтернет-джерел.

*Результати дослідження.* Олімпійський факел, запалений промінням сонця коло вівтаря Зевса в Олімпії, переходячи із рук в руки, досягає стадіону, визначеного місцем чергових Олімпійських ігор. І коли загорається вогонь над святковим стадіоном, здіймається олімпійський стяг, а делегації різних країн у алфавітному порядку святковим маршем вступають на стадіон, попереду йдуть спортсмени Греції. Чому їм така висока честь? Причини відомі усім і таяться в далекому минулому. Адже понад 1500 років промайнули над місцем, де протягом багатьох століть кожні чотири роки проводились Олімпійські ігри, поки не були офіційно заборонені у 394 році нашої ери [1].

Свою назву «Олімпійські» мають від назви стадіону, що був розташований на території невеличкої держави Еліда – одного із семи полісів тодішньої Греції. Спочатку Олімпійські ігри, як і інші, розповсюджені тоді у Греції (Дельфійські, Немейські, Коринфські), мали локальний характер. Точних відомостей про місце або час їх виникнення історія не зберегла, але залишилось багато чудових легенд, створених давніми греками, які дійшли й до нас, долаючи тисячоліття.

Олімпійські ігри, що зародилися більше трьох тисячоліть тому в стародавній Елладі, перетворилися сьогодні (після 1500-річної перерви) у всесвітнє свято молодості, сили і краси людини, її фізичної досконалості, в символ спокою та дружби між народами.

Щоб зрозуміти, що являють собою Олімпійські ігри, їхню суть, символіку, треба здійснити подорож в античність, познайомитись з героями їхніх стадіонів, особливо «Алтісу» як складової частки споруд Олімпії [2].

Немає цього стадіону (є лише його реконструкція після археологічних розкопок), немає атлетів, глядачів. Тільки археологи та туристи проходять дорогою Олімпійських переможців або переможених. Але історія зберегла для нас розповідь про ті часи, людей і події (рис. 1).

Олімпія – це комплекс спортивних та культових споруд, де кожні чотири роки протягом віків відбувалися спортивні події надзвичайної значущості. Вона розташована на півдні Греції в області (тоді поліс) Еліди (не Еллада), де ріка Алфей та струмок Кладей обмежували із Заходу та Півдня невелику долину, оточену лісистими пагорбами [4].

Олімпія не була містом. Тут у V віці до нашої ери на честь перемоги греків над персами було збудовано храм Зевса, а згодом споруджено гіподром (730x336 м), де влаштовувались кінні перегони (скачки), а також мармуровий олімпійський стадіон з місцями для 50 тисяч глядачів та з ареною для змагань (213x29 м) (ці споруда сьогодні, після розкопок, лише площинно нагадують минуле). Тут тепер знаходиться міжнародна олімпійська академія – науковий центр сучасного олімпізму.

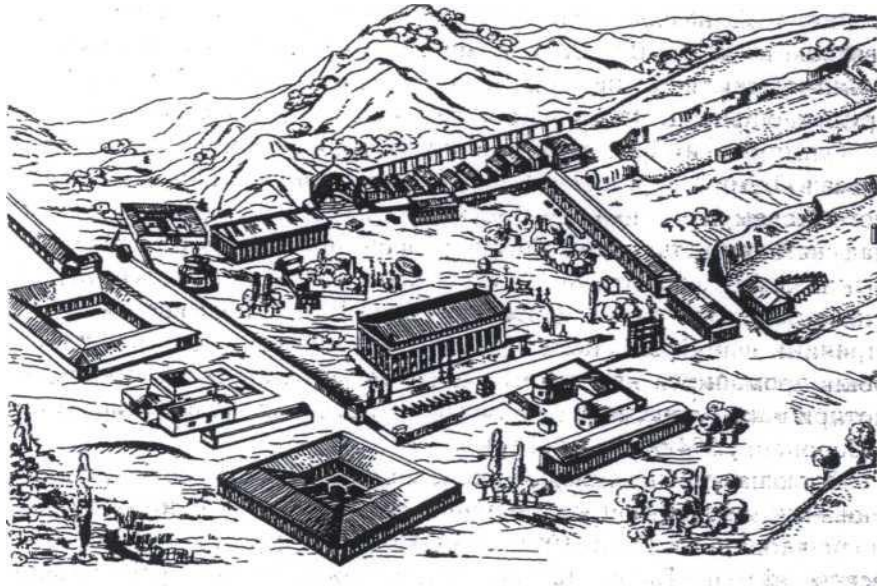


Рис. 1. Олімпія – місце проведення Олімпійських ігор. Реконструкція

Там для тренувань атлетів існував гімнасій – просторий двір з доріжками для бігу, майданчиками для метання та боротьби. В центрі двора знаходилась палестра – споруда розміром 66х66 м з приміщеннями для різних вправ та ігор з м'ячем, а також з банями, кімнатами відпочинку, приміщеннями для житла атлетів, що прибули на олімпійські змагання.

Тут з 776 року до нашої ери до 394 року нашої ери кожні 4 роки проводились Олімпійські ігри – всього їх було 293.

Існує помилкова думка, що античні атлети змагались на Олімпії нібито там сьогодні запалюють Олімпійський вогонь. Але Олімп – це назва гори на півночі Греції, де за античною міфологією, нібито мешкали боги. До Олімпійських ігор Олімп ніяк не стосується, він в іншій частині Греції. Олімпію, де відбувались ігри, з'єднувало сім доріг з іншим Грецьким світом, тобто від усіх полів дорога вела до Еліди, а звідти разом до Олімпії (55 км), де були зосереджені храми і вівтарі. Там протягом 1200 років під відкритим небом споруджувався музей олімпіоніків [3].

*Висновки.* Таким чином, протягом 1170 років в Олімпії регулярно, раз у 4 роки, проводились змагання, було проведено 293 Олімпійських ігор. Олімпійські споруди пережили після цього лише 1 рік. У 395 році візантійці і готти війною зіткнулись на берегах Алфею – унаслідок кривавої битви Олімпія була зруйнована.

Через тридцять два роки після цієї руйнації імператор Феодосій II наказав спалити і стерти з лиця землі залишки язичницьких храмів. А тут ще й природа. У 522 та 551 роках сильні землетруси остаточно зруйнували Олімпію. Алфей вийшов з берегів і замулив долину товщиною 8 м. І тільки через 1500 років археологи докопались до окремих об'єктів Олімпії, які сьогодні існують після реконструкції.

#### *Джерела та література*

1. Бакіко І. В., Дмитрук В. С. Історія фізичної культури. Луцьк: РВВ ЛНТУ, 2013. 90 с.
2. Бріскін Ю. А., Нерода Н. В. Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Львів: ЛДУФК, 2022. 31 с.
3. Тягур Р. С. Фізична культура і спорт у античному Китаї, Японії і Кореї. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2021. № 9. С. 205–216.
4. Bayle E., Chappellet J.-L. From Olympic Administration to Olympic Governance. London: Routledge, 2019. 150 p.
5. Krieger J. Power and Politics in World Athletics: A Critical History. London: Routledge, 2021. 284 p.

## СПОРТИВНІ СПОРУДИ СТАРОДАВНІХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

Василь Яковів<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Ст. викладач кафедри фізичної реабілітації і спорту, Західноукраїнський національний університет, v.yakoviv@wuni.edu.ua*

*Вступ.* Фізкультурно-спортивні споруди є основою і найбільшою частиною матеріально-технічною базою фізичної культури і спорту. До вивчення поняття «фізкультурно-спортивні споруди» можна підійти з різних точок зору. Так, за своїм призначенням спортивна споруда є не що інше, як сукупність спеціальних засобів і місце, де займаються фізичними вправами.

А тому поняття «фізкультурно-спортивні споруди», на нашу думку, це не просто споруди, а спеціально організована структура із відповідними засобами, які використовуються переважно з метою проведення навчально-тренувальних занять, змагань, оздоровлення людей та проведення фізичної реабілітації [3].

*Методи дослідження:* аналіз, синтез та узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної літератури й Інтернет джерел.

*Результати дослідження.* Олімпійські ігри проводились кожні 4 роки на честь найвеличнішого із богів Олімпу, володаря усіх богів і людей – Зевса Олімпійського. Стародавні ігри почали своє існування у селищі Олімпія – священному місці для греків. На той час Олімпія була релігійним, культурним і торговельним центром.

Триста років проводились Олімпійські ігри в Олімпії, і лише у 472 р. до н.е. було прийнято рішення збудувати найвеличніший храм на честь Зевса Олімпійського. Неповторною окрасою цього храму, одним із семи чудес Стародавнього світу, була статуя Зевса Олімпійського. Вона розміщувалась у середині храму і мала висоту 17 м. Будинок ради Олімпії безпосередньо пов'язаний з Олімпійськими іграми. Це було місце елейського Сенату, члени якого несли відповідальність за організацію ігор. Тут також записували спортсменів, кидали жереб для участі в Іграх, оголошували програму змагань тощо. Крім того, тут розглядали порушення і скарги спортсменів і виносили вирок за порушення.

Пританей - адміністративний центр політичного життя античного міста і Олімпійських ігор. Тут розташовувався Теоколейон – резиденція священників та магістратів, які стежили за щомісячними жертвопринесеннями богам і постійно перебували в Олімпії. Окрім того, на території Пританей проводилися святкування перемоги на іграх і вшанування переможців. Також на території існував вівтар Гестії (вічний вогонь), де запалювався Олімпійський вогонь.

Леонідайон був великим і пишним готелем, призначеним для розміщення важливих осіб, які прибули до Олімпії на Олімпійські ігри. Німфеон (екседра) – водогін (водопровід), був однією з найбільш вражаючих і багатих будівель стародавньої Олімпії. Це важливе джерело питної води. До цього водопостачання здійснювалося через колодязі, яких часто не вистачало, особливо період під час Олімпійських ігор.

Стародавній олімпійський стадіон в Олімпії – місце, де проводилися Олімпійські ігри та ігри на честь Гери. До VI ст. до н. е. це був рівний майданчик біля терас зі скарбницями, потім у середині VI ст. до н. е. майданчик збільшено і перетворено на стадіон, який наприкінці VI ст. до н.е. був перебудований [1].

У V ст. до н. е. з'явився остаточний варіант стадіону, саме тоді, коли був побудований Храм Зевса. Новий стадіон був оточений штучними насипами для глядачів. Це був перший зі стадіонів давнини, який мав трибуни і послужив прообразом наступних будівель аналогічного призначення. На вході до Олімпійського стадіону стояли статуї богині Німезиди, яка карала хитрунів та обманщиків. Вхід прикрашала Мармурова арка – Крипта (Тунель Крипта) – вхід на стадіон (рештки збереглися і до наших часів), по якому в ті часи проходили учасники Олімпійських ігор із тренерами та організаторами. Цим самим шляхом поверталися і переможці, і переможені. Тунель нагадує триумфальну арку, за переказами його висота відповідала зросту Геракла.

Бігова доріжка дорівнювала довжині в один стадій – 192,28 м. Міфи свідчать, що він був відміряний самим Гераклом і дорівнював 600 його стопам. Бігових доріжок тоді не розмічали. Спочатку атлети змагалися тільки з бігу і тільки на одну дистанцію, що називалася «стадія», тому і сам біг почав називатися стадіодом. Понад пів століття це змагання залишалося єдиним забігом на олімпійських святах, і тільки на іграх XIV Олімпіади, що відбувалися у 724 р. до н.е., був уведений біг на два стадія – діаулос.

Бігли атлети не по коловій доріжці, як у сучасному спорті, а по прямій – вперед і назад. Починаючи з XV Олімпійських ігор, почали проводитися змагання з доліходрому – бігу на витривалість. Його дистанція на різних Олімпійських іграх змінювалася від 7 до 24 стадій. На іграх, що відбувалися у 708 р. до н.е., уперше, крім бігу, атлети змагалися в боротьбі, а також у п'ятиборстві, яке називали пентатлоном. Щоб перемогти на борцівській арені, необхідно було тричі кинути суперника на землю. Пентатлону складався зі стадіодрому, стрибків у довжину, метання списа, диска і боротьби.

На Олімпійських іграх могли бути присутніми тільки чоловіки, єдиною жінкою, якій доводилося спостерігати за змаганнями, – була Жриця.

У середині IV ст. до н.е., коли Ігри втратили свою релігійну сутність і стали спортивною і соціальною подією, стадіон ізольовано від священної частини Олімпії. На південь від стадіону був гіподром, де відбувалися кінні змагання та перегони на колісницях. На території Олімпії розташовувались й інші спортивні споруди: гімнасія – споруда, що являла собою відкритий простір на березі річки Кладеон, оточений по периметру колонадою і спеціальними приміщеннями для перевдягання, умивання і відпочинку – Аподімерій, тут атлети знімали білизну й залишали у сховищі; їх змащували оліями, робили масаж після тренування.

Аподімерій слугував також місцем для відпочинку. Кімнати відділялися від п'ятиметрового по ширині портика дверима або колонами, між якими стояли статуї і вівтарі. Гімнасій, діючий в Олімпії, відрізнявся від інших тим, що призначався винятково для підготовки атлетів до Олімпійських ігор в останній із десяти місяців, відведених на тренування під наглядом елланодиків (суддів). До цього вони готувалися в рідних містах.

В Афінах було побудовано три найбільш відомі гімнасії – Синосарг, Ліцей і Академія. На основному майданчику – палестрі, посипаному піском, атлети займалися боротьбою, кулачним боєм, стрибками в довжину. На території палестри знайдено смуги із шорстких і гладких плит, що чергуються, довжиною 24,2 м і шириною 5,44 м відповідно. Вважають, що це був аналог доріжки для боулінгу, схожа доріжка з круглими кам'яними кулями на ній була знайдена у Помпеях [2].

*Висновки.* Отже, спортивні споруди Стародавніх Олімпійських ігор були не лише місцем проведення змагань, а й важливим центром релігійного, культурного та соціально-політичного життя греків, сприяли вихованню молоді та розвитку спортивної традиції, яка вплинула на світову цивілізацію.

#### *Джерела та література*

1. Мішак О. І., Омельченко О. С. Збірник лекцій дисципліни «Спортивні споруди і обладнання». Дніпропетровськ: ПФ «Стандарт-Сервіс», 2015. 80 с.
2. Орлов А. А., Пиптюк П. Ф., Конох А. П. Фізкультурно-спортивні споруди та обладнання. Запоріжжя: ЗНУ, 2024. 74 с.
3. Шаверський В., Скалій Т., Литвинчук Ю. Спортивні споруди і обладнання. Бердичів: Вид-во ФОП Мельник М. В., 2024. 155 с.

# Секція 3

## Фізична культура і спорт в епоху середньовіччя

### ВПЛИВ ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНИХ ПРОЦЕСІВ НА СТАНОВЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СЕРЕДНЬОВІЧНІЙ ЄВРОПІ

Інна Тхорева<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Викладач кафедри фізичної культури і спорту, Приватний вищий навчальний заклад «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янука» м. Рівне, Україна [innaboryshkevich@gmail.com](mailto:innaboryshkevich@gmail.com)

*Вступ* Середньовічна Європа є одним із найбільш динамічних періодів у розвитку культури, суспільних відносин та системи виховання. У цей час відбувалися глибокі трансформації, що визначили подальший вектор формування європейської цивілізації. Саме у Середньовіччі закладалися підвалини багатьох соціальних інститутів, включаючи університети, які стали не лише центрами освіти, а й осередками розвитку фізичної культури.

Актуальність дослідження полягає в тому, що саме середньовічні культурні та соціальні процеси визначили структуру і зміст фізичного виховання, яке дотепер залишається важливою складовою суспільного розвитку. Військова підготовка, лицарські традиції, релігійно-моральні обмеження та становлення міських спільнот створили унікальний ґрунт для поєднання тілесної та духовної культури. Розуміння цих процесів дозволяє не лише глибше усвідомити історичний розвиток, а й простежити витоки сучасних підходів до інклюзивності, оздоровчої функції та виховної ролі спорту.

*Методи дослідження* Дослідження базується на історико-порівняльному та культурологічному методах. Здійснено аналіз сучасної наукової літератури та узагальнено дані історичних досліджень, що стосуються особливостей розвитку фізичної культури у Середньовічній Європі.

#### *Результати дослідження*

1. Лицарська та військова культура. Фізична активність у Середньовіччі мала чітко виражене військове спрямування. Лицарська підготовка охоплювала широкий спектр вправ: фехтування, володіння списом і булавою, стрільбу з лука, вправи з арбалетом, верхову їзду та керування конем у бою. Турніри, які мали змагально-розважальний характер, водночас виконували функцію перевірки боекватності та формування лицарського престижу. Вони стали інструментом виховання мужності, дисципліни й честі, що вважалися моральними ідеалами тієї доби [6]. Варто зазначити, що лицарські ордени (наприклад, Тамплієри чи Госпітальєри) розробляли власні системи тренувань, поєднуючи військову вправність із релігійною відданістю. Це демонструє, наскільки глибоко фізичне виховання інтегрувалося у духовні та суспільні структури.

2. Релігійний фактор. Християнська церква мала амбівалентний вплив на фізичну культуру. З одного боку, духовні авторитети застерігали від надмірних тілесних практик, пов'язаних із гедонізмом та світськими розвагами. З іншого боку, монастирське життя включало регулярну фізичну працю, яка розглядалася як шлях до духовного очищення. Крім того, монастирі зберегли традицію лікувальної гімнастики, яка застосовувалася для підтримання здоров'я ченців [3]. Праця в полі, ремесла та догляд за господарством створювали унікальну модель поєднання фізичного та духовного розвитку. Важливо, що саме завдяки монастирям у Європі збереглися знання античних лікарів і педагогів про значення вправ для здоров'я людини [5].

3. Народна та міська культура. З розвитком міст фізична активність почала виходити за межі виключно військових або релігійних практик. У міському середовищі поширювалися колективні ігри, святкові змагання та обрядові танці. Вуличні турніри ремісничих цехів мали не лише розважальний характер, але й сприяли утвердженню соціальної згуртованості. Народні забави та ігри допомагали зберігати культурну спадщину, формували локальну ідентичність і були доступними для всіх про-

шарків населення [4]. Змагання у силових вправах, бігу, метанні каменів чи боротьбі також виконували функцію неформальної підготовки молоді до праці та військової служби.

4. Освітні інституції. Заснування університетів у XII–XIII ст. створило умови для інтеграції фізичного виховання у систему формальної освіти. Хоча основний акцент робився на богословських і гуманітарних дисциплінах, поступово утверджувалася ідея гармонійного розвитку особистості, яка передбачала поєднання інтелектуальних та фізичних практик [5]. Студентські братства організовували спортивні ігри та колективні заняття, що можна вважати ранніми проявами студентського спорту. Це заклало основу для подальшого визнання фізичної культури як невід’ємної частини освітнього процесу.

Таким чином, фізична культура середньовічної Європи розвивалася у багатогранному соціокультурному контексті. Вона об’єднувала лицарсько-військові практики, релігійні норми, міські та народні традиції, а також освітні тенденції. Її особливістю було поєднання тілесного вдосконалення з духовно-моральними ідеалами. Це сприяло формуванню цілісного підходу до виховання людини, де фізичні вправи розглядалися як засіб служіння суспільству, релігії та державі [1; 2; 6]. Досвід Середньовіччя дає можливість зрозуміти витоки сучасних концепцій інклюзивної, оздоровчої та виховної функції фізичної культури [2; 4; 5].

*Висновки.* Фізична культура у Середньовічній Європі формувалася під впливом різноспрямованих чинників і відображала суперечливий характер епохи. Військова підготовка забезпечувала фізичне загартування й формування лицарських ідеалів; релігійна мораль накладала обмеження, але водночас сприяла збереженню лікувальних і гімнастичних практик; народні ігри підтримували соціальну згуртованість, а університети заклали основу для поєднання інтелектуального й фізичного розвитку.

Сьогодні досвід Середньовіччя є цінним для розуміння процесів формування інклюзивної та адаптивної фізичної культури, яка враховує не лише фізичні можливості людини, а й її соціальні, духовні та культурні потреби. Таким чином, середньовічна спадщина має значний вплив на сучасні підходи до розвитку спорту, оздоровчої діяльності та фізичного виховання.

#### *Джерела та література*

1. Кошева Л. В. Історія фізичної культури : курс лекцій для студентів спеціальності 017 – Фізична культура і спорт. Краматорськ: ДДМА, 2021. 216 с.
2. Солопчук М. С., Боднар А. О., Солопчук Д. М. Всесвітня історія фізичної культури і спорту: навч.-метод. посіб. Кам’янець-Подільський: ТОВ «Друкарня ‘Рута’», 2016. 126 с.
3. Степанюк С. І. Історія фізичної культури: [навчально-методичний посібник для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт] / Світлана Степанюк, Оксана Гречанюк, Ірина Маляренко, Віра Ткачук. Херсон: вид-во ПП Вишемирський В.С., 2016. 272 с.
4. Holmes G. (ed.). *The Oxford Illustrated History of Medieval Europe*. Oxford : Oxford University Press, 2001. 416 p.
5. Joseph, Ludwig H. *Physical Education in the Early Middle Ages. CIBA Symposia*. 1949. Vol. 10, No. 5. P. 119–129.
6. Roy, Just-Jean-Étienne. *Histoire de la chevalerie*. Tours : Chez Mame et Cie, 1839. 380 p.

## **Секція 4**

# **Розвиток фізичної культури і спорту у період нової історії**

### **ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ ХОДЬБИ В УКРАЇНІ**

**Надія Боровська<sup>1</sup>, Геннадій Боровський<sup>2</sup>, Єва Якимчук<sup>3</sup>, Яна Пелех<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Асистент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет, n.borovska@lntu.edu.ua

<sup>2</sup>Директор комунального закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа № 3 Луцької міської ради», rtyt21@gmail.com

<sup>3</sup>Студентка групи ФКІС-21, Луцький національний технічний університет

<sup>4</sup>Студентка групи ФКІС-21, Луцький національний технічний університет

*Вступ.* Спортивна ходьба – дисципліна легкої атлетики з багатою історією і власною методикою, яка поєднує витривалість, техніку й тактику. В Україні розвиток спортивної ходьби має кілька чітко виражених етапів: зародження та становлення в ранній ХХ столітті, піднесення в період СРСР (особливо – серед видатних спортсменів 1950–1970-х), трансформація після здобуття незалежності в 1991 році та сучасний етап, відзначений появою методичних посібників, наукових розробок і увагою до біомеханіки й інформаційних технологій у підготовці атлетів [2].

*Методи дослідження:* аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, а також Інтернет-джерел.

*Результати дослідження.*

#### *1. Початки та «золота ера» (до 1991 року)*

Ходьба як змагальна дисципліна виникла в Європі наприкінці ХІХ – початку ХХ ст. В українських містах (зокрема у Києві) подекуди практикувалися різні варіанти ходьби й змагань на дистанціях, але справжнє масове та системне освоєння дисципліни відбулося в радянський період, коли було створено школи, системи відбору й підготовки. Саме в цю епоху з'явилися перші видатні українські скороходи, що здобували світову славу. Найвідомішим серед них є В. Голубничий – один із найуспішніших скороходів ХХ століття, дворазовий олімпійський чемпіон і багаторазовий рекордсмен на 20 км; його досягнення суттєво підвищили авторитет української школи ходьби на міжнародній арені [3].

#### *2. Період незалежності: від розформованих структур до нових центрів (1991–2000-ті рр.)*

Після розпаду СРСР українська система спорту зазнала серйозних змін: фінансування, організаційні підрозділи та інфраструктура трансформувалися. Для спортивної ходьби це означало, з одного боку, певну втрату централізованої підтримки, а з іншого – можливість для формування власних національних федерацій, шкіл та локальних центрів підготовки. На регіональному рівні важливу роль зіграли навчальні заклади і дитячо-юнацькі спортивні школи – прикладом служить розвиток ходьби на Волині: локальні ДЮСШ і університети зробили суттєвий внесок у підготовку спортсменів, що представляли Україну на чемпіонатах Європи та світу. Аналіз розвитку регіональних практик показує, що збереження і розвиток кадрового потенціалу (тренери, школи вищої спортивної майстерності) стало ключовим для утримання конкурентоспроможності [4].

#### *3. Сучасний етап (2010–2025): наука, методика і освіта*

У 2010-х і на початку 2020-х років у підготовці скороходів в Україні відбулися помітні зміни під впливом наукових досліджень. З'явилися методичні посібники й навчальні матеріали, які з'єднують класичну тренерську школу з сучасними підходами біомеханіки, фізіології та інформаційних технологій. Наприклад, у 2024 році вийшов новий навчальний посібник зі спортивної ходьби, підготовлений групою авторів із науковим підходом до техніки, тактики й побудови річних планів підготовки; це свідчить про прагнення інтегрувати наукові знання безпосередньо в тренувальний процес [1].

Водночас наукова спільнота зосереджує увагу на точних методах аналізу техніки: біомеханічний аналіз, відеоаналіз, а також використання математичного моделювання та штучних нейронних мереж для моделювання технічних дій і прогнозування результатів атлетів. Дослідження 2024 року демонструють, що моделювання технічних дій скороходів за допомогою нейронних мереж дає змогу створювати індивідуалізовані моделі підготовки і прогнозувати динаміку параметрів техніки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Це відкриває нові можливості для оптимізації тренувального процесу й підвищення ефективності роботи тренерів.

#### 4. Тактика, техніка і наука про тренування

Техніко-тактичні аспекти проходження дистанції у спортивній ходьбі – окрема важлива траєкторія досліджень. Уже у 2020 році було опубліковано аналіз техніко-тактичних особливостей подолання дистанцій, у якому розглядалися варіанти розподілення зусиль, тактичні сценарії для різних умов змагань та зв'язок між технікою й результатом [2].

Такі праці підштовхують тренерів відмовлятися від «універсальних» рецептів і переходити до тактичного планування з урахуванням індивідуальних характеристик спортсмена та зовнішніх умов.

#### 5. Регіональні школи, клуби та масовість

Паралельно з елітною підготовкою відбувався розвиток масових форм ходьби – оздоровчої, рекреаційної та ветеранської. Книжки-колективи, збірники історій і локальні ініціативи сприяли популяризації ходьби серед широких верств населення, а також привертати увагу до важливості фізичної активності як засобу підтримки здоров'я. Регулярні змагання, кубки області й національні чемпіонати зберігали «спортивний люфт» для виявлення нових талантів.

Серед головних викликів для української спортивної ходьби – фінансова нестабільність, потреба у відновленні інфраструктури в деяких регіонах, відтік тренерських кадрів та необхідність більшої інтеграції науки й практики. Перспективи ж пов'язані з подальшою цифровізацією тренувань (біомеханічний аналіз, моделювання), удосконаленням методичних матеріалів і посиленням співпраці між університетами, федераціями й місцевими спортивними школами. Збереження традицій (шкіл, найуспішніших тренерських практик) у поєднанні з інноваціями – ключ до подальшого прогресу України в цій дисципліні.

*Висновок.* Історія спортивної ходьби в Україні – це поєднання традиційної тренерської школи, яскравих спортивних особистостей (як-от В. Голубничий), регіональних рухів і сучасної наукової методики. У ХХІ столітті дисципліна розвивається завдяки появі нових навчальних посібників, наукових досліджень і застосуванню сучасних технологій моделювання техніки. Майбутній успіх залежатиме від того, наскільки добре українські тренери та науковці зможуть поєднати накопичений досвід із можливостями сучасної спортивної науки.

#### Джерела та література

1. Бобровник В., Совенко С. Modeling of the technical actions of track and field athletes specializing in race walking in the system of long-term preparation. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. Р. 4–14. DOI: 10.32782/spectrum/2024-1-2.
2. Совенко С. Техніко-тактичні особливості подолання дистанцій у спортивній ходьбі. *Наука в олімпійському спорті*. 2020. № 1. С. 81–90. DOI:10.32652/olympic2020.1\_8.
3. *Спортивна наука – 2021*: зб. наук. пр. VI Всеукр. наук.-практ. конф. / гол. ред. Т.Б. Кутек. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 76 с.
4. Ялович В., Ялович А., Марчук А. Історія розвитку спортивної ходьби на Волині в роки незалежної України. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я*. 2021. № 3(55). С. 42–47.

## **ВНЕСОК ВОЛОДИМИРА ГУЦАЛЕНКА В ІСТОРІЮ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ В УКРАЇНІ**

**Тетяна Гнітецька<sup>1</sup>, Віталій Гнатюк<sup>2</sup>, Ігор Мальчик<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Gnitetska.Tetyana@vni.edu.ua;*

<sup>2</sup>*Методист КЗ «Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради», gnatiuk\_v@ukr.net;*

<sup>3</sup>*Завідувач відділом КЗ «Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради»*

*Вступ.* Професія спортивного тренера вкрай цікава й водночас неординарна. Від його особистісних якостей багато в чому залежить не лише спортивна кар'єра, а й загалом життєвий шлях його вихованців. Ця публікація присвячена одному з видатних тренерів волинського спортивного орієнтування – Володимирі Івановичу Гуцаленку, який перейшов у вічність 16 вересня 2024 року.

*Мета дослідження* – розширити базу даних про діяльність спортивних тренерів зі спортивного орієнтування, які здійснили вагомий внесок у розвиток цього виду спорту в Україні у сучасний період.

*Методи дослідження:* аналіз та узагальнення документальних джерел, опитування членів родини та вихованців.

*Результати дослідження.* Встановлено, що Гуцаленко Володимир Іванович народився 23 листопада 1953 року в Україні, у с. Жидичин, Ківерцівського району, Волинської області. У 1971 році він закінчив Луцьку середню школу № 15. У 1981 році закінчив Луцький державний педагогічний інститут імені Лесі Українки (кваліфікація – вчитель фізичного виховання середньої школи).

Свою тренерську роботу В. І. Гуцаленко розпочав 12 листопада 1972 року, коли був зарахований на посаду інструктора-керівника гуртків Волинської обласної дитячої екскурсійно-туристичної станції. У 1973-1975 роках він служив в армії. З 1975 році продовжив роботу у цій самій установі й працював у ній протягом 50 років на посадах інструктора-керівника гуртків, тренера-викладача, завідувача відділом, методиста; з 1990 по 1995 роки був заступником директора з навчально-виховної роботи. Остання посада – інструктор з туризму КЗ «Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради» (ЦНПВТК) [2].

Володимир Іванович усе своє життя присвятив становленню й розвитку спортивного орієнтування. Його життєве кредо було – «Займайтесь спортивним орієнтуванням!», а найпопулярнішим тостом – «За спортивне орієнтування!». Власне, Володимир Гуцаленко, під керівництвом Ю. К. Горобця, одним із перших в області виконав норматив кандидата в майстри спорту зі спортивного орієнтування. Далі, як спортсмен, тренер, громадський діяч, Володимир Іванович був ключовою постаттю в історії цього виду спорту на Волині, регіоні та країні. Він був активним членом Федерації спортивного орієнтування на Волині, а в період з 1996 по 2015 рік був Президентом ГО «Луцька Федерація Спортивного Орієнтування» [5]. Разом з вихованцями Мальчиком Андрієм та Мальчиком Ігор Володимир Іванович 15 січня 1998 році заснував перший на Волині клуб спортивного орієнтування «Орієнт». В. І. Гуцаленко створив десятки спортивних карт для орієнтування на території області та за її межами, підготував ряд методичних матеріалів з цього виду спорту тощо [1; 4]. Володимир Іванович розробив навчальну програму, за якою понад 20 років працюють обласні гуртки зі спортивного орієнтування [3]. Щорічно він очолював або був членом Головної суддівської колегії обласних змагань зі спортивного орієнтування, також входив у склад суддівських колегій Всеукраїнських та Міжнародних змагань. У 2002 році йому було присвоєно звання «Спортивний суддя Національної категорії» [6]. В. І. Гуцаленко нагороджений нагрудним знаком «Відмінник народної освіти України», був неодноразово відзначений грамотами Міністерства освіти і науки України, Управління освіти і науки Волинської облдержадміністрації тощо.

За час своєї педагогічної діяльності В. І. Гуцаленко підготував велику кількість майстрів спорту та кандидатів в майстри спорту зі спортивного орієнтування (СО). Серед його вихованців – Дорош Юрій – МС, Чемпіон УРСР, Туркменії, Франції, ЦР «Динамо» СРСР, спартакіади студентів СРСР; Люк Володимир – МС; Мальчик Андрій – МС, Володар Кубку СРСР, Чемпіон спартакіади студентів СРСР; Мальчик Ігор – КМС, Переможець Всесоюзних турнірів, багаторазовий Чемпіон Волині,

тренер СО; Головенко Ігор – МС, Чемпіон спартакиади студентів СРСР; Мухлиніна Олена – КМС, Чемпіон РС «Динамо», Переможець та призер турнірів УРСР, тренер СО; Гуцаленко Тетяна – МС, Срібний призер Чемпіонату України, учасниця Чемпіонату Світу серед ветеранів, тренер СО; Гуцаленко Дмитро – КМС, Чемпіон прикордонних військ; Гуцаленко Ірина – МС, Срібний призер Чемпіонату України, учасниця Чемпіонатів Світу та Європи серед юнаків та юніорів; Гуцаленко Катерина – КМС, учасниця Першості Світу і Європи серед юніорів; Гнітецька Тетяна – КМС, Чемпіон ЦС «Динамо» СРСР серед юніорів, багаторазова Чемпіонка Волині; Гнітецька Наталія – КМС, Бронзовий призер ЦС «Динамо» СРСР серед юніорів, Чемпіонка Волині; Куш Ірина – КМС, Переможець Першості України серед школярів. Також велика кагорта кандидатів у майстри спорту, учасників Чемпіонатів України, Чемпіонів Волині, зокрема, серед них Панасюк Тетяна, Мальчик Олександр, Карпюк Ігор (голова ГО «ЛФСО»), Жовнірук Оксана (тренер СО), Пасека Інна, Самчук Андрій, Ніжнікова Олена, Гурська Наталія, Жовнірук Юрій, Баланчук Борис, Пасічник Андрій, Підоплічко Сергій, Нечипорук Олег, Ліщук Антоній тощо.

*Висновки.* Гуцаленко Володимир Іванович, як спортсмен, тренер, громадський діяч є ключовою постаттю в історії розвитку спортивного орієнтування на Волині, регіоні та країні. Його внесок і відданість тренерській справі залишили незабутній слід в серцях і долях його вихованців.

#### *Джерела та література*

1. Гнітецька Т., Гуцаленко В. Урок зі спортивного орієнтування для учнів 5 класу. 1-й рік вивчення. *Фізичне виховання в рідній школі*. №3 (110). 2017. С. 20–24.
2. Горгаючи сторінки історії. URL: <https://cnpvtk.volyn.ua/index.php/pro-nas1/istoriia>
3. *Гуцаленко В. І.* Навчальна програма зі спортивного орієнтування для гуртків та секцій закладів позашкільної освіти. Луцьк. 2018. 48 с. URL: <https://cnpvtk.volyn.ua/index.php/dokumenty/prohramy>
4. Гуцаленко В. І. Розвиваючі ігри та вправи зі спортивного орієнтування: методична розробка. Луцьк: ЦТСЕ, 2016. 44 с.
5. Дем'янчук О. Тенденції розвитку спортивного орієнтування у Волинській області. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи*: зб. тез доп. V Міжнар. Наук. конгр. іст. фіз. культ. (27 вересня 2022 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Индика. Луцьк: Волинський. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. С. 64–65.
6. Список суддів Федерації Спортивного Орієнтування України. URL: [https://events.orienteering.org.ua/fsou\\_suddya.php](https://events.orienteering.org.ua/fsou_suddya.php)

## АДАПТАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СЬОГОДЕННЯ

Ніна Деделюк<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, [dedeliuk.nina@vnu.edu.ua](mailto:dedeliuk.nina@vnu.edu.ua)

*Вступ.* Неочікувані зміни у функціонуванні цілої системи фізичної культури, через повномасштабну війну, поставили перед українським суспільством виклики, що призвели до труднощів у збереженні звичних умов навчання та дозвілля. Стресові умови, обмеження доступу до ресурсів, навчання в непередбачуваних обставинах психологічно послабило здатність молоді до зосередження та участі в освітньому процесі [1].

Аналіз літератури та практики функціонування закладів освіти різних рівнів підтверджує, що умови сьогодення вимагають нових підходів до фізичної культури, а також адаптації їх до потреб сучасного освітнього процесу.

*Мета дослідження* – проаналізувати адаптаційні процеси у фізичній культурі в умовах викликів воєнного стану.

*Методи дослідження* передбачали аналіз державних урядових документів, наукових праць, анкетування, аналіз стану функціонування системи фізичної культури в умовах викликів, пов'язаних із повномасштабною війною.

*Результати досліджень* В Україні розпочинається 2025/2026 навчальний рік. У фокусі – продовження системних трансформацій в освіті, щоб діти та молодь мали доступ до безпечного та якісного навчання, були адаптовані до сучасних викликів й мали можливість самореалізуватися в нашій державі.

За даними міністра освіти і науки України Оксена Лісового, цього року в Україні в школу йдуть 3,5 мільйона дітей. Усе більше школярів повертається до очного навчання: майже мільйона учнів навчатимуться очно, дистанційно – на 103 тисячі учнів менше, ніж торік. Понад 302889 дітей за кордоном і 35361 на ТОТ продовжують зберігати зв'язок з українською системою освіти, зокрема через програму українознавчого контенту.

На етапі четвертого року повномасштабного вторгнення станом на серпень 2025 року в Україні було пошкоджено 3428 закладів освіти, з них 365 – повністю зруйновано. 3745 закладів пошкоджено 394 зруйновано повністю (Вінницька область – 6; Волинська область – 6, Дніпропетровська область – 452, Донецька область – 390; Житомирська – 25) У Києві році через російські обстріли було пошкоджено 63 заклади освіти, з них 10 – підпорядковані Департаменту освіти і науки КМДА [3].

За час повномасштабної війни зруйновано 11 та 279 пошкоджено закладів вищої освіти. Через обстріли освітня інфраструктура зазнає значних втрат – наразі в Україні повністю зруйновано 4 університети та 7 коледжів, ще 117 університетів та 162 коледжі отримали пошкодження.

Останні підрахунки Міністерства молоді та спорту станом на червень 2025 року вказують на 736 пошкоджених об'єктів, серед яких 18 баз для олімпійської, паралімпійської та дефлімпійської підготовки.

Станом на червень 2025 року, російські війська пошкодили або повністю зруйнували 736 об'єктів спортивної інфраструктури України. Типи зруйнованих об'єктів: стадіони, спортзали, тренувальні бази для олімпійців, басейни, спортивні комплекси.

«Міністерство молоді та спорту України звертає увагу, що понад три тисячі українських спортсменів та тренерів припинили свою спортивну кар'єру, взяли зброю до рук та пішли захищати країну від російських окупантів». У війні загинуло понад 400 українських спортсменів та тренерів [4].

За час повномасштабного вторгнення Росії в Україну було зруйновано або пошкоджено понад 700 спортивних об'єктів, включаючи стадіони, спортзали, тренувальні бази та басейни. Неочікувані втрати та зміни в усій системі фізичної культури і освіти загалом, через виклики війни, вимагають серйозного осмислення і чіткого планування дій, спрямованих на збереження, відбудову та розвиток усіх ланок системи фізичної культури. Сьогодення потребує концептуально досконалішого методологічного підходу для розв'язання проблем становлення й розвитку національної системи фізичного виховання у освітній сфері. Спричинені виклики, зумовлені втратою традиційних контактів з вчителями, ровесниками, тренерами і обумовили необхідність швидкого засвоєння нових технологій, пристосовування до віддалених методів навчання і вплинуло на їхню систематичність, ефективність та результативність занять в онлайн-форматі.

Запровадження карантину у період воєнного стану, все ж, залишається ймовірним. Відтак, на нашу думку, перехід до дистанційної освіти породжують нові виклики для освітньої спільноти. Робота в цих нових умовах вимагає переосмислення усієї системи освіти в Україні. Це передбачає оновлення основних принципів професійної діяльності, перегляд методології взаємодії між викладачами та студентами, перерозподіл акцентів і пріоритетів на користь результативності при збереженні фізичного і психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Серед основних завдань, що стоять перед сучасною освітою, варто виділити наступні: розробка уніфікованих стратегій та підходів, які були б доступні для всіх учасників освітнього процесу, і інформування про них; вибір оптимальної платформи та програмних засобів для забезпечення дистанційного навчання; проведення необхідних тренінгів для підготовки викладачів; пояснення учасникам навчального процесу важливості дотримання академічної чесності під час дистанційного навчання.[2]

В літературі з питань науки та педагогіки неодноразово розглядалися аспекти еволюції та розвитку дистанційного навчання в Україні [1]. Перш за все, важливо розуміти, що дистанційна освіта є відкритою системою навчання, яка передбачає активний обмін інформацією між вчителем та студентом за допомогою сучасних технологій та мультимедіа. Ця форма навчання надає можливість вибору для місця, часу та темпу навчання завдяки Інтернету, який охоплює широкі верстви суспільства і відіграє важливу роль у його розвитку. Важливо підкреслити, що дистанційне навчання не є ворожим для традиційної форми навчання. Навпаки, воно природно інтегрується в цю систему, розширюючи та збагачуючи її, що сприяє формуванню гнучкого освітнього середовища

Діти в період дистанційного навчання постійно перебувають в одному приміщенні, ведуть малорухливий, сидячий спосіб життя. При цьому тільки зростає рівень розумового навантаження та психічного напруження, що призводить до значних порушень функцій організму. На офіційному вебсайті Міністерства освіти та науки України представлений проєкт Положення про дистанційну форму навчання загальної середньої освіти. Важливо відзначити, що це положення охоплює не лише заклади загальної середньої освіти, а також професійно-технічну, вищу та післядипломну освіту.

За інформацією на вебсайт МОН України, проєкт передбачає регулювання дистанційного навчання у двох напрямках: 1) як окремої форми навчання; 2) використання технологій дистанційного навчання під час організації освіти в різних формах (денна, вечірня, заочна, мережева, екстернатна, сімейна (домашня), педагогічний патронаж).

*Висновки.* Водночас, виклики воєнного стану підштовхують нас до пошуку швидкого засвоєння нових технологій та методів навчання, намагаючись досягти систематичності, ефективності та результативності в усіх напрямках роботи. Адаптація у цих нових умовах вимагає переосмислення усієї системи освіти та фізичної культури в Україні. Це передбачає оновлення основних принципів професійної діяльності, перегляд методології взаємодії, перерозподіл акцентів і пріоритетів на користь результативності при збереженні фізичного і психічного здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

#### *Джерела та література*

1. Лівак, П. (2023). Проблема дистанційного навчання майбутніх вчителів з фізичної культури під час пандемії COVID-19. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, № 11(171). С. 112–117. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11\(171\).23](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).23)
2. Дистанційна вища освіта в Європі: виші, ціни, процес навчання. URL: [http://ua.prostobank.ua/finansoviy\\_gid/groshi\\_rodini/statti/distantsiyana\\_vischa\\_osv](http://ua.prostobank.ua/finansoviy_gid/groshi_rodini/statti/distantsiyana_vischa_osv)
3. URL: <https://saveschools.in.ua>
4. Географія зруйнованих закладів в Україні. URL: <https://sport-express.ua/inshi/25920-ministerstvo-molodi-ta-sportu-nazvalo-vrazhayuchi-cifri-skilki-sportsmeniv-voyuyut-i-skilki-zruinovano-ob-yektiv>

## **СУЧАСНИЙ ЕТАП СТАНОВЛЕННЯ КОЗАЦЬКОГО ДВОБОЮ В УКРАЇНІ ЯК НАЦІОНАЛЬНИЙ ВИД СПОРТУ**

**Артем Савчук<sup>1</sup>, Дмитро Федина<sup>2</sup>, Павло Головей<sup>3</sup>**

*<sup>1</sup>Здобувачі вищої освіти кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я ЛНТУ, Луцький національний технічний університет, romidorchik227@gmail.com, dima15fed@gmail.com, pavlogolovej7@gmail.com*

*Вступ.* Сучасний етап становлення козацького двобою в Україні як національного виду спорту має динамічний і багатовимірний характер. Від початку 2000-х років цей вид бойового мистецтва поступово утвердився як не лише спортивна дисципліна, а й важлива складова культурної та національної ідентичності українського народу.

Козацький двобій увібрав у себе елементи традиційних бойових практик запорозьких козаків, поєднавши їх із сучасними методиками підготовки спортсменів. Саме це дозволило створити унікальну систему змагань, яка поєднує фізичний розвиток, патріотичне виховання та відродження історичної спадщини. У 2001 році була заснована Всеукраїнська федерація козацького двобою, яка сьогодні має осередки майже в усіх областях країни. Завдяки її діяльності козацький двобій офіційно визнаний національним видом спорту України та активно розвивається як серед дітей і молоді, так і серед дорослих.

*Методи дослідження.* Для комплексного вивчення теми були використанні історичні, соціологічні, статистичні та педагогічні методи.

*Результати дослідження* У сучасних умовах козацький двобій виступає не лише спортивною дисципліною, а й важливим інструментом патріотичного виховання молоді. У численних секціях і клубах по всій Україні тренери не обмежуються лише фізичною підготовкою спортсменів: вони формують у вихованців повагу до національної історії, українських традицій та культури, виховують свідоме ставлення до власного коріння і національної ідентичності. Під час тренувань поєднуються різноманітні фізичні вправи, техніки боротьби та спеціальна підготовка з вивчення козацької символіки, обрядів, традиційних звичаїв та морально-етичних принципів. Такий комплексний підхід дозволяє не лише розвивати фізичні здібності та бойові навички, а й формує у молоді високі моральні якості, дисципліну, відповідальність і командний дух, що робить козацький двобій унікальним серед сучасних видів спорту.

Змагальна діяльність у козацькому двобої сьогодні набуває все більшого розмаху і охоплює широкий спектр заходів. Регулярно проводяться чемпіонати України, Кубки, обласні турніри, а також міжнародні змагання, на яких українські спортсмени демонструють високий рівень підготовки, стратегії ведення бою та витривалості. Важливо відзначити, що козацький двобій поступово виходить на міжнародну арену: зростає інтерес закордонних спортивних клубів та організацій до співпраці, відбувається популяризація українських бойових традицій у Європі та світі, що підвищує престиж національного спорту та сприяє зміцненню культурного іміджу України.

Сучасний розвиток козацького двобою активно підтримується державними та громадськими ініціативами. Федерація козацького двобою тісно співпрацює з Міністерством молоді та спорту України, освітніми закладами, ветеранськими та військово-патріотичними організаціями, що дозволяє створювати програму комплексної підготовки молоді. Особлива увага приділяється підготовці юнаків і дівчат до служби в Збройних силах України: набуті навички рукопашного бою, стратегічного мислення, витривалості та швидкості реакції мають пряме прикладне значення для захисників Батьківщини. Усе це робить козацький двобій не лише спортивною, а й виховною платформою, що сприяє формуванню свідомого, патріотично налаштованого та фізично підготовленого покоління українців.

*Висновки.* В Україні козацький двобій розвивається як повноцінний національний вид спорту, який успішно поєднує фізичну підготовку, культурні традиції, виховну роботу та патріотичне виховання. Цей вид спорту не обмежується технікою ведення бою чи фізичними вправами – він формує у спортсменів високий рівень дисципліни, витривалості, самоконтролю та відповідальності за власні дії. Завдяки включенню в тренувальний процес вивчення козацької символіки, історії та морально-етичних принципів, молодь не лише оволодіває бойовими навичками, а й глибше усвідомлює власне культурне та національне коріння.

Козацький двобій активно сприяє відродженню і популяризації українських традицій, перетворюючи спорт на важливий культурний феномен. Змагання та турніри з цього виду спорту стають

не лише ареною демонстрації техніки та фізичної підготовки, а й платформою для формування командного духу, патріотизму та громадянської свідомості. Участь у всеукраїнських і міжнародних чемпіонатах зміцнює престиж України, підкреслює значення національних бойових традицій і сприяє інтеграції українського спорту у світовий контекст.

Особливу роль у розвитку козацького двобою відіграють федерації, спортивні клуби та громадські організації, які працюють над популяризацією дисципліни серед дітей і молоді, створюють умови для регулярних тренувань та змагань, а також організують освітні та патріотичні заходи. Завдяки цій комплексній діяльності козацький двобій стає не лише видом спорту, а й ефективним інструментом виховання фізично та духовно сильного покоління українців, готового захищати свої цінності та державу.

Отже, козацький двобій у сучасній Україні виступає не лише спортивною дисципліною, а й потужним засобом національно-патріотичного виховання, інтеграції культурної спадщини та зміцнення державності, формуючи здорове, дисципліноване та свідоме покоління громадян, яке шанує історію, традиції і культуру своєї країни.

#### *Джерела та література*

1. Андрійчук В. С. Історія фізичної культури та спорту України. Київ: Олімп. літ., 2012. 280 с.
2. Козловський А. Ю. Єдиноборства: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ: Центр учб. літ., 2015. 212 с.
3. Матвієнко Д. В. Бойові мистецтва в системі фізичного виховання молоді. Харків: ХДАФК, 2019. 198 с.
4. Козацький двобій як національний вид спорту в Україні. *Журнал «Фізична культура і спорт»*, 2018.
5. Патріотичне виховання молоді засобами бойового хортингу: монографія / Е. А. Єршоменко та ін. / Мін-во освіти і науки України, Університет ДФС України. Київ: ГС «НФБХУ», 2021. 169 с.

## **ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЯПОНІЇ**

**Жанна Сотник<sup>1</sup>, Вікторія Романова<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*К.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури і спорту, ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»*

<sup>2</sup>*К.пед.н., доцент кафедри фізичної культури і спорту, ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука»*

*Вступ.* У світовому контексті освітніх реформ Японія перейшла від змістової до компетентної моделі фізичного виховання, що відповідає рекомендаціям ОЕСР. Це демонструє здатність адаптувати національні освітні системи до глобальних викликів, а саме цифровізації, урбанізації, демографічних змін. Японська система виховання поєднує моральне, фізичне та соціальне формування особистості, що базується на синтезі традицій (будо, дзен, синтоїзм) і сучасних педагогічних підходів [3]. Вивчення цієї моделі дозволяє краще зрозуміти, як національна ідентичність впливає на формування освітніх практик. В Україні спостерігається зниження мотивації до занять фізичною культурою, погіршення здоров'я школярів, кадрові та матеріально-технічні проблеми [1]. Японський досвід може стати джерелом натхнення для оновлення української моделі фізичного виховання, зокрема через інтеграцію морального компонента, розвиток самодисципліни та соціальної відповідальності.

*Мета дослідження.* Окреслити сучасні тенденції та виклики японської системи фізичного виховання.

*Методи дослідження:* аналіз науково-методичної літератури з інтернет-джерел.

Історичне формування національної моделі фізичного виховання в Японії пов'язане з діяльністю Інокуті Акурі – першої японської педагогині, яка системно впровадила фізичне виховання в жіночих навчальних закладах. Навчаючись у США, вона перейняла гуманістичні та компетентні підходи до фізичної культури, які адаптувала до японського контексту. Її праця «Теорія і практика фізичного виховання» (1906) стала основою для розробки національних програм, що поєднували фізичний розвиток з моральним вихованням. Інокуті заклала філософські засади моделі, орієнтованої на самодисципліну, повагу до інших та гармонійний розвиток особистості [2]. Модель фізичного виховання в Японії базується на гуманістичній філософії, що поєднує традиційні культурні цінності з сучасними освітніми підходами. Її головна мета полягає у формуванні гармонійної, соціально відповідальної особистості, здатної до саморозвитку, співпраці та збереження здоров'я.

Фізичне виховання в Японії тісно пов'язане з моральним вихованням, самодисципліною та колективною відповідальністю. Учні навчають не лише рухатися, а й поважати інших, працювати в команді, дотримуватися етикету [1]. Уроки фізичної культури є обов'язковими на всіх рівнях шкільної освіти від початкової до старшої школи. Зазвичай це 3–4 години на тиждень. День часто починається з колективної зарядки, що сприяє формуванню звички до фізичної активності та згуртованості учнів. Позакласна діяльність у японських школах, відома як букатсу, є унікальним соціально-педагогічним явищем, що відіграє ключову роль у формуванні фізичної, моральної та соціальної культури учнів. На відміну від формальних уроків фізичної культури, букатсу функціонує як добровільна, але фактично очікувана участь у шкільних клубах, що охоплюють спортивні, культурні та наукові напрями. Більшість учнів середньої та старшої школи щоденно беруть участь у тренуваннях, репетиціях або дослідницьких проєктах, що проводяться до і після занять, а також у вихідні.

Фізичне виховання через букатсу має глибоко виховний характер. Воно спрямоване не лише на розвиток рухових навичок, а й на формування самодисципліни, витривалості, командної етики та поваги до ієрархії. Участь у клубах сприяє соціалізації учнів, зміцненню почуття належності до колективу та засвоєнню моральних норм, що відповідають культурним цінностям японського суспільства.

Популярність окремих видів спорту серед шкільної молоді Японії зумовлена як історико-культурними чинниками, так і сучасними соціальними тенденціями. Найпоширенішими є такі види спорту: бейсбол, футбол (соккер), кендо та дзюдо, баскетбол, волейбол, теніс, легка атлетика, плавання. Бейсбол вважається національним видом спорту, особливо популярним серед хлопців. Шкільний турнір Koshien є знаковою подією, що транслюється національним телебаченням. Футбол (соккер) активно розвивається з 1990-х років, підтримується шкільними лігами та професійними академіями.

У системі фізичного виховання Японії бойові мистецтва, зокрема кендо та дзюдо, відіграють особливу роль, виходячи далеко за межі спортивної практики. Кендо представляє сучасне бойове мистецтво, яке походить від самурайської традиції кендзюцу. Його мета полягає не в перемозі над суперником, а вдосконаленню духу через техніку меча [4]. У шкільній освіті кендо виконує функцію морального виховання, навчаючи учнів серйозності, самоконтролю, поваги та наполегливості. З 1941 року кендо було включено до шкільної програми як обов'язковий предмет, а після Другої світової війни відбулося реформування як національного виду спорту, що сприяє миру та розвитку суспільства. Дзюдо, що перекладається як «м'який шлях», є не лише бойовим мистецтвом, а й філософією, яка глибоко інтегрована в освітню систему Японії. Його засновник, Дзігаро Кано, у 1882 році створив школу Кодокан, де поєднав фізичну активність із моральним самовдосконаленням. У 1907 році дзюдо було офіційно включено до навчальної програми середніх шкіл Японії як обов'язковий компонент фізичного виховання. У сучасній японській школі дзюдо викладається як частина уроків фізичної культури, а також у межах позакласної діяльності (букатсу). Програма охоплює базові техніки боротьби, фізичну підготовку, рухливі ігри, а також етичні принципи такі, як повага, самоконтроль, відповідальність. Учні навчаються не лише перемагати, а й вдосконалювати себе через тіло і дух, що відповідає основному принципу Кано: «максимальна ефективність використання енергії».

Система фізичного виховання Японії має чітку тенденцію до диференціації спортивних уподобань за статтю, віком та типом навчального закладу. Зокрема, серед дівчат у міських школах особливо популярними є такі види спорту, як баскетбол, волейбол та теніс. У національній моделі фізичного виховання Японії легка атлетика та плавання відіграють фундаментальну роль як базові види рухової активності, що формують фізичну культуру учнів з раннього віку. Щорічні спортивні фестивалі ундокай є невід'ємною складовою японської шкільної культури, що поєднує фізичне виховання, моральне формування та соціальну інтеграцію. Ці події, які проводяться восени або навесні, перетворюють шкільний простір на арену колективного переживання, де фізична активність набуває символічного та емоційного значення.

*Висновки.* Таким чином, вивчення японської моделі фізичного виховання дозволяє не лише глибше осмислити взаємозв'язок між освітою і культурою, а й окреслити перспективи для формування ефективної, гуманістично орієнтованої системи фізичного виховання в Україні.

#### *Джерела та література*

1. Голос Г. А. Досвід шкільного виховання в розрізі японської моделі. *Young Scientist*. № 1 (65). 2019. С. 43–50. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/1/11.pdf>
2. Інокуті Акурі. *Вікіпедія: вільна енциклопедія*.
3. Ісано Рьодзі. Дослідження навчальної програми фізичного виховання та її питань в Японії. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 3. 2020. С. 3–9. URL: 229559-Текст статті-523239-1-10-2021 0420.pdf
4. Кендо – в Японії, Україні, КПП. URL: <http://kpi.ua/kendo>

## НАЦІОНАЛЬНІ СИСТЕМИ ГІМНАСТИКИ XVIII–XIX СТОЛІТЬ

Софія Шаповалова<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Студентка другого (магістерського) рівня вищої освіти, Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка, [shapovalova29092003@gmail.com](mailto:shapovalova29092003@gmail.com)

*Вступ.* Гімнастика має довгу та тернисту історію розвитку. Спочатку гімнастику використовували як засіб оздоровлення та профілактики захворювань, згодом вона стала засобом розвитку фізичних якостей, які були необхідні для боротьби та захисту територій. Упродовж різних епох гімнастика проходила крізь різні періоди, як занепаду, так і відродження, які є невід'ємною частиною історії її розвитку [1].

*Методи дослідження.* Аналіз наукової, навчально-методичної літератури та інтернет-ресурсів.

*Результати дослідження.* Упродовж XVIII–XIX століть поступово з'являлися національні системи гімнастики, які стали основою зародження спортивної гімнастики, як олімпійського виду спорту та засобу фізичного виховання.

*Німецька система гімнастики.* Німеччина пов'язана з системою фізичного виховання, відомою як система вправ на гімнастичних приладах. Дана система була створена для підготовки до боротьби проти наполеонівської окупації. Вона ґрунтувалася на ідеях німецьких філантропів [3].

У 1774 році відкрилася перша школа – філантропіна, в якій працювали найбільш відомі вчителі того часу – Герхарт Фіт і Йоганн Христофор Гутс-Мутс. Г. Фіт написав двотомний твір «Досвід енциклопедії фізичних вправ», у якому він надав визначення фізичним вправам, проаналізував вплив спеціальних рухів на тіло людини, а також описав техніку вправ. Й. Х. Гутс-Мутс детально працював над розробкою раціональної техніки виконання багатьох вправ, що виконуються на гімнастичних приладах. У своїх працях Й. Х. Гутс-Мутс зазначав, що головною метою гімнастики є зміцнення здоров'я і вона призначена виключно для заможних родин. З часом він змінив власну думку і закликав усіх, незалежно від статусу і фінансових можливостей, до занять гімнастикою [1; 2].

Основними представниками цього напрямку, після Й. Х. Гутса-Мутса, є Ф. Л. Ян та Е. Айзелін. Фрідріх Людвіг Ян вважається засновником німецької фізичної культури. Він вважав гімнастику на снарядах і військові вправи найкращим засобом розвитку фізичних і вольових якостей. Ф. Л. Ян заклав основи вправ на паралельних брусах, перекладає та на коні. Ернст Вільгельм Бернард Айзелін, який був учнем Яна, запровадив кільця, «козел» та гімнастичний місток для стрибків. Отже, заняття гімнастикою полягали у виконанні вправ на гімнастичних приладах та рухливих іграх, як засіб розвитку спритності. [2, 3].

*Шведська система гімнастики.* Вона зародилася на початку XIX століття, коли Швеція була під загрозою втрати незалежності держави під час війни. Гімнастика була запропонована як засіб для покращення фізичної і військової підготовленості. Керівником було призначено Пер-Генріха Лінга. Він стверджував, що спочатку необхідно зосередити увагу на загальному фізичному розвитку, що, у свою чергу, дозволить сформувати будь-які навички. Лінг вивчав книги Песталоцци та анатомію тіла людини, розробляв вправи для окремих частин тіла, що сприяли розвитку та оздоровленню всього організму [2].

У 1813 році Пер-Генріх Лінг відкрив власний інститут гімнастики у Стокгольмі. Він розподілив гімнастику на чотири види: лікувальну, педагогічну, військову та естетичну. Пер-Генріх викладав лише військову гімнастику, а педагогічна гімнастика була розроблена його сином – Ялмаром Лінгом. Ним була розроблена нова структура уроку. Урок поділявся на 12-18 частин, кожна з яких передбачала вплив на окремі частини тіла, або відновлення від попередніх фізичних навантажень. Він працював над розробкою нових методик для викладання гімнастики, а також описав техніку виконання певних вправ. Цікаво, що займаючись за даною системою, Генріху Лінгу вдалося вилікувати власне плече. Серед гімнастичного обладнання було впроваджено гімнастичну лаву та гімнастичну стінку (яку також називають «шведською») [2; 3].

*Французька система гімнастики.* У період революційного підйому гімнастика почала набувати значної популярності у Франції. У кінці XVIII століття були організовані групи для юнаків до 18 років для військової підготовки, ігор та занять фізичними вправами. Після поразки Наполеона і окупації країни відбувся занепад фізичного виховання. Лише після деокупації країни було впроваджено гімнастику, в першу чергу, для підвищення фізичної підготовленості військових (зміцнення армії). Відповідальність за заняття гімнастикою лягла на полковника Франциско Амороса [2].

Аморос знав педагогічні теорії Локка, Руссо, Песталоцці, практику Суворова, гімнастику Гутс-Мутса. Спираючись за отримані знання, він створив свій оригінальний метод фізичного виховання, який одержав назву природно-прикладної гімнастики. Це система вправ, що спирається на природні рухи людини (біг, ходьба, стрибки, лазіння тощо), які можна використовувати у реальному житті та у воєнних умовах.

Аморос вважав, що педагог фізичного виховання повинен розвивати в учнів не лише фізичні, але і моральні якості. Гімнастику він вважав наукою пізнання власних рухів, її співвідношення з почуттями, розумом. На кожному занятті при виконанні вправ велике значення приділялось співу. Аморос вважав його корисним для розвитку дихання та виховання патріотичних почуттів. Тож, Франциско Аморос першим запровадив виконання гімнастичних вправ під музичний супровід. Вправи підбирались прості, доступні усім учням, проводились послідовно від легких до більш складніших. Враховувались індивідуальні особливості вихованців [1, 2].

*Сокольська система гімнастики.* Серед слов'янських народів найбільшого поширення здобув сокольський рух, започаткований у Чехії. У 1862 році Мирослав Тирш разом з одностудентами заснував перше чеське гімнастичне товариство «Сокол». Під час занять велика увага приділялася красі, привабливості та легкості виконання вправ. «Соколи» замість багаторазового повторення вправи запроваджували комбінації рухів під музичний супровід.

Урок Сокольської гімнастики складався з трьох частин:

- 1) стройові вправи, вправи для загального розвитку без предметів і з предметами;
- 2) вправи на гімнастичних снарядах;
- 3) ходьба та помірний біг.

Дана структура уроку дуже схожа на структуру сучасного уроку гімнастики у закладах освіти. Саме Сокольська гімнастика зробила великий внесок у сучасну спортивну гімнастику. Адже, була створена гімнастична термінологія, для більш швидкого пояснення вправ, яка використовується і зараз [2].

*Висновки.* Отже, упродовж XVIII-XIX століть у різних країнах світу виникали різні гімнастичні системи: німецька, шведська, французька, сокольська. Вказані гімнастичні системи відрізнялися одна від одної. Кожна національна система гімнастики, і усі хто до них причетні, здійснили великий вплив на розвиток спортивної гімнастики. Проте, найбільш наближеною до сучасної спортивної гімнастики є сокольська система гімнастики.

#### *Джерела та література*

1. Захарова О. М., Сметанін С. В. Історія розвитку гімнастики: метод. рекомендації. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2020. 36 с.
2. Петрина Р. Л., Бубела О. Ю. Основна гімнастика: навч.-метод. посіб. Львів: Українські технології, 2002. 115 с.
3. Jemelková Klára. Historie a vývoj gymnastických disciplín žen.: Diplomová práce. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2016. 92 s.

## **ТРАДИЦІЇ ТА ІННОВАЦІЇ У ФОРМУВАННІ КЛЮЧОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Олександр Шевчук<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Аспірант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, shevchuk.op99@gmail.com*

*Вступ.* Сьогодні дедалі більше дітей обирають гаджети та цифрові розваги замість активних форм проведення часу. Це змінює їхній спосіб життя і створює серйозні виклики для освіти, адже саме у молодшому шкільному віці закладаються основи здоров'я та формується позитивне ставлення до фізичної активності. Заняття в рамках Нової Української школи (НУШ) покликані стати не лише засобом зміцнення здоров'я та розвитку рухових умінь, а й ефективним простором для формування ключових компетентностей учнів.

Традиційні ігри з їхнім культурним і педагогічним підґрунтям залишаються важливим інструментом фізичного виховання, адже сприяють залученню дітей до рухової діяльності, формують організованість, уміння взаємодіяти в команді та нести відповідальність. Водночас сучасні інноваційні підходи, зокрема гейміфікація, інтерактивні технології та квестові формати, роблять уроки фізичної культури динамічними та емоційно привабливими. Вони підвищують інтерес учнів і формують внутрішню мотивацію до систематичних занять. Саме інтеграція традиційних і новітніх методів створює умови для гармонійного розвитку дітей молодшого шкільного віку та сприяє досягненню очікуваних результатів навчання [1].

*Методи дослідження.* Аналіз наукової та методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

*Результати дослідження.* Концепція НУШ передбачає перехід від традиційного підходу навчання до більш сучасного та гнучкого, який враховує потреби учнів та вимоги суспільства. Основні компоненти цієї концепції включають формування компетентностей для самореалізації учнів у сучасному світі, орієнтацію на індивідуальні потреби кожного здобувача освіти, а також наскрізний підхід у вихованні, спрямований на розвиток їхніх цінностей. У Законі України «Про освіту» (2017) зазначено, що метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, а також формування цінностей, необхідних для успішної самореалізації в подальшому житті [3].

Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах НУШ особливу увагу приділяють формуванню ключових компетентностей молодших школярів, і саме уроки фізичної культури мають для цього перспективні можливості. Тут поєднуються традиційні методи, зокрема рухливі та народні ігри, естафети і змагальні вправи, з інноваційними підходами, серед яких гейміфікація, інтерактивні технології та квестові формати. Така інтеграція дозволяє не лише підтримувати інтерес дітей до занять, а й створює умови для формування ключових компетентностей. Особливе місце у цьому процесі займає ігрова компетентність, адже саме через гру школярі навчаються взаємодіяти, дотримуватися правил, приймати рішення та брати відповідальність за власні дії.

Цікаві результати досліджень подають С. Гвоздецька, В. Савченко та Р. Турчанінов. Дослідники акцентують увагу на потенціалі технологій віртуальної та доповненої реальності (VR/AR) у фізичному вихованні. Застосування таких інновацій дає змогу покращити координацію, моторику та одночасно формувати цифрову компетентність учнів. Автори наголошують, що VR/AR створюють сучасне освітнє середовище, яке є привабливим для дітей і забезпечує високий рівень мотивації до занять [2].

Н. Москаленко, Т. Сидорчук та А. Яковенко зазначають, що поєднання традиційних ігор з елементами танцю допомагає молодшим школярам ставати впевненішими у власних силах, формує внутрішню мотивацію та здатність до самостійної діяльності. Дослідники підкреслюють, що можливість проявляти ініціативу й експериментувати під час ігрової діяльності сприяє розвитку креативності та творчого мислення дітей [4].

А. Синиця звертає увагу на те, що уроки фізичної культури мають значний потенціал у формуванні так званих «м'яких навичок» (soft skills). Він зазначає, що вправи, спрямовані на співпрацю, лідерство й саморегуляцію, сприяють розвитку соціальної та громадянської компетентності і допомагають учням ставати більш відповідальними та впевненими у власних силах [5].

О. Шевчук у своєму дослідженні, проведеному на основі опитування 97 учителів фізичної культури Луцької територіальної громади, встановив, що найбільш поширеними засобами розвитку ключових компетентностей молодших школярів є командні, рольові та ігри на відкритому повітрі. Учителі відзначають, що такі форми ігрової діяльності підвищують залученість учнів, формують співпрацю, комунікацію та творчість, а також стають важливим засобом мотивації до занять фізичною культурою. Водночас дослідження виявило певні труднощі, зокрема обмежений час уроків, недостатнє матеріально-технічне забезпечення та низьку мотивацію окремих учнів, що потребує подальшої методичної підтримки педагогів [6].

Сучасні дослідження свідчать, що поєднання традиційних ігор та інноваційних технологій у фізичному вихованні молодших школярів є найбільш ефективним шляхом формування ключових компетентностей. Такий підхід забезпечує фізичний розвиток дітей, підтримує їхню мотивацію до занять, поєднує навчальні й виховні завдання та сприяє становленню ігрової компетентності як важливої складової освітнього процесу.

*Висновки.* Отже, проведений аналіз показує, що уроки фізичної культури в умовах НУШ є важливим засобом формування ключових компетентностей молодших школярів. Традиційні ігри, естафети та змагальні вправи сприяють розвитку організованості, уміння працювати в колективі та дотримуватися правил. Інноваційні підходи, зокрема гейміфікація, інтерактивні технології та квестові формати, підвищують інтерес дітей до занять і формують внутрішню мотивацію до фізичної активності. Поєднання цих методів створює умови для гармонійного розвитку учнів і формування позитивного ставлення до фізичної культури.

#### *Джерела та література*

1. Белікова Н. О., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
2. Гвоздецька С., Савченко В., Турчанинов Р. Ефективність використання віртуальної та доповненої реальності (VR/AR) у фізичному вихованні школярів. *Academy-Vision*. 2024. №2. С. 33–39. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1525/1405>
3. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38–39. С. 380. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
4. Москаленко Н., Сидорчук Т., Яковенко А. Поєднання ігор та елементів танцю у фізичному вихованні молодших школярів. *Педагогіка та психологія фізичного виховання*. 2021. № 3. С. 55–60. URL: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-21.pdf>
5. Синиця А. О. Формування soft skills у дітей молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2024. № 1. С. 24–32. DOI: <https://doi.org/10.58407/visnik.242526>
6. Шевчук О. Особливості навчання фізичної культури молодших школярів в умовах Нової української школи. *Вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2025. № 1. С. 3–10. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2025-01-03-10>

## **Секція 5**

# **Новітня історія та сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту у країнах Європи**

### **РОЛЬ ПЕДАГОГА У ПОЛІПШЕННІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Юрій Бойченко<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Старший викладач кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, byurib13@gmail.com*

*Вступ.* Стан здоров'я й рівень працездатності учнів значною мірою залежить від ефективності процесу фізичного виховання. Стрижневою фігурою в цьому процесі є постать учителя фізичної культури. Саме вчитель виконує головну роль в організації рухової діяльності учнів протягом навчального дня, формує мотиви, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, підтримує зв'язок із сім'єю, спрямовує і контролює самостійну діяльність учнів.

*Методи дослідження* – теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, узагальнення даних.

*Результати дослідження.* Дослідженнями науковців встановлено, що фізична активність учнів першого та другого класів значно знижується порівняно з дошкільниками. Причиною такого явища є регламентованість занять, а також нераціонально спланований час школярів. Тому перед школою постає одне з найважливіших завдань – не допустити різкого зниження рухової активності, що може призвести до різноманітних захворювань, порушень у фізичному розвитку та низької фізичної підготовленості. На це звертали увагу відомі педагоги В. Кащенко, С. Русова та ін. Вони прийшли до висновку, що більшість хвороб і нездужань пов'язані з проблемами фізичного виховання в дитинстві. Саме тому в сучасних умовах особливого значення набуває системне використання учнями фізичних вправ, яке й повинно звести зниження рухової активності до мінімуму. Тому значна роль у вирішенні цієї проблеми відведена вчителю фізичної культури [3]. Він створює в учнів позитивне ставлення до цього навчального предмета. Від його педагогічної майстерності, вміння працювати з дітьми значною мірою залежить формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я.

У свій час педагог О. Я. Савченко зазначала, що слабкі учні дещо залежні від учителя й тому зацікавлені в емоційних компонентах співпраці – в увазі, співчутті, доброзичливості, заохоченні тощо. На першому етапі вчитель фізичної культури повинен сформувати позитивне ставлення в учнів до фізичного виховання, ненав'язливо підкреслювати позитивну роль фізичних вправ у гармонійному розвитку організму та зміцненні здоров'я [2].

На другому етапі завдання вчителя – пробудити в учнів бажання самостійно й регулярно займатися фізичними вправами. Він може рекомендувати школярам щодня виконувати вдома зарядку. Сформувавши в учнів це бажання, вчитель може переходити до наступного етапу.

Третій етап пов'язаний зі створенням умов для самостійного виконання школярами фізичних вправ. До таких умов відносяться: придбання батьками необхідного спортивного інвентарю, розробка учнями разом з учителем фізичної культури режиму дня, в якому знайшлося б місце і для самостійного виконання фізичних вправ; розучування на уроці комплексу вправ, які учні будуть виконувати вдома.

Четвертий етап – перетворення бажання школярів самостійно й регулярно займатися фізичними вправами у звичку. За мірою вікових психологічних особливостей учнів молодших класів регулярно,

самостійне виконання ними фізичних вправ несе в собі певні труднощі. Дитина може 3–4 рази встати раніше і зробити зарядку, але потім це їй набридне і вона знайде для себе багато виправдань, які позбавлять її від докорів совісті в тому, що вона не здійснила задумане. У зв'язку з цим учителю необхідно здійснювати низку заходів, які підтримували б сформовані наміри учнів займатися фізичною культурою задля поліпшення свого фізичного стану.

Враховуючи те, що молодші школярі часто виконують завдання не стільки для себе, скільки для інших і що у них швидко втрачається інтерес до виконання будь-якого завдання, якщо вони не бачать на собі зацікавленого погляду батьків або старших братів чи сестер, кращим варіантом на перших порах було б спільне виконання фізичних вправ молодшими школярами зі старшими в сім'ї, або просто необхідна присутність старших.

Учні багато часу проводять у школі, у групах подовженого дня. Це їх дуже стомлює. Тому привчання їх до самостійної організації і проведення найпростіших фізкультурно-оздоровчих заходів є важливою умовою зняття розумової і фізичної втоми. Інтерес учнів до фізичної культури буде стимулюватися і в тому випадку, якщо вчитель забезпечить постійний контроль за виконанням домашніх завдань. Цей контроль іноді виявляється навіть дієвішим, ніж контроль батьків, тому що авторитет вчителя для молодших школярів часто вагомійший від слів та умовлянь батьків. Якщо учень бачить, що вчитель не дуже цікавиться, як виконується те чи інше завдання, то виникає байдужість і в самого учня [1]. Головне в роботі вчителя – допомогти учням усвідомити, що систематичні заняття фізичною культурою і спортом сприяють розвитку основних фізичних якостей, вихованню волі, сміливості, наполегливості, позитивно впливають на зміцнення здоров'я і, як наслідок, підвищують розумову працездатність.

З 1 вересня 2018 року запроваджено програму нової української школи, яка позначилася і на викладанні фізичної культури в молодших класах. Внаслідок змін прибрано вимогу знання теорії на уроках фізичної культури, а також психологічно шкідливі ігри, зокрема команду «рівняйсь-струнко», додано сучасні активні ігри на співпрацю і взаємодопомогу, здоров'язбережувальні модулі, прибрано контроль нормативів. Проект розвантаження та оновлення програм початкової школи – крок до повного оновлення стандартів середньої освіти. Нова програма передбачає реалізацію змісту обсягом трьох годин на тиждень. У ній не подається точна кількість годин на вивчення тих чи інших розділів. Враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їх інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель самостійно виділяє певну кількість годин на вивчення складових кожної змістової лінії. Загалом у процесі фізичного виховання школярів вирішуються різноманітні питання: виховуються морально-вольові якості особистості; формуються життєвоважливі рухові дії та вміння виконувати їх в різноманітних умовах; розвиваються рухові якості. Фізичне виховання молодших школярів має свої особливості на відміну від фізичного виховання школярів старшого віку. Однак воно ґрунтується на загальних засадах фізичного виховання.

*Висновки.* Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителів не лише на фізичну підготовленість, а й на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу. Розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості, максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних технологій.

#### *Джерела та література*

1. Дубяга С. М. Роль фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку. *Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 2017. С.102–105.
2. Кладікова І. І., Жиденко А. О. Роль вчителя фізичної культури у формуванні і підтримці здоров'я учнів. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/pdf>
3. Репневський С. М., Попов В. І. Фізична підготовленість дітей молодшого шкільного віку. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-10/09rsmppj.pdf>

## ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Анатолій Вольчинський<sup>1</sup>, Руслан Горохоль<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри освітніх, педагогічних технологій, Академія рекреаційних технологій і права, Луцьк, Україна, vaj65@ukr.net;

<sup>2</sup>Вчитель фізичної культури КЗ загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 4 імені Модеста Левицького Луцької міської ради», Луцьк, Україна, vaj65@ukr.net

*Вступ.* Чільне місце у структурі національної школи відводиться фізичному вихованню. У шкільних програмах з фізичного виховання [1] наголошується, що в учнів початкових класів поряд з вирішенням низки оздоровчих, освітніх та виховних завдань необхідно формувати потребу систематично займатися фізичними вправами.

Дослідники [3] впевнені, що суттєве збільшення навчального навантаження у молодших класах не проходить безслідно: у цих дітей частіше спостерігаються нервово-психічні порушення, більша втомленість, що супроводжується імунними і гормональними дисфункціями, нижчим опором хворобам та іншим порушенням. Крім того, спостереження показали, що сучасні школярі, які проводять більшу частину доби сидячи за підготовкою домашніх завдань, біля комп'ютерів і за гаджетами, відчувають значні статичні, розумові, нервово-психічні перевантаження за хронічної нестачі рухової активності. Фахівці з фізичного виховання [2], розглядаючи питання про залучення дітей до занять фізичними вправами, у своїх працях зазначають про недостатність уваги до питання формування у дітей потреби до рухової активності.

*Методи дослідження:* аналіз науково-методичної літератури, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та узагальнення думок науковців і практиків.

*Результати дослідження.* На важливість формування потреби учнів займатися фізичними вправами вказується в багатьох наукових працях. Авторі лише по-різному називають цю необхідність: бажання, інтерес, прагнення, звичка, потреба. Не вдаючись у порівняльну характеристику цих термінів, слід відмітити, що в будь-якому разі необхідно виконувати фізичні вправи, включатися в процес фізичного виховання, в якому гармонійно поєднується освітній, оздоровчий та виховний вплив з боку суб'єктів цього педагогічного процесу.

Оскільки основним видом діяльності молодших школярів є навчальна діяльність, то її успішність залежить від того, на що вона спрямована, які цілі учні під час цієї діяльності досягають. Відношення учнів до власної діяльності визначається значною мірою тим, як учитель організує їхню навчальну діяльність, яка її структура і характер. Для того, щоб у школярів виробилося правильне відношення до навчальної діяльності, зокрема до фізкультурних знань, до способів виконання вправ, виробилася її змістовна мотивація, необхідно її саму будувати особливим чином. У зв'язку з цим, на думку фахівців [2; 3], вивчення кожного розділу, кожної вправи повинно складатися з трьох основних етапів: мотиваційного, операційно-пізнавального й рефлексивно-оціночного.

На *мотиваційному* етапі учень повинен усвідомити, чому і для чого необхідно вивчати й виконувати пропоновані вчителем фізичні вправи, що саме йому прийдеться вивчати й засвоювати, чи готовий він до вивчення даного матеріалу, що саме він повинен зробити для успішного засвоєння основного завдання. Навчальне завдання – це той орієнтир, на який учні повинні спрямовувати свою діяльність під час вивчення матеріалу. Таке завдання дає змогу учневі поставити перед собою певну мету (наприклад, вивчити техніку стрибка в довжину з розбігу). Основне навчальне завдання породжує систему конкретних завдань (наприклад, вивчення техніки відштовхування або розбігу), які в сукупності не лише створюють, а й підвищують мотиваційний тонус учня під час вивчення матеріалу. Коли основне завдання сформульоване, зрозуміле і прийняте учнями, накреслюється та обговорюється план його вирішення. Вчитель повідомляє час, відведений на вивчення матеріалу, приблизні терміни його завершення (наприклад, 6 уроків фізичної культури впродовж 2 тижнів). Це створює в учнів чітку перспективу роботи.

На *операційно-пізнавальному* етапі учень засвоює необхідні знання та оволодіває руховими діями, що входять у зміст навчальної діяльності. Успішність даного етапу залежить передусім від того, чи буде зрозуміла учням необхідність усього змісту й окремих його частин, усіх навчальних дій (підготовчі та підвідні вправи, їх послідовність проведення, дозування) для вирішення основного навчального завдання, поставленого на мотиваційному етапі, чи усвідомлюють учні взаємозв'язок

між усіма конкретними завданнями, чи виступають ці завдання для школярів як очевидна система, ієрархія навчальних завдань.

Надзвичайно дієвим стимулом формування інтересу до занять фізичними вправами фахівці [4] відмічають змагання. Для молодших школярів доцільно застосовувати фізкультурно-оздоровчі заходи у вигляді різних внутрішньокласних та шкільних змагань за паралелями на зразок «Перевір себе», «Старти здоров'я» тощо.

На рефлексивно-оціночному етапі, який є підсумковий у процесі вивчення матеріалу, учні вчаться рефлексувати (аналізувати) власну навчальну діяльність, оцінювати й зіставляти результати діяльності з поставленими основним і конкретними завданнями. Роботу щодо підведення підсумків вивчення пройденого матеріалу необхідно організувати так, щоб учні могли відчутти емоційне задоволення від зробленого, радість перемоги від подолання труднощів, щастя від пізнання нового, цікавого. Інтерес до занять фізичними вправами формується в учнів і поза їх навчальною діяльністю. Значною мірою формування це залежить від наявності належної матеріально-технічної бази, оскільки різноманітність інвентарю, його естетичний вигляд, відповідні гігієнічні умови сприяють лише підвищенню в учнів інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності. Отже, до чинників, які впливають на формування потреби займатися фізичними вправами молодших школярів, передусім слід віднести необхідність побудови навчальної діяльності з урахуванням вимог до мотиваційного, операційно-пізнавального і рефлексивно-оцінкового етапів. Важливе значення також має стимулювання учнів через правильно підібрані заохочення й покарання та створення належних умов для прояву активності.

*Висновки.* У процесі формування потреби учнів молодших класів до фізичної культури важливе значення відіграють різні види спонукань, а саме: потреба, мотив, стимул, інтерес, звичка. Кожен з них має свої особливості й не може бути заміненим іншим. Тому на вчителя фізичної культури покладається обов'язок створити в учнів фізкультурні знання, навчити їх техніки виконання вправ і закріпити її до рівня вміння та навички.

#### *Джерела та література*

1. Навчальна програма з фізичної культури (1–4 класи). URL: <https://www.slideshare.net/slideshow/14-228112631/228112631>
2. Мельник А. П., Грищук С. М., Шоханов О. С. та ін. Дослідження інтересу та мотивації учнів молодших класів до фізичного виховання та рухової активності. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/37201/1/1.6%D0%96%D0%86%D0%9C1\\_removed.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/37201/1/1.6%D0%96%D0%86%D0%9C1_removed.pdf)
3. Москальова Г. Формування мотивації молодших школярів до рухової активності засобами фізичного виховання. URL: <https://naurok.com.ua/tezi-formuvannya-motivaci-molodshih-shkolyariv-do-ruhovo-aktivnosti-zasobami-fizichnogo-vihovannya-191674.html>
4. Шевченко О. В., Мельник А. О. Підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення молодших школярів до занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка.* Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 3 К (123). С. 481–483.

## **СПЕЦИФІКА ЗАНЯТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НЕПРОФІЛЬНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У СЕКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛУ**

**Петро Герасимюк<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Асистент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Herasimuk.Petro@vnu.edu.ua*

*Вступ.* Одним із найголовніших пріоритетів процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти є зміцнення здоров'я здобувачів та поліпшення їх фізичної підготовленості. Аналіз науково-методичної літератури [2; 3] свідчить, що виконання цього завдання можливе за умови систематичних занять фізичними вправами та спортом. До ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання відносять спортивну спрямованість занять, які побудовані на принципах спортивного тренування. Серед великого розмаїття видів спорту особливе місце за своєю захопленістю серед молоді займає волейбол. Систематичні секційні заняття здобувачів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості в досягненні мети, працьовитості.

*Методи дослідження* – аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми, інтернет-ресурсів, педагогічні спостереження та узагальнення думок науковців і практиків.

*Результати дослідження.* У сучасних умовах проблема недостатньої рухової активності студентської молоді стає дедалі гострішою. За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 80 % підлітків і молодих людей віком 11–24 років не отримують належного рівня фізичного навантаження, що негативно впливає на їхнє здоров'я. Дослідження Міністерства охорони здоров'я України (2021) засвідчило, що 65 % студентів ведуть малорухливий спосіб життя. Цей факт спричиняє підвищення ризику розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння та порушення функцій опорно-рухового апарату.

Одним із найдієвіших засобів підвищення рухової активності студентської молоді є залучення її до активних ігор, зокрема волейболу. Цей вид спорту є не лише одним із найпопулярніших у світі (його регулярно практикують 900 мільйонів людей), а й ефективним засобом зміцнення фізичного та психоемоційного стану. Статистичні дані підтверджують: студенти, які займаються волейболом щонайменше двічі на тиждень, на 30 % рідше страждають від депресії й тривожності, а показники витривалості та координації рухів у них у середньому на 25 % вищі, ніж у малорухливих ровесників [3].

Досвід занять волейболом сприяє зростанню рівня аеробної витривалості, розвитку координації, швидкості реакцій і тактичного мислення. Так, результати досліджень, проведених у 2020 р. серед студентів українських університетів, підтвердили: систематичні тренування з волейболу знижують ризик виникнення порушень постави на 40 %, а серцево-судинні показники покращуються на 15 % після 4–6 місяців занять [4].

Фізична активність здобувачів є важливим чинником зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та ефективності навчальної діяльності. Волейбол як універсальний і доступний засіб фізичного виховання допомагає студентам не лише підтримувати належний рівень фізичної підготовленості, а й позитивно впливає на психологічний стан. Особливе місце у системі фізичного виховання у вишах займають спортивні секції, що дають можливість здобувачам підвищувати рівень фізичної підготовленості, розширювати коло спілкування, формувати навички командної взаємодії. Секції з волейболу є популярними серед студентів різних спеціальностей, адже цей вид спорту поєднує динамічність, колективність та доступність; розвиває точність і швидкість рухів, сприяє розвитку серцево-судинної, нервової та дихальної систем, поліпшенню обміну речовин, зміцненню опорно-рухового апарату.

На відміну від студентів факультетів фізичного виховання і спорту, молодь непрофільних спеціальностей не має спеціальної підготовки з волейболу, що зумовлює специфіку організації тренувального процесу, зокрема:

1) *різний рівень фізичної підготовленості.* Часто в секцію приходять студенти, які мають неоднаковий рівень витривалості, сили чи швидко-координаційних здібностей. Це вимагає від викладача гнучкого підходу до побудови занять та диференціації навантажень;

2) *неоднорідні ігрові навички.* Дехто зі студентів має попередній досвід гри у волейбол, інші ж опановують елементи з нуля. Тому навчально-тренувальний процес передбачає опанування базових елементів (передач, подач, прийому м'яча, блокування та актуальних ударів) із подальшим переходом до командних дій;

3) *навчально-ігрові методи*. Оскільки студенти непрофільних спеціальностей мають обмежений час на тренування, то ефективним є використання міні-ігор, вправ у парах і групах, що дають можливість швидко закріплювати технічні елементи у практичних ситуаціях;

4) *формування мотивації та інтересу*. Головним завданням викладача є підтримка зацікавленості студентів. Волейбол у цьому аспекті має перевагу: командний дух, емоційність гри та можливість відчути власний внесок у результат сприяють активній участі навіть тих, хто не мав спортивного досвіду;

5) *оздоровча спрямованість*. Для здобувачів, які навчаються за непрофільними спеціальностями, секція волейболу виступає не стільки як підготовка до спортивних досягнень, скільки як засіб зміцнення здоров'я, зняття емоційного напруження, розвитку рухових якостей та профілактики гіподинамії.

Роль секційних занять у вихованні студентської молоді є досить вагомою, оскільки заняття в групі підвищення спортивної майстерності сприяють формуванню дисциплінованості, комунікативних навичок, уміння працювати в команді. Колективна гра допомагає подолати бар'єри у спілкуванні, формує відповідальність за результат, а також виховує витримку та вміння діяти у стресових ситуаціях.

*Висновки*. Отже, специфіка занять студентів непрофільних спеціальностей у секції волейболу полягає в необхідності врахування різного рівня фізичної підготовленості та ігрового досвіду, використанні доступних методик навчання, формуванні мотивації та створенні умов для гармонійного розвитку особистості. Волейбол у студентському середовищі виконує не лише спортивну, а й соціально-виховну та оздоровчу функції, що робить його важливим елементом освітнього процесу в закладах вищої освіти.

#### *Джерела та література*

1. Долженко Л. П., Перегінець М. М., Веклич О. Ю. Вплив секційних занять волейболом на фізичну підготовленість студенток закладів вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 5 (136). С. 42–47.
2. Козловська О. В. Фізична активність студентів як фактор формування здорового способу життя. *Науковий вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. № 4(125). 2020. С. 56–63.
3. Молдован А. Д., Духнова Л. М., Коробко Л. К., Мороз О. В. Волейбол як сучасний формат підвищення рухової активності студентів закладів вищої освіти. *Академічні візії*. Вип. 40. 2025. С. 1–9.
4. Хоміцька В. М., Гарнусова В. В., Гулігас А. Г. Педагогічний підхід до навчання волейболу студентів ЗВО на заняттях з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 5 (150). С. 112–115.

## **ІННОВАЦІЙНІ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПІДГОТОВЦІ ТАНЦІВНИКІВ БАЛЬНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ**

**В'ячеслав Гончар<sup>1</sup>, Дмитро Батулін<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій Харківської державної академії культури (м. Харків, Україна), gonchar060574@gmail.com*

<sup>2</sup>*Старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій Харківської державної академії культури (м. Харків, Україна), dmytro\_batulin@xdak.ukr.education*

*Вступ.* Бальна хореографія в сучасній Україні є одним з провідних напрямків позасценічної танцювальної культури. Конкурсна діяльність з бальних танців продовжує розвиватись навіть в умовах збройного протистояння російській агресії з загрозою обстрілів всієї території країни, проблемами в енергетиці і транспортному сполученні. Тому питання гармонійного всебічного розвитку танцівників всіх рівнів є актуальною проблемою наукових досліджень з метою вироблення адекватних і адаптивних стратегій їх загальнофізичної підготовки.

*Мета дослідження:* Проаналізувати особливості бальної хореографії як виду фізичної активності і співвіднести вимоги цього виду активності з можливостями сучасних інноваційних спортивно-оздоровчих технологій.

*Методи дослідження:* спостереження за відвідувачами танцювальних клубів і конкурсів, здобувачами освіти спеціальності «Бальна хореографія» в Харківській державній академії культури, вивчення наукової літератури з бальних танців, аналіз і синтез отриманої інформації.

*Результати дослідження.* Бальна хореографія як вид фізичної активності доступна людям будь-якого віку, адже не вимагає особливих фізичних можливостей, які б виходили за межі функціональної норми. Відтак завданням тренера є стабілізація і оптимізація фізичних можливостей танцівника, що є передумовою успішного опанування рухів і схем бальних танців. Як вид спорту, бальний танець відносять до художньо-естетичних та складнокоординаційних різновидів. Відповідно загальнофізична підготовка цікавить танцівника в двох аспектах: для покращення рухових можливостей і для формування і підтримки естетичного вигляду тіла [5]. Причому ці два аспекти в процесі тренувань не повинні суперечити один одному.

Естетика бального танцю розвивається в межах загальних трендів моди, підносячи в різні періоди то тендітну елегантність, то більш приземлену, силову спортивність і апломб. Жорстких критеріїв фізичної форми танцівника-бальника, на кшталт таких, які існують, наприклад, в балеті чи художній гімнастиці, немає, їх визначає на свій смак сам танцівник під впливом традицій клубу, школи, федерації, в якій він переважно виступає. Значну роль в уявленні танцівника про свою оптимальну форму відіграє імідж пари, меседж, з яким пара виходить на паркет, їх спільна манера самопрезентації. Якщо такі критерії, як зріст, пропорції тіла, не піддаються корекції через спеціальні фізичні навантаження, то статура, вага, пластика під впливом правильно підібраних вправ можуть значно змінюватись.

Найважливішою для успішних занять бальними танцями є правильна постава, яка в цьому виді активності є оптимальною функціональною нормою людини. В прямому зв'язку з поставою є правильний розвиток стопи і гомілкостопних суглобів, що вимагає особливої уваги в танцівників, які спеціалізуються на латиноамериканській програмі, котра в трактуванні деяких шкіл має тенденцію до штучної виворітності, подібної до балетної, що не відповідає суті і логіці сучасного бального танцю, однак завдає шкоди танцівникам, перш за все партнеркам, котрі зловживають позірною естетичністю цього прийому. Таким чином, розвиток функціональності стоп є першим пріоритетом в спеціальній фізичній підготовці бальників. Інноваційні спортивно-оздоровчі технології пропонують широкий вибір таких вправ, зокрема з використанням міофасціального релізу і застосуванням спеціальних тренажерів. Пасивні розтягування стоп, які часом потрапляють в тренування бальників з балету чи художньої гімнастики, є неприпустимими через незворотню травматизацію танцівників, котрі зазвичай не мають відповідних фізичних даних.

Постава бальників є наступним пріоритетом загальнофізичної підготовки. Вона має бути надійною базою складнокоординаційних рухів, які є сутність бальних танців. Досвід свідчить, що оптимальним засобом формування постави бальника є функціональні тренування, широко використовувані в комплексах сучасного пілатесу. Традиційні силові тренування з додатковою вагою чи на тренажерах мають бути обмежені або від них слід взагалі відмовитись, якщо страждає функціональність рухів.

*Висновки.* Таким чином, інноваційні спортивно-оздоровчі технології, зокрема міофасціальний реліз і функціональні тренування є оптимальними програмами для підготовки танцівників бальної хореографії всіх рівнів і всіх вікових груп завдяки своїй атравматичності і необмеженим можливостям індивідуальної адаптації.

*Джерела та література*

1. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., & Хапсаліс Г. Л. (2023). Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and Recreation*, (15), 160–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21>
2. Винкельхаус М. Танцюем по максимуму. Київ: Основа-принт, 2009. 336 с.
3. Касьянова О.В. У витоків бальної хореографії: Аналіз передумов становлення танцювальної культури як форми дозвіллевої діяльності. *Вісник КНУКіМ: зб. наук. пр.* Вип. 12. Сер.: Мистецтвознавство. 2020.
4. Шкурєєв К. Розвиток методики і концепції спортивних бальних танців в умовах дистанційного навчання в Україні у 2010-х – на початку 2020-х років. *Культура України*. 2022. Випуск 76. С. 150–155.
5. Nurse Gw. (2007). Competitive ballroom dancing as a social phenomenon an anthropological approach. Doctoral thesis. URL: <https://pure.roehampton.ac.uk/portal/en/studentTheses/competitive-ballroom-dancing-as-a-social-phenomenon>.

## **ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

**Наталія Захожа<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Zakhozha.Nataliya@vnu.edu.ua*

*Вступ.* Студентська молодь є основою розвитку країни, її майбутнім та рушійною силою. Рівень здоров'я і фізичної підготовленості сучасної української молоді свідчать про нагальну потребу у збільшенні рухової активності як базового чинника фізичного вдосконалення, особливо серед здобувачів вищої освіти [1].

У вишах України відбувається інтенсифікація освітнього процесу, збільшується обсяг інформації для самостійного опрацювання, зростають психічні навантаження, що, з урахуванням воєнної ситуації в країні, загострює проблему впровадження у студентське життя засобів фізичної культури та спорту. Значна частина молоді недостатньо обізнана з основами здорового способу життя та не використовує ефективно фізичні вправи. Тому одним із ключових завдань є підвищення фізичного стану здобувачів за допомогою різноманітних форм фізичної активності. Це створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей та швидкого оволодіння руховими й прикладними навичками [1].

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й Інтернет-джерел.

*Результати дослідження.* Відомо, що фізична культура має вагомий вплив на формування здорової, соціально активної та розвиненої особистості. Проте, як зазначає Є. В. Селіванова [3], потенціал цієї дисципліни використовується не повністю. Спостереження показують, що навіть викладачі закладів вищої освіти не завжди усвідомлюють можливості фізичної культури для особистісного розвитку студентів. Саме тому проблема активізації фізкультурної діяльності набуває ще більшої актуальності.

Серед головних завдань вищої школи – виховання здорової, морально та соціально зрілої особистості. Це потребує формування у здобувачів стійкої потреби до систематичної рухової активності як базового чинника поліпшення фізичного стану. Оскільки значна частина молоді має низький рівень фізичної підготовленості та недостатньо залучена до рухової діяльності, то виникає необхідність пошуку дієвих форм і методів використання фізичних вправ.

Доведено, що систематичні фізичні вправи сприяють не лише розвитку фізичних якостей, а й вихованню моральних та вольових рис характеру. Заняття з фізичного виховання допомагають організму швидше відновлюватися, підтримують високий рівень працездатності та позитивно впливають на стан здоров'я [2; 4].

Специфічною особливістю фізичного виховання, що відрізняє його від розумової освіти й виховання, є його переважна спрямованість на біологічну сферу людини: планомірна зміна її форм (наприклад, постави), функціональних спроможностей окремих систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної тощо), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних здібностей), навчання рухових дій, підвищення опірності зовнішнім факторам (загартовування). Незважаючи на цю специфіку, фізичному вихованню притаманні загальні ознаки педагогічного процесу.

У сучасних умовах особливо важливим є формування у молоді свідомого ставлення до фізичної культури як до невід'ємної складової життя. Адже фізична культура забезпечує не лише гармонійний розвиток, а й сприяє становленню лідерських якостей, вихованню самостійності та відповідальності. Не є відкриттям те, що на результативність процесу фізичного виховання здобувачів у закладі вищої освіти впливає мотиваційний фактор. Зокрема важливим для них є те, щоб під час відвідування занять фізичного виховання вирішувались, передусім, особистісні потреби й завдання, які вони ставлять перед собою. Зацікавленість і задоволення від фізичних вправ – головна мета кожного заняття з цього освітнього компонента. Педагог, організовуючи освітній процес, має враховувати ці аспекти, оскільки саме від мотивації, системності та методичного підходу залежить ефективність занять. У цьому контексті на викладача покладається педагогічна відповідальність за розвиток у здобувачів пізнавальної активності й самостійності як вирішального факту ефективності педагогічного процесу.

Знання принципів удосконалення фізичного стану та їх практичне застосування роблять процес фізичного виховання студентів ефективнішим і відображають демократизацію освітнього процесу. Ігнорування або незнання цих принципів ускладнює навчання, подовжуючи шлях від поставлених завдань до досягнення результату.

Фізичне виховання включає навчання вправ, формування навичок самостійних занять фізичною активністю та розвиток фізичних якостей. Тому його принципи доречно вважати методичними, адже вони охоплюють широкий спектр застосування.

На нашу думку, у закладах вищої освіти варто застосовувати різноманітні форми фізкультурно-спортивної діяльності, знайомити здобувачів із широким вибором рухових дій та нестандартних підходів до їх виконання. Важливо враховувати сучасні тенденції в галузі оздоровчої фізичної культури, адже професійна діяльність молоді вимагає не лише ґрунтовних знань, а й хорошої фізичної підготовки та міцного здоров'я. Досягти цього можливо лише через регулярні заняття оздоровчою фізичною культурою і спортом.

Фізичні вправи сприяють не лише покращенню здоров'я та фізичної форми, а й формують моральні якості, підносять дух, розвивають наполегливість і дисципліну. Для того, щоб молодь усвідомлювала важливість занять фізкультурою і спортом, потрібно донести їм, що фізична активність – це шлях до гармонійного життя, розкриття нових можливостей і самореалізації.

Сучасний темп життя вимагає від людини витривалості й здоров'я, яких можна досягти саме завдяки руховій активності. Молодь повинна розуміти, що без занять фізичними вправами неможливо забезпечити довге й щасливе життя. Тому систематичне впровадження фізичного виховання у навчальний процес є одним із ключових завдань освіти.

*Висновки.* Сьогодні, коли Україна переживає складні події, особливо важливо зміцнювати здоров'я молоді. Для цього необхідно активно застосовувати різні принципи, методи й засоби фізичного виховання. Основна мета полягає в тому, щоб фізичні вправи допомогли зберегти здоров'я, розвинути здібності та сформувати життєво необхідні навички. Завдяки цьому студенти отримають можливість гармонійно розвиватися фізично й психологічно.

#### *Джерела та література*

1. Городинський С. І. Роль рухової активності серед студентської молоді у процесі формування фахівців. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». Секція XXVII. Фізична культура, спорт та фізична терапія.* № 1. 2021. С. 470–473.
2. Прус Н. М., Ускова С. М., Руденко Г. А. Особливості фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку суспільства. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Вип. 5(136). Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. С. 88–90.
3. Селіванов Є. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: зб. наук. праць.* Харків, 2019. С. 220–226.
4. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. рек. / авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакулєнко, В. Волков, Н. Дзюба та ін. (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

## РЕКОНСТРУКЦІЯ ПРИЛАДІВ СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК ВИМОГА ЗРОСТАННЯ ТЕХНІЧНОЇ СКЛАДНОСТІ КОМБІНАЦІЙ

Надія Ковальчук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kovalhuk1175@gmail.com

*Вступ.* Розвиток спортивної гімнастики розпочався з третього тисячоліття до нашої ери. Він пройшов у кілька етапів, вимоги до змісту гімнастики змінювались з часом. Визнаним видом спорту гімнастика стала в 1896 році, коли ввійшла до програми перших Олімпійських ігор, але сучасна програма гімнастичних змагань визначилась далеко не відразу, програма чоловічого багатоборства у 1936 році, а жіночого – у 1960 році [1]. Еволюцію спортивної гімнастики важко уявити без зміни стандарту приладів. На Всесвітній гімнастраді 1991 року в Амстердамі організатори влаштували виставку приладів, з якими пов'язана історія гімнастики [5]. В цілому можна відзначити, що розвиток конструкції приладів йшов від їх прикладного призначення (підготовка до побутової й військової практики) до власне спортивного. **Мета дослідження** полягає у аналізі аспектів історичного процесу реконструкції окремих приладів у спортивній гімнастиці.

*Методи дослідження.* Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, правил змагань, довідників, відеоматеріалів та інтернет-ресурсів з означеної теми.

*Результати дослідження.* Правила змагань із спортивної гімнастики оновлюються кожні п'ять років, в них інформація про всі гімнастичні прилади та інвентар ретельно прописані. Також у навчальних виданнях з цього виду спорту наявний окремий розділ «Місця занять та їх обладнання» [4]. Так в одному з навчальних підручників з гімнастики видання 1950 року є інформація про розміри основних гімнастичних приладів – це витяг із існуючих на той час правил змагань з гімнастики 1948 року. На той час в гімнастиці використовувались такі прилади, які в процесі еволюції цього виду спорту втратили свою актуальність. Серед них стіл, гімнастичний ящик або плінт, бум. *Гімнастичний стіл та плінт* – прилади для стрибків, їх покривали шкірою. Поверхня стола 180×100 см, висота – від 120 до 160 см. Поверхня плінта – 155×40 см, а максимальна висота 125 см. На бумі виконувались вправи в упорах та висах (змішаних та простих), практикувалися групові вправи. *Бум* складався з однієї або двох перекладин (подвійний бум) довжиною від 417 см або 517 см. Вони кріпляться на різних висотах (мін висота від підлоги – 40 см, мах -280 см). Перекладини мають одну сторону плоску для пересування на ногах і другу сторону закруглену для зручного захвату руками.

Гімнастичні вправи, особливо вправи на приладах пов'язані з ризиком падіння, які можуть супроводжуватися різними пошкодженнями опорно-рухового апарату. Для попередження падіння та твердої підлогу використовують *гімнастичні мати*. Як змінювались розміри матів в різні роки вказано в таблиці.

Параметри (см)	1948	1972	2020
висота	10–12 см	12	20
ширина	120	60	60
довжина	180	120	120

З кінця минулого століття особливо помітний прогрес у виготовленні матів різного призначення: від стандартних для змагань до поролонових для вивчення зіскоків. Мати виготовляють різної товщини: 6, 10, 12, 15, 18 і 20 см. У правилах змагань вказується товщина матів для вкладання під приладом.

Можна вважати, що найбільші зміни при реконструкції приладів за часів існування гімнастики відбулися в *опорних стрибках*. Зовнішній вид коня для стрибків змінився кардинально. Прилад в минулому був обтягнений шкірою та твердим на дотик. У 50-х роках мав розміри: довжина – 180 см, ширина – 37 см, висота – від 100 до 160 см. У 60–70-х роках розміри коня для опорних стрибків змінилися незначно: довжина – 160 см, ширина – 40 см, висота для жінок 110 см, для чоловіків 135 см. З 1 січня 1975 року FIG дала згоду на виконання стрибків через коня висотою 120 см з містка висотою 15 см. Це дало можливість полегшити відштовхування руками та збільшити другу фазу польоту, що дозволило виконувати стрибки з поворотами на більшу кількість градусів і полегшило виконання стрибків з елементами сальто. 90-ті роки стали розквітом складності в опорних стрибках.

Назріла потреба щось змінити, щоб продовжувати прогрес складності стрибків як у виконанні жінок, так і у виконанні чоловіків. Тому у 2004 році гімнастичного коня замінили на абсолютно нову конструкцію, яка зараз називають столом, або язиком, або пегасом. Нова форма пружини забезпечує оптимальний пружний ефект та підвищує стійкість, особливо в середній та задній частині опорної поверхні. Опорна частина приладу виготовлена з двох склопластикових вигнутих пластин, в яку вбудована система пружин. Висота приладу – 135 см, довжина – 120 см, ширина – 95 см. Новий прилад та висота містка 20 см дає можливість прогресувати цьому виду спорту. Гімнасти вищого рівня перед приземленням встигають виконати сальто у різних площинах, з різним положенням тіла та декількома обертами.

Гімнастки виконують вправи на *брусах різної висоти*. Спеціальної конструкції таких брусів не було, тому піднімали одну жердину чоловічих брусів на 80 см. Такий варіант паралельних брусів чехословацька команда розробила незадовго до початку Першої світової війни. А на Олімпійських іграх у 1928 році в Амстердамі цей прилад використали для показових виступів. На Олімпійських іграх 1952 р. Ніна Бочарова показала унікальну, складну вправу – поперечний шпагат на верхній жердині брусів. Так як конструкція різновисоких брусів на рамі не передбачала міцної фіксації, то вони хиталися, а для більшої стійкості на раму сідали інші гімнасти [3]. У 1952–1958 рр. відстань між стійками була 50 см, тому конструкція приладу не сприяла виконанню складних елементів. У 1959–1964 рр. відстань між жердинами збільшили, комбінації стали складнішими у 2–3 рази та більш динамічними. Етап 1965–1970 рр. характеризується зміною конструкції брусів (дві перекладини на розтяжках, тонші та еластичніші жердини, ширина між жердинами регулюється у межах 48–52 см) – це сприяє стрімкому росту майстерності гімнасток. На початку 80-х років збільшується висота брусів: верхня жердина «підростає» на 10 см і має 250 см над підлогою, а нижня жердина піднімається на 20 см і її висота – 170 см. Відстань між внутрішніми поверхнями жердин 130–180 см, це залежить від росту гімнастки. Жіночі різновисокі бруси – це, фактично дві перекладини різної висоти. Така конструкція приладу дає можливість збільшувати фазу польоту (перелітати з жердини на жердину), виконувати елементи великим махом, подібно чоловікам виконувати великі оберти, а також такі «чоловічі» вправи як «переліт Ткачєва», «сальто Гінгера», складні зіскоки – вправи стають ризикованими. Це дає право стверджувати, що завдяки реконструкції різновисоких брусів, стирається гендерна відмінність між технічною підготовленістю жінок на брусах, а чоловіків на перекладині.

*Висновки.* Тенденція реконструкції приладів характеризується певними особливостями. Конструкція гімнастичних приладів змінюється так, щоб створити найліпші можливості гімнастам у виконанні вправ з більшою фазою польоту. Нові конструкції приладів понижують травмонебезпечність вправ. Більша еластичність покриття гімнастичних приладів пом'якшує ударні навантаження на опорно-руховий апарат гімнастів. В спортивній гімнастиці взаємодія техніки вправ з приладом є найважливішим фактором. Отже, якщо поставити за мету виконувати гімнастам ще складніші елементи, то необхідно пристосовувати прилади, змінювати їх конструкцію та використовувати нові матеріали.

#### Джерела та література

1. Гімнастика. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0>
2. Кінь для опорних стрибків Gymnova 3404E. URL: <https://prof.interatletika.ua/kon-dlya-opornykh-pryzhkov-gymnova-3404e/>
3. Ковальчук Н.М., Усачов В. М. Феномен української гімнастики Ніни Бочарової. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. 2025. Випуск 3К(188) (2025). С. 170–174.
4. Правила з чоловічої спортивної гімнастики 2022–2024 (офіційний текст FIG англійською мовою). URL: [file:///C:/Users/Admin/Downloads/en\\_-2022-2024-mag-cop.pdf](file:///C:/Users/Admin/Downloads/en_-2022-2024-mag-cop.pdf)
5. URL: Pins '9th World Gymnaestrada Amsterdam 1991, 15 t/m 20 ...
6. URL: [www.europeana.eu/bg/collections/topic/2976-artistic-gymnastics?page=1](http://www.europeana.eu/bg/collections/topic/2976-artistic-gymnastics?page=1)

## ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА: ШЛЯХ ДО ЗМІЦНЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Венера Кренделєва<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Старший викладач кафедри фітнесу та циклічних видів спорту, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, [krendeleva.venera@vnu.edu.ua](mailto:krendeleva.venera@vnu.edu.ua)

*Вступ.* Найактуальнішою проблемою суспільства на сьогодні є здоров'я нації загалом і молоді. Надзвичайно важливою ця проблема є для здобувачів вищої освіти – найбільш критичної групи населення, адже в ній створюються та закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. Нині спостерігається позитивна тенденція зростання інтересу молоді до занять різними видами спорту й фізичної активності, до активного відпочинку і відновлення енергії, забезпечення хорошої спортивної форми та загального стану здоров'я. Чільне місце серед усіх видів фізичної активності посідає аеробіка [1; 2]. Автор аеробного режиму функціонування м'язів людини – американський медик Кеннет Купер науково-методично пояснив нове захоплення людства аеробним режимом, за якого акумуляція енергії в м'язах відбувається завдяки кисню, що надходить через легені в кров і дає можливість витримувати навантаження тривалий час доступними для кожного способами – біг, плавання, їзда на велосипеді, танці під музику тощо.

*Методи дослідження* – аналіз та моніторинг наукових і літературних джерел, педагогічний досвід.

*Результати дослідження.* Аеробіка в сучасному вигляді виникла з тих доступних і привабливих вправ, які пропалагувала американська актриса Джейн Фонда, дотримуючись рекомендацій медиків щодо методики та змісту своїх програм. Головне завдання аеробіки – не нашкодити організму, тобто всі вправи повинні нести лише позитивний ефект [3].

Оскільки сучасна аеробіка танцювальної спрямованості має різні напрями, що розв'язують специфічні цілі та завдання, її можна класифікувати так: прикладна; спортивна; оздоровча.

*Прикладна* (допоміжна) аеробіка – це додатковий засіб у підготовці спортсменів окремих видів спорту.

*Спортивна* аеробіка – це вид спорту, в якому спортсмени виконують безперервний і високоінтенсивний комплекс вправ, що поєднує ациклічні рухи зі складною координацією, а також різноманітні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодія між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп). Спортивна аеробіка виникла на основі оздоровчої аеробіки.

*Оздоровча* аеробіка – це вид масової фізичної культури, що включає комплекс вправ, виконаних під музику, з метою зміцнення здоров'я, розвитку витривалості та покращення загального фізичного стану. Вона спрямована передусім на покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також підвищення тону м'язів, проте має регульоване навантаження, що робить її доступною для широкого кола людей. Відмінною особливістю занять з оздоровчої аеробіки є постійне перебування в оздоровчо-тренувальному просторі, що дає змогу розвивати навички оздоровчої спрямованості, дисциплінованості, сформувати мотивацію на здоровий спосіб життя [4].

Оздоровчі програми з аеробіки привертають широке коло людей своєю доступністю, емоційною піднесеністю і варіативністю видів фізичної активності. Різні вправи зокрема: ходьба, біг, стрибки, вправи для розвитку сили та гнучкості, що виконуються з різних положень, є основною складовою будь-якого заняття.

Структура занять з аеробіки поділяється на три частини: підготовчу, основну й заключну. У *підготовчій* частині рекомендується використовувати вправи на координацію та посилення кровообігу, які виконуються в середньому темпі зі збільшеною амплітудою. Це зазвичай розминка, розігрівання м'язів. Тривалість підготовчої частини занять – від 5 до 10 хв. Основні вправи підготовчої частини – обертання голови, різні нахили, колові рухи плечима, виставляння ноги на носок, рухи повною стопою, напівприсіди, випади, варіанти кроків на місці й з переміщеннями в поєднанні з рухами руками, розтягування м'язів гомілки, передньої й задньої поверхні стегна, попереку, базові елементи й ускладнення рухів, варіанти ходьби з рухами рук.

В *основній* частині використовуються вправи на місці й з переміщеннями в різних напрямках. Вправи основної частини – це базові елементи й ускладнення різних рухів, варіанти ходьби з додатковими рухами руками, танцювальні комбінації аеробних кроків і їхні варіанти, біг, стрибки в поєднанні з рухами руками. У положенні лежачи виконуються вправи для розвитку сили й силової витривалості м'язів черевного преса та спини, а також вправи, що приводять і відводять м'язи стегна,

варіанти згинання й розгинання рук у різних вихідних положеннях. Збільшення навантаження відбувається лише за рахунок координаційної складності, амплітуди й інтенсивності рухів. Розучуються також танцювальні з'єднання на місці й з пересуваннями в різних напрямках.

Заключна частина складає «другу заминку». В цій частині заняття відбувається нерізке, поступове зниження навантаження. Зокрема це глибокий стретчинг, вправи на гнучкість. Основні вправи заключної частини – це розтягування м'язів поверхонь стегна, гомілок, грудей, рук і навіть плечового пояса.

Як уже зазначалося, регулярні заняття оздоровчою аеробікою сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи, підвищенню витривалості, зміцненню м'язів та поліпшенню гнучкості. Вони також допомагають регулювати масу тіла, покращують обмін речовин і сприяють загальному зміцненню організму.

Психоемоційні переваги оздоровчої аеробіки включають зниження рівня стресу, покращення настрою та підвищення загального рівня життєвої енергії. Заняття аеробікою сприяють виробленню ендорфінів, що є природними антидепресантами, допомагаючи в такий спосіб зменшити прояви депресії й тривоги [3].

Соціальні аспекти занять аеробікою також є важливими. Групові тренування сприяють формуванню соціальних зв'язків, покращують комунікаційні навички та підвищують мотивацію до регулярних занять. Спільні тренування створюють позитивну атмосферу й сприяють взаємній підтримці серед учасників, що додатково стимулює досягнення індивідуальних цілей у фітнесі.

*Висновки.* Сьогодні у світовій практиці накопичено чималий досвід застосування різних видів і методик оздоровчого фітнесу, які реалізуються переважно через розробку різноманітних оздоровчих програм. Вони спираються на різні види рухової активності – аеробної чи силової спрямованості, оздоровчу гімнастику, рекреативні види рухової активності, засоби психоемоційної регуляції тощо. Ці методики можуть бути засновані як на одному виді рухової активності, так і на поєднанні декількох видів, але ті й інші передбачають здоровий спосіб життя як складову оздоровчого процесу. Оздоровча аеробіка може бути рекомендована як комплексний засіб для покращення фізичного стану, психічного благополуччя та соціальної активності. Вона є доступною та ефективною формою фізичної активності, підходить для людей різного віку й рівня фізичної підготовки, зокрема для студентської молоді.

#### *Джерела та література*

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: метод. матеріали. Львів: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. 20 с.
3. Синиця С., Шестерова Л. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Полтава, 2010. 244 с.
4. Супронюк М. В., Шелехова Т. В., Пишка О. П., Ганчева К. М., Мироненко С. Г. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я. *Інноваційна педагогіка. Теорія і методика професійної освіти*. Вип. 72. 2024. С. 174–177.

## СТАНОВЛЕННЯ ГЕНЕРАЛЬНОГО КАРАТЕ В УКРАЇНІ ТА СВІТІ: ЕТАП ВІДРОДЖЕННЯ 2009–2025 РОКИ

Анатолій Лозовий<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Експерт Європейської академії EurEthiCS, Українська Академія Будо і Спортивних Єдиноборств, [uwku.gensec.lozovyy@gmail.com](mailto:uwku.gensec.lozovyy@gmail.com)

*Вступ.* Третій етап в історії *Генерального карате* почався в червні 2009 р, коли його найбільша організація WUKO під судовим тиском WKF перейменовується на WUKF – Всесвітня Спілка Федерацій Карате-до під керівництвом Освальдо Олівейра (Бразилія), а з 2013 р Лівіу Крісана (Румунія), стає лідером відродження і прогресу *Генерального карате* [1] на тлі поновлення боротьби за справедливе представлення карате в олімпійському русі.

*Методи дослідження:* аналіз і систематизація нормативних та установчих документів міжнародних організацій Генерального карате та їх філіалів в Україні, підсумкових матеріалів змагань, інтернет ресурсів та витягів з інформаційних матеріалів WUKF та UWK. В роботі використано публікації автора та узагальнено його спостереження та досвід участі у заснуванні національних організацій WUKF та UWK та керівництва збірними командами України.

*Результати дослідження.* В період з 2009 р і дотепер *Генерального карате* культивують декілька мультистильових організацій: WUKF, Всесвітня Конфедерація Карате – WKS, Міжнародний Союз Карате – IKU та Всесвітній Союз Організацій Карате – WUKO & AD. Найбільша з них, WUKF переживає два чергові поділи: в 2013 р частина її членів засновує IKU (Міжнародний Союз Карате), а в результаті повторного поділ виникає WKA (Всесвітній Альянс Карате). Однак, це не вплинуло на потужність і вплив WUKF, який сьогодні об'єднує 213 федерацій з 95 країн і поступається тільки WKF.

Організації *Генерального карате* стали учасниками нової спроби зруйнувати монополію WKF і об'єднати все карате в єдиній інституції Об'єднане Світове Карате – UWK, призначеної для розвитку різних спортивних дисциплін карате в рамках єдиного виду спорту і заснованої в Лозанні 18 липня 2014 р. Засновниками UWK виступили сім міжнародних організацій карате, які представили три спортивні дисципліни карате і сформували відповідні комісії: 1) Комісія Традиційного карате – ТКС (голова Владімір Йорга - Сербія): Міжнародна Федерація Традиційного Карате - ІТКФ та Всесвітня Федерація Фудокан - WFF; 2) Комісія Генерального карате – GKS (голова Лівіу Крісан): WUKF, WKS, IKU та WUKO & AD; 3) Комісія Контактного карате – SKC (голова Йошікацу Сузукі – Японія): Міжнародна Організація Кіокушин-кайкан Карате – ІКОК. Президентом UWK обрали Річарда Йоргенсена (Канада, ІТКФ), віце-президентами – голови ТКС, GKS та SKC.

UWK ініціює об'єднання з WKF для просування карате в програму Олімпійських Ігор і вже 24 липня 2024 р Йоргенсен звертається з пропозицією про співпрацю до президента WKF Антоніо Еспіноса, але відповіді не отримав. В травні 2015 р UWK офіційно звертається до WKF, МОК та НОК Японії і нагадує про рішення 101 сесії МОК про об'єднання карате, як обов'язкову умову участі в Олімпійських Іграх [4]. Відповіддю на ініціативи UWK стали маніпуляції і підривна діяльність WKF, заснування в квітні 2015 р в Токіо альтернативної організації зі схожою назвою UWKF з экс віце-президентом WKF Імтіазом Абдуллою в її керівництві, що спровокувало вихід з UWK трьох федерацій: WFF, WKS і IKU.

Зважаючи на постійне ігнорування пропозицій UWK, було прийнято рішення розглянути питання в контексті закону, а не політичних маніпуляцій. Зрештою 19 липня 2016 р в Лозанні відбулося засідання Швейцарського цивільного суду за позовом UWK про дискримінацію одночасно до WKF і МОК. Представники UWK аргументовано спростували всі доводи WKF, в тому числі недостовірну інформацію про належність до WKF 98 % всього карате. Суд визнав справедливість позову UWK, але не задовольнив його, посилаючись на те, що МОК не може втручатися в справи федерацій визнаних ним видів спорту. Нажаль, UWK подав позов в суд загальної юрисдикції, а не Спортивний Арбітражний – CAS, бо саме CAS через два дні потому в позові МОК до Кувейту зобов'язав МОК втручатися в діяльність федерацій для запобігання дискримінації.

UWK проводить два об'єднаних чемпіонати світу. Перший пройшов 12-18 жовтня 2015 р в Копері (Словенія) за участі 1358 спортсменів від 15 років з 43 країн світу. Другий і останній – 30 листопада – 3 грудня 2017 р в Монтекатіні-Терме (Італія). Але після рішення 129 сесії МОК від 3 вересня 2016 р про включення карате WKF до показової частини токійської Олімпіади, UWK припиняє активну діяльність. UWKF, до речі, також.

В Україні після успішного Чемпіонату світу WUKF в Одесі з 2009 р розвиток Генерального карате продовжує Федерація Джундокан України (Одеса, В. Кусій), але в 2014 р вона створює філії ІКУ та WKA і віддається від WUKF. В 2012 р повноваження від WUKF отримує ІКА Госоку Рю Будо-Україна (Суми, А. Лозовий), які згодом переходять до спеціально створеної Всеукраїнської Спілки Генерального Карате і Будо – ВСГКБ. Тепер в Україні існують філії міжнародних організацій *Генерального карате*, які мають власних прихильників в країні і успішні на міжнародному рівні: ВСГКБ представляє WUKF; Асоціація Шотокан Карате України (Дніпро, С. Шапран) – WKS; Федерація Джундокан України – одночасно, і ІКУ (О. Батраков), і WKA (В. Кусій).

У відповідь на заснування UWK з'являється спілка UWK-Україна, яку 31 березня 2015 р. заснували Українська Спілка Федерацій Карате (нині ВСГКБ), ІКА Госоку Рю Будо-Україна, Федерація Фунакоші Шотокан Карате- України (Черкаси, А. Науменко), Федерація Джундокан України та Федерація Шотокан Карате-До України-С.К.І.Ф (Київ, С. Денисенко), Президентом UWK-Україна обрано В. Кусія, віце-президентами – А. Науменко та С. Денисенко, генеральним секретарем і головою ГКС А. Лозового.

Однак, спроба об'єднання карате знову виявилася невдалою. UWK-Україна обмежилася участю в обох чемпіонатах UWK, де завоювала 4 срібних та 4 бронзові нагороди. Але об'єднаний чемпіонат України так і не був проведений через внутрішні протиріччя між організаціями, підкріплені вибірковою державної їх підтримки та інтересом держави переважно до карате WKF, що провокувало конкуренцію між ними. На даний час UWK-Україна припинила активну діяльність.

*Висновки.* Генеральне карате, самодостатній вид спорту, продовжує активно розвиватися в світі і в Україні і за впливом і масовістю успішно конкурує з олімпійським карате WKF.

Чергова спроба об'єднати карате в єдину спортивну організацію зазнала невдачі через ряд об'єктивних і суб'єктивних причин, серед яких першочергове дотримання власних інтересів кожною організацією на тлі агресивної конкуренції з боку WKF.

#### *Джерела та література*

1. Лозовий А., Забара В. Генеральне карате в Україні та світі: етап витіснення 2000-2009 роки. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи: VII Міжнародний конгрес історії фізичної культури* Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2024. С. 45-46.
2. Lozovyy A: Karate Sports Disciplines from the Spotlight of the Paradigm Shift of Japanese Combat Systems: Analytical Study. *Journal of Kinesiology and Exercise Sciences*. 2023. № 101(33). P. 30–37. DOI: 10.5604/01.3001.0016.2851
3. Lozovyy A: General Karate: A New Compromise between Budo and Sport in Modern Western Society. *International Martial Arts and Culture Journal*, 3(1), 154–158. DOI: <https://doi.org/10.24036/imacj22019>
4. Note on the principles to be included in the statutes of the World Karate Federation (WKF) with a view to its recognition by the IOC (1993). *IOC*. URL: <http://www.eurokarate.eu/02recogn/040220.htm> (дата звернення: 14.09.2025).

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЧИННИК ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**Олександр Малімон<sup>1</sup>, Анатолій Ярмолюк<sup>2</sup>, Анастасія Вашестюк<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Malimon.Oleksandr@vni.edu.ua;*

<sup>2</sup>*Вчитель фізичної культури КЗ «Луцька загальноосвітня школа I-III ступенів № 13 Луцької міської ради», yarmoltolik@gmail.com;*

<sup>3</sup>*Вчитель фізичної культури КЗ «Луцька загальноосвітня школа I-III ступенів № 13 Луцької міської ради», anastasiavasestuk@gmail.com*

*Вступ.* Життя вимагає від людини, починаючи з дитячого віку, високої дисципліни і виконавської чіткості. У їх формуванні значна роль належить навчально-виховному процесу школи, зокрема шкільній дисципліні. Проблема шкільної дисципліни була предметом дослідження вітчизняних педагогів протягом багатьох століть. Безсумнівно, що всі вчителі, незалежно від тривалості їх педагогічної діяльності, від епохи, в якій вони проживали, обов'язково стикалися у своїй роботі з проблемою дисципліни і шукали найефективніші способи боротьби з її порушеннями. Шкільна дисципліна є умовою нормальної навчально-виховної діяльності школи. Цілком очевидно, що за відсутності дисципліни не можна провести на належному рівні ні уроку, ні виховного заходу, ні будь-якої іншої справи. Вона є водночас і засобом виховання школярів. Дисципліна дає змогу обмежувати, гальмувати нерозважливі дії та вчинки окремих учнів [3].

У сучасний період дана проблема не втратила свою актуальність, а лише загострилася. Демократизація шкільного середовища суттєво вплинула на поведінку учнів. Школярі стали більш активні, самостійні й ініціативні, вільні у вираженні своїх думок, у вчинках і аж ніяк не схильні до безумовного слідування дисциплінованим вимогам. Такі обставини викликали серйозну заклопотаність учителів, які розуміють, що дані позитивні зміни, тим не менш, можуть викликати суттєві труднощі в навчальному процесі, знизити його результативність і негативно вплинути на рівень освіченості школярів. У цих умовах великої значимості набуває вивчення й переосмислення проблеми шкільної дисципліни в педагогічній науці й практиці, що може стати ефективним засобом вирішення актуальних проблем сучасної освіти [2].

З огляду на вище сказане, провідною складовою у формуванні дисципліни учнів виступає фізичне виховання. Воно великою мірою визначає зміст навчально-виховного процесу сучасної школи, особливо учнів підліткового віку.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, узагальнення даних.

*Результати дослідження.* Найважливішою умовою виховання дітей є підготовка їх до розумової та фізичної високопродуктивної праці. В ринкових умовах – це чинник перемоги в конкурентній боротьбі різних галузей матеріального життя нашого суспільства. Досягнення у фізичному розвитку дітей, вироблення вольових рис характеру, трудових навичок є істотною стороною фізичного виховання. Ці питання охоплюють усі взаємопов'язані компоненти психіки – розумову, емоційну, вольову. Фізична культура і спорт всебічно розвивають як фізичні, так і морально-вольові якості, зокрема дисциплінованість [4].

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що свідомо дисципліна учнів є необхідною передумовою для навчання. Без створення необхідних зовнішніх умов, порядку, без визнання авторитету вчителя не можна будувати процес навчання. Розглядаючи проблему свідомої дисципліни у виховному плані, можна стверджувати, що вона є як результатом, так і передумовою виховання окремих рис особистості. Без свідомої дисципліни не можна виховати в дітях працелюбність, організованість, вміння планувати [2].

О. Омеляненко [1] зазначає, що серед засобів попередження недисциплінованості школярів найбільш оптимальними були визнані такі: своєчасне ознайомлення учнів зі своїми обов'язками; систематичний контроль учителя за діями і вчинками учнів; залучення школярів до активної участі в боротьбі за зміцнення дисципліни, як найбільш дієвого фактора їх дисциплінування; зразок вчителя, його характер, моральність і переконання, як засіб проти порушення дітьми норм і правил шкільної поведінки.

Для того, щоб боротись із недисциплінованістю учнів підліткового віку, потрібно знати причини, що їх породжують. Дуже часто той чи інший учень навмисне порушує дисципліну, щоб хоч чимось

виділитись серед ровесників. У такому випадку подолання недисциплінованості учнів досить вагомим є виховання потреби до систематичних занять фізичною культурою і спортом та врахування побажань учнів щодо використання вільного часу. Виправдовують себе такі форми як індивідуальні доручення, участь у спортивних гуртках, спортивні змагання, спостереження та обговорення спортивних дійств тощо. Учителю фізичної культури потрібно створювати умови на уроці, щоб порушник дисципліни міг себе проявити в якомусь виді спорту, наприклад у бігу. Переконувати його в тому, що досягти хороших результатів у спорті не так уже й важко, варто лише захотіти цього. Однак для цього ще потрібна кропітка праця – постійні заняття. Усвідомивши, що без відповідної попередньої підготовки добрих результатів не досягти, вільний час порушник дисципліни заповнить тренуванням. Перші позитивні результати учня повинні бути помічені вчителем і відповідно оцінені в середовищі колективу. Отже, учень виділився серед ровесників, але вже не шляхом порушень дисципліни, а спортивним результатом. Однак одним, першим успіхом обмежуватись не слід. Досягнувши мети, учень може заспокоїтись і знову свою енергію реалізувати в небажаному напрямі. Тому потрібна постійна, цілеспрямована робота самовдосконалення. Учень повинен чітко знати мету й шляхи її досягнення.

Поряд із переконанням вагомий вплив на виховання дисциплінованості школярів, які схильні до порушень дисципліни, мають певні доручення, які накладають обов'язок перед колективом, відповідальність не стільки перед учителем, скільки перед групою дітей, цілим класом. Тому, доручаючи обов'язок, учитель передусім повинен довести до свідомості учня відповідальність за акуратність і своєчасність його виконання. Обов'язок часто сам по собі зрозумілий учневі, але іноді, зокрема коли мова йде про недисциплінованих, необхідне докладне роз'яснення. Учень повинен чітко усвідомлювати, до яких негативних наслідків може призвести халатне або навмисно неправильне виконання доручення.

*Висновки.* Наші спостереження засвідчують, що порушники дисципліни часто соромляться своїх добрих учинків, бо не звикли до них, перестають бути «героями» в колі своїх товаришів. Тому педагогу потрібно знати психіку кожного учня, як діє на нього похвала – позитивно чи негативно, оберегати молоді душі від зазнайства й егоїзму. Відхилення у дисциплінованості учнів пов'язується частково із психологічними і фізіологічними особливостями. Вивчити їх, знайти засоби подолання цих відхилень – першочергове завдання кожного вчителя, зокрема фізичної культури.

#### *Джерела та література*

1. Омеляненко О. Виховання дисциплінованості як основи спортивного тренування учнів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2015. Вип. 16. С. 210–217.
2. Старікова Н. А. Виховання свідомої дисципліни молодших школярів: метод. посіб. Кривий Ріг, 2015. 25 с.
3. Федорович О. Виховання дисциплінованості учнів засобами фізичної культури та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. № 2. 2008. С. 265–267.
4. Ярошик М. Вплив уроків фізичної культури на виховання вольових якостей учнів молодшого шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т. 2. С. 330–334.

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГАНДБОЛУ НА ВОЛИНІ

Олександр Митчик<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти “Луцький педагогічний коледж” Волинської обласної ради mytchuk1973@ukr.net*

*Вступ.* Наукові джерела засвідчують, що гандбол в Україні досліджується переважно у контексті загального розвитку фізичної культури. Зокрема, Фролова Л.С. у своїй праці «Теорія і методика гандболу» узагальнює основні тренувальні методики, але майже не розглядає регіональні особливості. Гриценко І.І. аналізує хронологію розвитку гандболу у Києві, Харкові, Одесі, проте Волинь у цьому переліку практично відсутня [3]. Смолій В.А. та Костюк М.В. описують радянську систему фізичної культури, у тому числі гандбол як складову державної спортивної політики. Сучасні онлайн-джерела (VolynNews, Волинська ОДА) [2; 4–6] подають описові матеріали про змагання, проте не здійснюють їх аналітичного осмислення. Це підтверджує потребу у системному дослідженні локального досвіду розвитку гандболу на Волині.

Гандбол, як командний вид спорту, сформувався у ХХ столітті як частина європейської спортивної традиції. В Україні, зокрема на Волині, його поява тісно пов'язана з освітнім середовищем та фізкультурними товариствами, зокрема «Сокіл» [1]. Попри загальноукраїнське зростання інтересу до гандболу, регіональні аспекти його становлення залишаються малодослідженими. Волинь, як прикордонна територія з багатошаровою історією, є унікальним прикладом розвитку спорту в умовах зміни політичних режимів. З огляду на це, питання розвитку гандболу набуває додаткової актуальності як з історико-культурної, так і з соціологічної перспективи.

*Мета дослідження* – проаналізувати історію розвитку гандболу та його стану на сучасному етапі на території Волинської області.

*Результати дослідження.* У літопис сільського спорту країни вкарбовані імена слюсаря радгоспу “Волинь” Євгена Клехо, економіста райконтори “Міжколгоспбуду” Бориса Кусевича, працівника райспоживспілки Андрія Бернацького, музиканта оркестру районного Будинку культури Вячеслава Вольчинського, економіста “Сільгосптехніки” Віктора Вавриновича, директора школи Костянтина Жабровця, вчителів Олександра Баламута, Михайла Гураша, Василя Мисливчука, Юрія Фішуна, Анатолія Потапова та Юрія Коробова, що вийшли переможцями під час загальносоюзних сільських змагань 1970 року. Цікавим був і виступ команди Волинської області під час спартакіади України. Поступившись серйозним суперникам Києва, Запоріжжя і Львова, вони обійшли одеситів, дніпропетровців, ворошилоградців і навіть харків'ян – гравців першої групи чемпіонату СРСР, і в результаті вийшли на четверте місце. Невеличке містечко Горохів стало кузницею спортивних талантів.

Одним із ключових чинників розвитку гандболу на Волині була діяльність видатних тренерів і спортсменів. Серед них особливо вирізняється постать заслуженого тренера України, майстра спорту СРСР – Віктора Баламута. Його внесок у становлення гандболу в регіоні складно переоцінити: він був не лише наставником багатьох поколінь гандболістів, але й активним організатором змагань, популяризатором цього виду спорту серед молоді. Під його керівництвом команда Луцька неодноразово виборювала призові місця у всеукраїнських турнірах. Віктор Баламут очолював секцію гандболу у Луцькій ДЮСШ протягом понад 20 років, виховав десятки спортсменів, які в подальшому ставали членами національних збірних.

Історію розвитку гандболу на Волині умовно можна поділити на декілька періодів. Перший (до 1945 року) – це період зародження гандболу в освітніх осередках: у гімназіях, семінаріях, спортивних гуртках. Джерела свідчать, що до Луцька гандбол проникав завдяки викладачам, які мали досвід роботи у польських і чеських школах [8]. У цей період відбувалося спорадичне впровадження гри, часто як частина загальної фізичної підготовки, але без чіткої систематизації чи державної підтримки.

Другий період (1945–1991) пов'язаний із розвитком гандболу як частини централізованої радянської системи. Волинь активно долучалася до республіканських змагань, а у Луцьку сформовано кілька сильних команд. Саме тоді засновані перші відділення гандболу у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) [1; 3]. Активну роль відігравали профспілкові спортивні товариства, зокрема «Спартак». Державна підтримка сприяла матеріальному забезпеченню спортивних закладів: будівництву спортзалів, підготовці фахових тренерів, організації дитячих і молодіжних першостей. Залучення школярів до тренувального процесу стало системним, що сприяло формуванню основи для розвитку спорту високих досягнень.

Окрему роль відігравали шкільні секції та підліткові спортивні клуби, де тренери-ентузіасти не лише викладали техніку гри, а й прищеплювали цінності командної співпраці, дисципліни та здорового способу життя. Згідно з архівними свідченнями, у 1970-х роках Луцьк мав стабільну систему міжшкільних змагань, у яких брали участь понад 20 команд із різних освітніх закладів області. Особливо активною була діяльність секцій у Ковелі, Володимирі-Волинському та Нововолинську.

Серед помітних тренерів радянської доби, крім Віктора Баламута, варто згадати й Миколу Левчука, який працював у Ковельській спортивній школі, та Лідію Ткачук, яка очолювала гандбольну секцію при педагогічному інституті. Вони організовували щорічні обласні турніри, здійснювали підготовку спортсменів для участі у Всесоюзних першостях.

Крім навчальних закладів, гандбол активно розвивався при заводах і фабриках. Наприклад, гандбольна команда при Луцькому автомобільному заводі регулярно брала участь у першостях трудових колективів. Таким чином, гандбол був глибоко інтегрований у соціальне життя радянської Волині та сприяв фізичному вихованню широких верств населення.

Третій період – період Незалежності України (з 1991 року), що супроводжувався як розквітом, так і занепадом гандбольного руху. З одного боку, у Луцьку створено ГК «Волинь», який представляв область на Всеукраїнських змаганнях. У 1990-х роках команда брала участь у Чемпіонаті України серед команд вищої ліги, демонструючи впевнену гру та стабільний склад. Кістяк команди склали вихованці місцевих спортивних шкіл. Окремі гравці з Волині у ці роки були запрошені до молодіжної збірної України. З іншого – нестача фінансування, міграція тренерських кадрів, відсутність цільових державних програм призвели до занепаду дорослого гандболу.

Незважаючи на ці труднощі, гандбол зберігся на рівні дитячо-юнацького спорту. У Луцьку, Ковелі, Володимирі активно працювали ДЮСШ, де продовжували готувати спортсменів для юніорських чемпіонатів. Вагоме значення мала діяльність спортивних шкіл олімпійського резерву, де гандбол був одним із пріоритетних напрямів. У 2023 році Волинь приймала чемпіонат з пляжного гандболу серед юнаків [6], що свідчить про збереження традицій та здатність регіону організувати змагання на високому рівні.

*Висновки.* Гандбол на Волині має глибоке історичне підґрунтя, що формувалося в умовах складної соціокультурної трансформації регіону. Його розвиток був нерівномірним, проте відображав загальноукраїнські тенденції та місцеву ініціативність. На сучасному етапі актуальним є посилення співпраці між органами місцевого самоврядування, освітніми установами та громадськими об'єднаннями для відновлення престижу гандболу. Необхідною умовою збереження і розвитку традицій є інституційна підтримка молодіжного спорту, створення умов для підвищення кваліфікації тренерів і популяризація гандболу серед учнівської та студентської молоді.

#### *Джерела та література*

1. Білоус Н. С., Кононенко Н. М. (2023). Загальна характеристика та становлення гандболу в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (11(171)), 19–25. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.15.2023.11\(171\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.15.2023.11(171).04)
2. Волинська ОДА. Чемпіонат з пляжного гандболу серед юнаків. 2023. URL: <https://voladm.gov.ua/article/chempionat-z-plyazhnogo-gandbolu>
3. Гриценко І. І. Історія розвитку гандболу в Україні. Київ: Олімп. літ., 2004. 144 с.
4. Britannica. Volhynia. URL: <https://www.britannica.com/place/Volhynia>
5. VolynNews. Яке майбутнє у луцького гандболу? 2022. URL: <https://www.volynnews.com/news/society/yake-maybutnye-u-lutskoho-handbol>
6. VolynNews. Волинські гандболісти на рівні з кращими гравцями України. 2023. URL: <https://www.volynnews.com/news/sport/volynski-handbolisty>

## **ФУТЗАЛ ЯК ОСОБЛИВИЙ ВИД ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ**

**Олександр Панасюк<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Panasuk.Oleksandr@vnu.edu.ua*

*Вступ.* Піднесення ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я населення є сьогодні одним з головних завдань нової України. Особливо важливе значення фізична культура і спорт мають для здобувачів вищої освіти, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких – запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства [2]. Основним завданням освітнього компонента «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти є розвиток у здобувачів фізичних якостей та рухових здібностей. Вирішенню цього завдання сприяє залучення студентської молоді до різноманітних секційних занять, зокрема футзалу, який користується великою популярністю серед осіб чоловічої статі.

*Методи дослідження:* аналіз наукових джерел, порівняння, узагальнення.

*Результати дослідження.* До ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання відносять спортивну спрямованість занять, які побудовані на принципах спортивного тренування, що сприяє формуванню фізичної культури студентської молоді, підвищенню її функціональних можливостей і гармонійного розвитку. Серед великого розмаїття видів спорту особливе місце за своєю масовістю й захопленістю серед студентів займає футзал, який протягом останнього десятиріччя серед ігрових видів спорту найбільш стрімко набирає обертів і стає все більш популярним завдяки його доступності, темпераменту, надто швидкому темпу, блискавичній зміні подій на майданчику. У футзал можна грати на баскетбольних і гандбольних майданчиках, у спортивних залах, у хокейній коробці (влітку) а також на будь-якій місцевості за спрощеними правилами. Футзал не такий жорсткий вид спорту, як великий футбол, тому він добре прижився у студентському середовищі. Футзал характеризується досить інтенсивним темпом, із яким проходить гра, тому ставить високі вимоги до фізичної підготовки. Гравцям протягом матчу доводиться багато разів здійснювати прискорення і миттєво стартувати з місця, вступати в єдиноборства з супротивниками й наносити удари по м'ячу, прикладаючи значні зусилля, тому порядок виконання фізичних вправ і їх характер постійно змінюються. За мірою зростання кваліфікації футболістів коректується підхід до фізичних навантажень, а також змінюються методи, що застосовуються під час тренувань. Для футзалу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не лише за інтенсивністю зусиль, а й за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять футзалом ці якості гармонійно доповнюють одна одну [3].

Однією з провідних якостей футболістів є швидкість і швидкісно-силові якості. Тому для розвитку швидкості слід використовувати багато бігових вправ, зокрема: біг з високого старту; старту з різноманітних положень (лежачи, стоячи на колінах, боком або спиною в сторону старту, після виконання перекиду вперед тощо); естафетний біг; біг з високим підніманням стегна, дріботливий біг; біг під гору; біг високої інтенсивності на коротких відрізках (30–50 м) з обтяженнями – «манжетамі» на руках і ногах; стрибковий біг на 20–40 м. У якості специфічних для футзалу засобів, спрямованих на підвищення швидкісного потенціалу, можна використовувати також такі вправи як: швидке ведення м'яча 20–30 м й інші подібні вправи. Загалом розвивати швидкість і швидкісно-силові якості футболістів необхідно паралельно з вивченням та вдосконаленням технічних прийомів. Для цього рекомендується чергувати виконання легкоатлетичних вправ, проведення рухливих ігор, естафет зі специфічними футбольними вправами. Не рекомендується на одному тренуванні проводити роботу над розвитком швидкості й витривалості.

Вагоме значення у підготовці футболістів має удосконалення силових здібностей. Як зазначають науковці [2], сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. В якості опору можуть виступати, наприклад, маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини тощо. Чим більший опір, тим більше потрібно сили для його подолання. Загалом силові здібності поділяються на власне-силові (статичний режим, повільні рухи) і швидкісно-силові

(динамічна сила, що проявляється у швидких рухах). Тому форми тренувань з інших видів спорту не можна сліпо копіювати і тренувати гравців так само як, наприклад, легкоатлетів.

Особливе місце у підготовці футболістів займає витривалість. Проте, удосконалюючи аеробні можливості організму, слід дотримуватися принципу «краще недовантажити, ніж перевантажити». Тому необхідно постійно контролювати величину навантаження за допомогою підрахунку частоти пульсу. Загальну витривалість можна розвивати, виконуючи вправи з невисокою інтенсивністю (50–75 % від максимальної), але впродовж тривалого часу. Основними засобами розвитку цієї якості є кросовий біг, двостороння гра у баскетбол, волейбол, гандбол з невисокою інтенсивністю [1].

Від ступеня розвитку координаційних здібностей спортсменів залежить ефективність оволодіння ними технікою гри у футзал, тому з перших же занять необхідно підвищувати рівень розвитку спритності. Загалом для розвитку спритності добираються добре засвоєні і знайомі вправи, в якості яких можуть бути: перекиди, опорні стрибки, просування стрибками між стійками (фішками, прапорцями), стрибки через набивні м'ячі та інші перешкоди, біг між стійками (м'ячами, прапорцями, фішками), стрибки вгору-вперед після розбігу і ловіння тенісного (футбольного) м'яча під час польоту (м'яч накидає партнер), виконання загальнорозвивальних вправ у заданому темпі (повільному, середньому, швидкому), з великою і малою амплітудою. Рекомендується використовувати рухливі ігри, акробатичні вправи, вправи на розучування техніки й тактики футзалу, вправи з легкої атлетики, баскетболу, гандболу, волейболу [3].

Особливу увагу на заняттях слід приділяти розвитку гнучкості, оскільки у футзалі вагоме значення має еластичність м'язів і зв'язок нижніх кінцівок та хребтового стовпа. Ефективними для розвитку цієї якості є колові рухи стопами в положенні сидячи, ноги вгору, а також у положенні лежачи на спині, ноги вгору; колові (вісімкаю) рухи стопою в положенні стоячи на одній нозі, друга нога вперед; із різних вихідних положень (руки вгору, вниз, у сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною тощо) відведення прямих рук назад пружними і ривковими рухами (те саме можна виконувати з легкими гантелями); у положенні «міст» погойдування вперед-назад, випрямляючи і згинаючи ноги; з положення сидячи (ноги разом, нарізно) нахили вперед, дістаючи або захоплюючи пальці ніг; із різних вихідних положень (ноги разом, нарізно, стоячи на колінах) нахили назад.

*Висновки.* Застосування футзалу як комплексного засобу фізичного виховання здобувачів повністю себе виправдовує, оскільки ця дуже емоційна гра, що весь час проходить у швидкому темпі, сприяє не лише фізичному розвитку, а й підвищенню психомоторних здібностей особистості.

#### *Джерела та література*

1. Гогоць В. Д., Остапова О. О. Остапов А. В. Розвиток витривалості і сили: метод. посіб. Полтава, 2010. 36 с.
2. Мазурчук О. Т. Від футболу до футзалу: метод. рекомендації. Луцьк, 2015. 84 с.
3. Яценко О. В., Бойко О. Г., Бузник А. І. Організація секційних занять з футболу студентської молоді в закладах вищої освіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* № 69. Т. 3. 2020. С. 192–195.

## ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ: БІБЛІОМЕТРИЧНИЙ АНАЛІЗ

Леонід Подрігалo<sup>1</sup>, Ольга Подрігалo<sup>2</sup>, Богдан Семенів<sup>3</sup>, Олександр Галашко<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Д.м.н., проф., завідувач кафедри спортивної медицини та гігієни, Харківська державна академія фізичної культури, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Гжицького, leonid.podrigalo@gmail.com

<sup>2</sup>Д.н.фіз.вих., проф., завідувач кафедри біологічних дисциплін, Харківська державна академія фізичної культури, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Гжицького, govnapuolga77@ukr.net

<sup>3</sup>К.пед.н., доцент, ЗТУ, декан факультету суспільного благополуччя та здоров'я людини Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Гжицького, bodsemen@gmail.com

<sup>4</sup>К.н.фіз.вих. та спорту, доцент, ЗТУ, доцент кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я, Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені Степана Гжицького, alexgalashko73@gmail.com

*Вступ.* Проблема харчування є одною з провідних у спортивній науці. Це пов'язано з тим, що харчування є чинником, що найбільш ефективно впливає на функціональний стан спортсменів, забезпечує позитивну динаміку основних фізичних якостей, оптимізує процеси відновлення тощо. На сьогодні публікації, присвячені спортивному харчуванню, займають великий кластер як у спортивній науці, так і у інших наукових галузях.

*Мета дослідження:* здійснити бібліометричний аналіз основних тенденцій проблеми спортивного харчування за матеріалами наукометричної бази PubMed.

*Методи дослідження.* У якості інструменту аналізу застосовано програму VOSviewer 1.6.20. Формування бази літературних джерел здійснено у базі PubMed, термін аналізу 1946–2025 роки, пошук за ключовим словом «sport nutrition». Відповідно до етапів розвитку сучасної нутріціології та фармаконутріціології період аналізу розподілено на 4 етапи: 1946–1970 рр., 1971–1990 рр., 1991–2010 рр., 2011–2025 рр. У вибірці встановлено загальний масив ключових слів, для аналізу відібрано слова, використані не менше 5 разів.

*Результати дослідження.* З'ясовано кількісне зростання публікацій впродовж терміну аналізу. Загальна кількість публікацій за період спостереження склала 37138, але вона суттєво відрізнялася впродовж різних періодів. Якщо за 1 період в базі знайдено 137 публікацій, за 2 – 599 публікацій, то, починаючи з 1991 року, їх кількість зростає у геометричній прогресії: 1991–2010 рр. – 4502 публікацій, 2011–2025 рр. – 31 900 публікацій. Така само тенденція має місце при аналізі загальної кількості ключових слів та слів, що вживалися не менше 5 раз, відповідно, 492 (51), 1273 (201), 4099 (1128) і 36456 (5375).

Побудовані бібліометричні мапи ілюструють як кількісне, так і якісне збільшення основних параметрів аналізу. Найбільш наочним відображенням цього процесу є зростання кількості кластерів та їх ємності.

Мапа 1 періоду розподілялася на 4 кластера, 2 періоду – на 7 кластерів, 3 періоду – на 9 кластерів та 4 періоду – 19 кластерів. За рахунок загального зростання кількості ключових слів зростала і ємність окремих кластерів. Якщо у першому періоді кластери відбивали переважно загальні поняття проблеми (humans, sport medicine, nutritional physiological phenomena, diet), то в третьому і особливо в останньому періодах кластери були чітко локалізовані на окремих аспектах проблеми спортивного харчування.

Для з'ясування найбільш значущих напрямків наукової діяльності у цій галузі було проаналізовано ієрархію ключових слів залежно від зустрічальності. У 1 періоді найбільш розповсюдженими словами були humans (124), nutritional physiological phenomena (84), nutritional science (48), nutritional status (49), sports (51), nutrition (43), physical fitness (45), male (36), diet (28), sport medicine (27). Найбільш часто застосовані слова 2 періоду: humans (546), male (289), female (251), nutritional physiological phenomena (224), adult (220), adolescent (169), physical fitness (162), sports (157), physical exertion (141), diet (130). У 3 періоді першу десятку склали слова humans (4085), male (2547), female (2318), adult (1758), exercise (1428), adolescent (1098), physical fitness (904), sports (788), middle age (704), child (706). У завершальному періоді аналізу найбільш використовувані слова: humans (20562), male (13889), female (1228), adult (8291), exercise (6619), young adult (5292), middle age (4868), adolescent (4283), aged (3567), cross-sectional studies (2930).

Аналіз ключових слів відбиває як сталість, так і перебудову напрямків досліджень у галузі спортивного харчування. На користь першого свідчать повторюваність серед найбільш розповсюджених слів таких як *humans, male, female, adult, exercise*. Ці слова відбивають загальну спрямованість дослідження харчування різних віково-статевих груп, пов'язаних із спортом. Водночас протягом періоду аналізу спостерігається поступове ускладнення завдань досліджень, перехід від загальної оцінки до більш вузьких завдань, впровадження сучасних видів дослідницьких дизайнів. На наш погляд, це відбиває як зростання кількості напрямків наукових досліджень у цій галузі, так і якісну інтенсифікацію за рахунок оптимізації лабораторно-інструментальних досліджень.

Також проведений аналіз чітко відбиває своєрідну «наукову революцію», яка відбулася в цій галузі у останнє десятиріччя минулого сторіччя. Цей період характеризувався як формуванням нутріціології, як науки, так і значущими досягненнями у нутріціологічній та фармакологічній галузях. До них відносяться розшифровка ролі і значення окремих харчових речовин, що перевело оцінку харчування на якісно новий рівень. Було остаточно доведено, що досягнення оптимальної забезпеченості населення енергією та харчовими речовинами можливе лише при збагаченні раціону, використанні комплексів біологічно активних речовин. Розвиток інструментальної та лабораторної бази дозволив розшифрувати механізми дії природних речовин та отримати їх ефективні лікарські і аліментарні форми. Сучасний рівень фармакології дозволяє отримувати біологічно і фармакологічно активні компоненти практично з будь-яких біологічних субстратів. Саме це і призвело до інтенсифікації наукових досліджень і, як наслідок, прогресивного зростання кількості публікацій. На користь цього припущення свідчать і якісні зміни ключових слів, перехід від загальних у перші два періоди до вузьких, які відбивають назви окремих нутрієнтів, продуктів їх метаболізму, показників, критеріїв оцінки або властивостей стану, пов'язаного із харчуванням та здоров'ям, у третьому та четвертому періодах аналізу.

*Висновки.* Проведений бібліометричний аналіз тенденцій розвитку проблеми спортивного харчування за матеріалами наукометричної бази PubMed дозволяє зробити висновок, що ця проблема є актуальною у міжнародному науковому середовищі. Про це свідчить велика загальна кількість публікацій, що прогресивно зростає протягом останніх десятирічч. Зберігається актуальність загального дослідження харчування людини, врахування віково-статевих особливостей у раціоні тощо. Розвиток лабораторної бази обумовлює якісну і кількісну інтенсифікацію досліджень за рахунок залучення сучасних методів. Розподіл терміну аналізу на періоди доводить тісний зв'язок проблеми спортивного харчування з загальними напрямками розвитку та досягненнями нутріціології та фармакології. Поступово зростає питома вага ключових слів, які відбивають окремі нутрієнти або особливості їх метаболізму, більш вузькі критерії оцінки стану харчування та здоров'я, пов'язаного із раціоном.

## **ЕВОЛЮЦІЯ ТЕНІСУ ВІД ФРАНЦУЗЬКОЇ ГРИ «ЖЕ ДЕ ПОМ» ДО СУЧАСНОГО СПОРТУ**

**Ліліана Рядова<sup>1</sup>, Наталія Цигановська<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності, Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, Харків, Україна, e-mail: liaimago@gmail.com*

<sup>2</sup>*Старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій Харківської державної академії культури, Харків, Україна, e-mail: ncyganovskaa@gmail.com*

*Вступ.* Від аристократичної розваги до професійного спорту теніс пройшов складний шлях еволюції, що охоплює зміни в правилах, обладнанні, інфраструктурі та організаційних структурах. Ця трансформація відображає не лише спортивний, а й соціокультурний і технологічний прогрес, який сприяв популяризації тенісу в усьому світі. Соціокультурні фактори та перехід від аматорства до професіоналізму разом із технологічними інноваціями й організаційними змінами зробили теніс доступним для всіх.

*Мета дослідження:* вивчити зміни і розвиток еволюцію тенісу від французької гри «же де пом» до сучасного виду спорту, аналізуючи ключові етапи трансформації правил, обладнання, інфраструктури та організаційних структур, а також визначення соціокультурних, технологічних і спортивних факторів, які сприяли глобалізації тенісу та його становленню як професійного виду спорту.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

*Результати дослідження.* Теніс відіграє велику роль і є одним із ефективних засобів в системі навчальних занять із фізичного виховання в закладах освіти, оскільки систематичні заняття цим видом рухової активності сприяють вирішенню оздоровчих, освітніх і виховних завдань фізичного виховання [2, 4].

Гра в теніс виникла у XIV ст. на території сучасної Франції. Французька знать захоплювалася так званою «грою долонею» («же де пом»), яка й поклала початок сучасному тенісу. Першими гравцями-аматорами стали священнослужителі, не лише молоді семінаристи, але й архієпископи та кардинали. Гра проводилася в стінах монастирів, переважно на кам'яній підлозі. Згодом для зручності гри на руку, яка б'є по м'ячу, почали надягати рукавичку, а м'яч відбивати дерев'яними предметами, що згодом трансформувалися в так звані ракетки. Ці дерев'яні предмети були мало подібні до сучасних ракеток.

Гра ставала все популярнішою і за священнослужителями в неї почали грати заможні французи. Слідом за чоловіками в XV–XVI ст. грою в м'яч захопилися й жінки. В 1480 р. король Франції Луї XI видав указ, який суворо регламентував процес виготовлення тенісних м'ячів.

Вийти на світову арену тенісу заважало те, що в кожній країні правила гри були свої. Це унеможливлювало проведення міжнародних матчів. У середині XIX століття відбулися значні зміни в проведенні ігор: у теніс почали грати й на відкритих кортах, хоча до цього гра проходила виключно в приміщеннях.

В Англії в 1874 р. завдяки майорові В. Вінгфілду виник так званий лаун-теніс. Таким чином було узаконено теніс і його правила. Після того, як були запатентовані сітка, стовпчики, м'ячі, правила гри, теніс став видом спорту. Офіційні правила гри були введені в 1875 р. лондонським «Мерілебоун Крікет Клабом». Ці правила з деякими відмінностями та доповненнями діють понині. Лаун-теніс, а нині – просто теніс, стрімко поширився по всій Європі й інших континентах. У нього грають мільйони людей різного віку [2].

На засіданні Генеральної конфедерації 1 березня 1913 року в Парижі представники 12 національних асоціацій ухвалили рішення заснувати Міжнародну федерацію лаун-тенісу (ILTF).

На конференції було ухвалено Статут Федерації, яким було визначено статус аматорства тенісистів, офіційну мову спілкування (французька з обов'язковим перекладом англійською), місце розташування штаб-квартири організації (Париж). Великій Британії було доручено проводити Всесвітні чемпіонати на траві. Було засновано всесвітній єдиний командний чемпіонат серед чоловіків Кубок Девіса. Президентом був обраний доктор Ганс Оскар Бегренс, посаду генерального секретаря розділили Гумберт Ентоні Сабеллі і Роберт Галлей.

16 березня 1923 р. в Парижі на щорічному засіданні Федерації було ухвалено правила тенісу, що набули чинності 1 січня 1924 р. Того ж року було введено нову категорію офіційних чемпіонатів Великої Британії, Франції, США, Австралії – нині це турніри Великого шолома.

У 1924 р. ILTF стала офіційно визнаною організацією, яка мала повноваження контролювати розвиток лаун-тенісу в усьому світі. В 1963 р. було засновано Кубок Федерації – міжнародні жіночі командні змагання, еквівалентні чоловічим – Кубку Девіса.

30 березня 1968 р. в Парижі була зібрана позачергова зустріч ILTF. Представники 47 національних федерацій дійшли висновку, що необхідно почати нову, Відкриту еру тенісу, дозволити тенісистам легально та відкрито грати за гроші.

У 1971 р. було організовано перший жіночий турнір «Вірджинія Слімс», який був ратифікований Федерацією в 1973 р. У 1972 р. в тенісі стали застосовувати м'ячі жовтого кольору. У 1973 р. було засновано комітет Grand Prix, що став у 1975 р. кращою міжнародною професійною тенісною радою (MIPTC). У 1975 р. засновано Жіночу міжнародну професійну тенісну раду (WIPNC), управління якою розділили дві організації – Міжнародна федерація лаун-тенісу (ILTF) та Міжнародна жіноча асоціація (WTA). У 1977 р. було ухвалено рішення про скорочення назви міжнародної федерації, видаливши з неї слово «лаун». У 1978 р. Міжнародна федерація тенісу (ILTF) вперше оголосила чемпіонів світу серед жінок і чоловіків. Ними стали Кріс Еверт і Бйорн Борг. У 2007 р. Федерація ввела кілька нових освітніх програм, які сприяли більшому поширенню гри серед молоді у світовому масштабі, а також очищенню спорту від застосування стимулюючих препаратів. У 2008 р. ILTF заснувала Тур пляжного тенісу. У 2013 р. ILTF ухвалила рішення святкувати 4 березня як Всесвітній день тенісу. Нині ILTF є керуючою структурою світового тенісу.

Міжнародна федерація тенісу разом з організаціями професійних спортсменів ATP і WTA щорічно організовує низку турнірів, а також бере безпосередню участь в змаганнях на Іграх Олімпіад і турнірах Великого шолома [1].

В Україну теніс завезли англійські купці, які в 1890 р. створили тенісні клуби в Одесі. Згодом теніс поширився і по інших містах України [2]. Особливо активно тоді розвивався лаун-теніс в Харкові, де гру розвивали в трьох спортивних товариствах [3].

*Висновки.* Еволюція тенісу від «же де пом» до сучасного спорту є результатом взаємодії соціокультурних, технологічних і організаційних факторів. Ці зміни не лише трансформували теніс у професійний і масовий вид спорту, але й забезпечили його інтеграцію в освітні та оздоровчі програми, що підтверджує його значення для сучасного суспільства.

#### *Джерела та література*

1. Булатова М. М. Теніс. Енциклопедія в запитаннях і відповідях: навч. вид. Київ: Олімп. літ., 2019. 576 с.
2. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс: навч. посіб. Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
3. Шевченко О. О., Паєвський В. В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс: навч. посіб. 2-ге вид., перероб. і допов. Харків: ХДАФК, 2021. 119 с.
4. Шевченко О. О., Мерзлікін М. В., Чуча Н. І. Порівняльний аналіз показників моторної функціональної асиметрії у студентів спортивної спеціалізації бадмінтон, теніс. *Спортивні ігри*. 2020. Вип. 3 (17). С. 115–124.

## **ЕТНОСПОРТИВНІ СВЯТА РУМУНІЇ ЯК ДЖЕРЕЛО ІСТОРИЧНОГО ДОСВІДУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НАСЕЛЕННЯ: КУЛЬТУРНІ ПАРАЛЕЛІ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДЛЯ УКРАЇНИ**

**Олександра Цибанюк<sup>1</sup>, Наталія Гнесь<sup>2</sup>, Маргарита Унгурян<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Доктор педагогічних наук, доцент кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

<sup>2</sup>*Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спорту та фітнесу Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

<sup>3</sup>*Студентка 401 групи спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*

*Вступ.* У сучасних умовах глобалізації та уніфікації культури особливого значення набуває збереження та осмислення національних традицій фізичного виховання. Одним із перспективних напрямів є вивчення етноспортивних свят як форми відтворення історичного досвіду народу у сфері фізичної активності. Вони поєднують у собі елементи змагання, ритуалу, дозвілля та виховання, виконуючи важливу соціокультурну й освітню функцію.

*Результати дослідження.* Румунія має багату спадщину народних ігор і змагальних практик, що сформувалися в селянському середовищі та збереглися у вигляді традиційних свят і фестивалів. До них належать різні види народної боротьби, кінні перегони, пастуші ігри, силові та металні конкурси, які тісно пов'язані з господарською діяльністю та військовою підготовкою [7]. Такі форми фізичної активності не лише зміцнювали здоров'я та розвивали силу, витривалість, спритність, а й формували колективізм, патріотизм, пошану до культурної спадщини. Актуальність дослідження румунських етноспортивних свят зумовлена можливістю інтеграції їхніх елементів у сучасну систему фізичного виховання населення. Використання історичного досвіду може сприяти урізноманітненню форм дозвілля, підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та формуванню національної ідентичності.

Для України вивчення досвіду сусідніх країн, зокрема Румунії, у збереженні та популяризації етноспортивних традицій має особливе значення. По-перше, це відкриває можливості використання спільних історико-культурних паралелей у формуванні системи фізичного виховання, що базується на національній спадщині. По-друге, аналіз механізмів відродження румунських ігор, таких як оіпа, допомагає нам зрозуміти, як поєднувати автентичність із сучасними освітніми й спортивними стандартами. Нарешті, інтеграція подібного досвіду сприяє міжкультурному діалогу, розвитку транскордонних ініціатив і формуванню ціннісного ставлення до власних традицій через зіставлення з успішними прикладами сусідів.

У різних куточках світу людські спільноти століттями переплітали свої повсякденні практики з тіловиховними, ігровими та обрядовими елементами. Ці традиції виходили за рамки звичайних фізичних вправ. Вони були невіддільною частиною етнокультурних заходів, де народні звичаї торгівлі, правила спілкування та навіть церемонії шлюбу змішувалися з фізичною активністю.

Румунія, розташована на перехресті культур, успадкувала та зберегла безліч таких традицій, які відображають її історію та дух народу, її тіловиховні традиції, пов'язані з важливими подіями в житті громади. До них віднесемо весільні обряди, свята врожаю, сільські ярмарки тощо.

Ці ігри, змагальні вправи та обряди формували не лише фізичні навички, а й передавали цінності громади, зміцнювали соціальні зв'язки та готували молоде покоління до викликів життя. Вони є живим доказом того, як фізичне виховання може бути нерозривно пов'язане з культурною ідентичністю та повсякденним життям.

Розглянемо етно заходи, що є прикладом саме такого підходу. Târgul de Fete de pe Muntele Găina («Ярмарок дівчат» з гори Гайна) – фестиваль, що проводиться щороку у найближчу неділю до 20 липня (день Святого Ілля) на горі Гайна, комуна Avram Iancu, повітl Alba [4]. Необхідно зазначити, що згадка про свято датується 1816 р., проте дослідники вважають, що традиція ймовірно, ще давніша. Адже місце проведення вибрано вдало з точки зору розташування – на межі з іншими повітами: Арад (Arad), Хунедоара (Hunedoara) та Бігор (Bihor), що давало можливість відвідувати подію значній кількості населення, зокрема молоді [5].

Târgul de Fete de pe Muntele Găina включав у себе не лише торговельно-обрядові та соціальні елементи, а й різні форми рухової активності. Найпоширенішими були народні танці («hora»), що

виконувались колективно на гірському плато. Танці тривали годинами та сприяли розвитку витривалості, координації та ритмічності, водночас виконуючи соціально-комунікативну функцію [1]. Окрему роль відігравали змагання, які передбачали боротьбу, піднімання каменів, метання на дальність і точність палиць пастухів, біг та стрибки. Такі випробування мали символічне значення – вони демонстрували мужність, фізичну силу та соціальний статус переможця [3]. Такі випробування мали демонстративний характер: перемога підвищувала престиж у громаді [6].

Обов'язковою частиною свята стало підняття на гору Геїна (1467 м). Цей «природний» марш-похід формував витривалість, силу ніг та сприяв загальному фізичному загартуванню [2].

Дослідження румунських етноспортивних свят, зокрема Târgul de Fete de pe Muntele Găina, засвідчує тісний взаємозв'язок між фізичною активністю, культурними традиціями та соціальною структурою громади. Вони є унікальним прикладом поєднання спортивних елементів із ритуальною та соціальною складовою, формуючи ціннісне середовище, в якому фізичні вправи ставали не лише засобом зміцнення тіла, а й важливим чинником інтеграції в суспільство. Учасники таких свят не тільки тренували силу, спритність чи витривалість, але й переймали морально-етичні норми, засвоювали елементи виховної системи, яка вивисувала сміливість, честь та почуття колективізму.

*Висновки.* Для сучасної України, яка стоїть перед завданням оновлення й осучаснення національної системи фізичного виховання, вивчення цього досвіду є надзвичайно важливим. По-перше, аналіз етноспортивних практик Румунії дозволяє побачити, як історична спадщина може бути органічно вплетена в сучасні програми дозвілля та виховання молоді. По-друге, такі приклади дають можливість віднайти нові підходи до підвищення мотивації населення до занять фізичною культурою через національні та регіональні традиції. По-третє, це відкриває шлях до транскордонної культурної співпраці та діалогу, що формує взаємоповагу та зміцнює духовну єдність народів. Таким чином, румунські етноспортивні свята варто розглядати не лише як історико-культурний феномен, а й як потенційний інструмент розвитку сучасного фізичного виховання. Їх інтеграція в український контекст може стати одним із напрямів відродження та збереження культурної спадщини та формування гармонійно розвиненої особистості в умовах XXI століття.

#### *Джерела та література*

1. Adevărul. Târgul de Fete de pe Muntele Găina – cum erau sărbătorile moșilor în urmă cu un veac. 2016. URL: <https://adevarul.ro/stiri-locale/hunedoara/targul-de-fete-de-pe-muntele-gaina-cum-erau-1798926.html>
2. Apuseni.info. Târgul de Fete de pe Muntele Găina se apropie – când se organizează anul acesta. 2023. URL: <https://apuseni.info/targul-de-fete-de-pe-muntele-gaina-se-apropie-cand-se-organizeaza-anul-acesta/>
3. Colțișor de România. Târgul de Fete de pe Muntele Găina – cea mai mare sărbătoare tradițională românească în aer liber. 2021. URL: <https://coltisorderomania.ro/2021/03/15/targul-de-fete-de-pe-muntele-gaina-cea-mai-mare-sarbatoare-traditionala-romaneasca-in-aer-liber/>
4. Festivalul «Târgul de Fete de pe Muntele Găina». URL: <https://historia.ro/sectiune/timp-liber/festivalul-targul-de-fete-de-pe-muntele-gaina>
5. Târgul de fete de pe Muntele Găina se apropie: Când se organizează anul acesta?. URL: <https://apuseni.info/targul-de-fete-de-pe-muntele-gaina-se-apropie-cand-se-organizeaza-anul-acesta>
6. «Târgul de Fete»: Legenda sărbătorii de pe Muntele Găina. Motivul pentru care erau aduse în vârful muntelui fetele de măritat. URL: <https://alba24.ro/targul-de-fete-legenda-sarbatorii-de-pe-muntele-gaina-motivul-pentru-care-erau-aduse-in-varful-muntelui-fetele-de-maritat-505250.html>
7. Turdimuratov Y. A. Ethnosport: Concept, Theory and Development. *International Journal of Scientific Trends (IJST)*. 2025. Vol. 4, Issue 2 (February). URL: <https://scientifictrends.org/index.php/ijst>

## КУЛЬТУРНО-ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ

Наталія Цигановська<sup>1</sup>, Даріуш В. Скальські<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Старший викладач кафедри сучасної хореографії та спортивно-оздоровчих технологій Харківської державної академії культури (м. Харків, Україна), [ncyganovskaa@gmail.com](mailto:ncyganovskaa@gmail.com)

<sup>2</sup>Доктор педагогічних наук, професор, професор відділу фізичної культури Академії фізичного виховання і спорту ім. Єнджея Снядецького (м. Гданськ, Польща), [dskalski60@gmail.com](mailto:dskalski60@gmail.com)

*Вступ.* Люди середнього віку в сучасній Україні являють собою найбільш працездатну і досвідчену категорію населення, їх спосіб життя справляє значний вплив на формування світогляду молоді, вони становлять значну частину користувачів соцмереж, справляючи помітний вплив на просування того чи іншого тренду, в тому числі в галузі спортивно-оздоровчих технологій. Однак у вітчизняній науці уявлення і вподобання цієї категорії населення досі не ставали об'єктом дослідження. Запропонована доповідь має на меті розпочати обговорення цієї теми.

*Мета дослідження:* виявити культурно-історичні особливості фізичної активності людей середнього віку в сучасній Україні з метою внесення відповідних корективів в навчальний процес здобувачів освіти в галузі фізичної культури і спорту.

*Методи дослідження:* багаторічне активне спостереження фізичної активності людей середнього віку в Україні в повсякденному житті, на відпочинку та під час відвідування організованих спортивних занять; опитування в довільній формі; аналіз і узагальнення отриманих результатів.

*Результати дослідження.* Спостереження і опитування виявили низку визначальних особливостей фізичної активності людей середнього віку в сучасній Україні. Перш за все привертає увагу, що фізкультура уявляється винятково як демонстрація досягнень і можливостей, як спорт, що є в основному наслідком радянської спадщини з її акцентом на публічність, самопожертву, самозречення і перевагу колективу перед індивідуальністю. Тобто фізична активність підсвідомо сприймається як дискомфорт як в моменті, так і в найближчих, а часом і віддалених наслідках[3]. Якщо запропонувати пересічній людині середнього віку самостійно скласти зарядку/розминку, побачимо набір контрольних вправ з шкільних уроків фізкультури: махи, нахили тулуба (обов'язково з прямими колінами), присідання, відтискання, скручування корпусу. Переважна більшість досліджуваної категорії не знає тренувальних вправ і від контрольних не відрізняє. Так само ця більшість не має знань для самодіагностики функціональності опорно-рухового апарату і паттернів основних рухів.

Друга особливість уявлень людей середнього віку щодо рухової активності, яка впливає з першої – це скептичне ставлення до її оздоровчих можливостей. Значною мірою таке ставлення зумовлене розвитком фармакології і доступністю лікарських засобів, зокрема знеболювальних і протизапальних препаратів. Одночасно фізична активність в протоколах лікування зустрічається лише в розпливчастих формулюваннях на кшталт «підвищення рухової активності» без рекомендованих конкретних комплексів вправ.

Третя особливість впливає з двох перших: скептичне ставлення до спорту і фітнесу переважної більшості громадян України середнього віку небезпідставне, адже знайти адекватну програму у розмаїтті запропонованих фітнес-клубами вкрай проблематично, бо вони не розраховані на пересічну людину [1]. Більшість тренерів не спроможні адаптувати вправу без втрати її ефективності, відбуваючись дозволом робити так, як можете. Традиційні біг й хода також не є універсальними засобами через поширення серед людей середнього віку плоскостопості, слабкості м'язів кору і відсутності руху в грудному відділі хребта [2]. Наслідком занять в спортзалі для більшості стає погіршення самопочуття, загострення минулих травм опорно-рухового апарату і поява нових розладів руху, що, зрештою, призводить до відмови від тренувань. То ж фізична активність зазвичай обмежується прогулянками з дітьми, онуками чи домашніми тваринами, бадмінтоном під час пікніків, роботою на присадибній ділянці чи по господарству.

Пандемія, режим ізоляції, дистанційна робота дещо змінили ставлення до фізичної активності, усвідомленої в цей період як життєва необхідність. Відбулось певне поширення дистанційних форм організації рухової активності через соцмережі та інші інтернет-ресурси. Відтак виконання фізичних вправ старшими членами родини потроху перестало сприйматись як ненормальне явище, навіть з'явилися програми для спільних сімейних тренувань. Одночасно намітилось просування ідеї і методики функціональних тренувань, що мають на меті підвищення якості життя, комфорт в тілі, дають можливість підбирати оптимальну фізичну активність для будь-якого рівня можливостей.

*Висновки.* Люди середнього віку являють значний потенціал в якості цільової аудиторії фітнес-індустрії. В процесі їх залучення до фізичної активності доведеться подолати цілий конгломерат упереджень і хибних уявлень, спираючись на величезні здобутки науки в галузі здорового руху. Професіоналам в галузі спортивно-оздоровчих технологій для залучення цієї численної аудиторії необхідно навчитись спостерігати за пересічними людьми, виявляти особливості їх фізичної форми, розробляти відповідні програми тренувань, як домашніх, так і клубних, адже спортивні зали і надалі зберігатимуть актуальність через наявний в них інвентар і простір для активності, недоступний вдома.

#### *Джерела та література*

1. Дембіцька О. О., Гайдай С. І., Чайченко Н. Л., & Хапсаліс Г. Л. (2023). Перспективи розвитку фітнес-індустрії в Україні. *Rehabilitation and Recreation*, (15), 160–166. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2023.15.21>
2. Індіка С. Я. Вплив фізичної активності на якість життя людини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2023. (12(172)), 96–100. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12\(172\).18.2](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.12(172).18.2)
3. Наконечна А. Характеристика сучасних різновидів системи Дж. Пілатеса. *Сучасні проблеми розвитку теорії і методики гімнастики: зб. наук. матеріалів. Вип. 11.* Львів: ЛДУФК, 2011. С. 41–45.

## **Секція 6**

# **Тенденції розвитку фізичної культури і спорту в Європі XIX–XX ст.**

### **РОЗВИТОК КУЛЬТУРИЗМУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА**

**Ігор Бакіко<sup>1</sup>, Володимир Ковальчук<sup>2</sup>, Сергій Савчук<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет, bakiko\_igor@ukr.net

<sup>2</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет, v.kovalchuk@lntu.edu.ua

<sup>3</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет, ser.savchuk@lntu.edu.ua

*Вступ.* Упродовж багатьох століть світовим символом гармонійного розвитку людини вважається поєднання її сили й фізичної краси. В народних легендах усіх епох завжди з величчю описувалися надзвичайно сильні й прекрасно складені герої, які мали відмінне здоров'я і розвинуту будову тіла. В наш час бодібілдинг, він же культуризм, (система фізичних вправ, яка спрямована на пропорційний розвиток усієї мускулатури організму, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів, контроль жирової тканини тіла, тренування сили і витривалості) став презентацією ідеально складених атлетів, культури та краси людського тіла. Справжніми досягненнями культуристів є не лише компліменти друзів чи захоплені погляди представників іншої статі, але й міцне здоров'я, врівноважений душевний стан, ясне розуміння цілі в житті [2].

*Методи дослідження:* аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, а також Інтернет-джерел.

*Результати дослідження.* Виникнення сучасного культуризму приписують Європі. Проте найбільш сильні позиції він займав і займає зараз в Америці, де його називають «бодібілдинг», що у вільному перекладі означає «будова тіла». Після розповсюдження в Європі він отримав французьку назву «культуризм».

У двадцятих роках XX століття по мірі вдосконалення спортивного інвентаря – великих та малих штанг, тренажерів, еспандерів, блочних пристроїв та інших всіляких приладів, відбувся розподіл в рядах штангістів. Одні своє завдання бачили в постійному збільшенні результатів, в багатоборстві, інші віддавали перевагу розвитку мускулатури та формуванню гарної фігури. В цей період виникає система Юджина Сендоу, якого слід вважати засновником сучасного культуризму. Культуризм у сучасному розумінні являє собою систему фізичних вправ, загалом з обтяженнями (тренажери, блочні пристрої, еспандери, штанги, гіри, гантели та ін.), що базується на наукових знаннях анатомії, фізіології, педагогіки, психології, гігієни, медичного контролю, основ харчування, а також техніці виконання цих вправ і сучасній методиці спортивного тренування. Культуризм – не тільки система вправ з обтяженнями. Він всебічно розвиває людину, сприяє успіхам в заняттях іншими видами спорту.

Культуризм дуже популярний у всьому світі. В Міжнародну федерацію культуризму (IFBB) входять 127 країн світу. Це одна із найбільш представницьких спортивних організацій. Велику увагу розвитку цього виду спорту приділяють у Німеччині, Болгарії, Польщі, Чехії, КНР. У Німеччині змагання з культуризму включено в програму спартакіад. Культуризмом у Німеччині займаються тисячі юнаків, учнів шкіл і спеціальних навчальних закладів. Багато хто бере участь у масових змаганнях «Шукаємо найсильнішого учня чи ученицю». На думку спортивних спеціалістів країни, заняття культуризмом сприяють не тільки розвитку фізичних якостей, але й зміцненню характеру, вихованню волі. Важко прийшлося культуризму в нашій країні. Цей «не наш» вид спорту відкрито заборонявся аж до 70-х років минулого століття. Потім, коли тілобудова була не те щоб дозволена,

але й визнана і соромливо прихована під псевдонімом «атлетична гімнастика», «атлетизм», культуризм почав давати перші несмілі паростки.

Так, 26 серпня 1987 р. країна переживала історичний момент. Вийшла в світ Постанова державного комітету з фізичної культури і спорту 11/3 «Про розвиток атлетичної гімнастики». Нарешті прозвучали на всю країну справедливі слова про те, що атлетична гімнастика є діючим засобом активної пропаганди здорового способу життя, сприяє оздоровленню населення, підвищенню продуктивності праці та фізичної підготовленості людей допризовного віку. Водночас, зазначалося в цій Постанові, подальший розвиток атлетичної гімнастики затримується у зв'язку із відсутністю системи підготовки тренерських кадрів, недостатнім виробництвом інвентаря, обладнання, тренажерів, слабкою пропагандою занять через засоби масової інформації, особливо телебачення. Одразу за цим історичним документом 15 лютого 1988 р. Державний Комітет УРСР з фізичної культури та спорту видав наказ: «Про розвиток атлетичної гімнастики в УРСР» «Про визнання пауерліфтингу як виду спорту». У цій Постанові було зазначено, що з метою подальшого розширення різних форм та способів організації спорту та дозвілля населення, удосконалення управління розвитком пауерліфтингу в країні слід визнати пауерліфтинг видом спорту в системі фізичної культури і спорту СРСР.

Що ж вийшло на практиці? Обидва види спорту (культуризм – бодібілдинг та силове триборство – пауерліфтинг) склали єдиний вид спорту. Спортсмен спочатку брав участь в змаганнях із силового триборства і, звичайно, готувався до них, ставлячи за мету розвиток максимальної сили, виконуючи програму підготовки, спрямовану на досягнення максимальних результатів в присіданнях, вижиманні лежачи та тязі. Далі він повинен був починати займатися тілобудовою, тобто повністю змінити режим тренування та харчування, щоб довести своє тіло до бажаної форми. Завдання фактично недосяжне! Довгий час дана помилка мала місце не тільки серед тренерів, але й серед спеціалістів – наукових працівників. Нарешті все стало на свої місця. Ці два види спорту розділилися в 90-х роках повністю. Кожен з них по праву придбав свою федерацію, а спортсмени зітхнули вільно. Українські спортсмени-культуристи почали швидко завойовувати авторитет на міжнародній спортивній арені та вносити свій вклад в історію спорту молодої держави. Почали ламатися й інші традиційні підходи в силових видах спорту. Так, ще 19 березня 1991 р. Державний комітет УРСР в справах молоді, фізичної культури та спорту видав наказ №425 «Про розвиток важкої атлетики серед жінок УРСР». У наказі йшлося про популярність жіночої важкої атлетики в світі та СРСР і дозволялося територіальним та відомчим фізкультурно-спортивним організаціям УРСР розвивати важку атлетику серед жінок.

В культуризмі з'явилися імена чемпіонів найчисельніших міжнародних форумів: Строха, Березового, Луцака, Шумлянського, Шапочки, Іоненка, Чепихи та багатьох інших. Апологет сучасного культуризму Джо Вейдер, який відвідав нашу країну, був приємно здивований швидкими успіхами українських культуристів. Ці успіхи не випадкові. За ними стоїть величезна праця спортсменів та їх наставників. Слід назвати імена таких висококласних спеціалістів, як: О. Олексієнко, В. Сога, Ю. Капустін, О. Поляков, Ю. Щербина, С. Юровський, В. Шубов та ін. Великий вклад у становлення та розвиток культуризму в Україні внесли президенти Федерації В. П. Безпаленко, Р. Прилуцький, Б. Левченко. Зняті непотрібні заборони, припинилися безплідні суперечки – культуризм посідає належне місце у системі фізичної культури та спорту в нашій країні [1].

*Висновки.* Не можна сказати, що зараз культуризм перебуває на піку своєї популярності. «Будівельники тіла» ще не зустрічаються на Олімпійських іграх кожні чотири роки і вони мають багато критиків. Особливо багато питань виникає до жіночого культуризму. Але, як кажуть самі культуристи, головне, що вони мають сильні, треновані м'язи, – а це як свято, яке завжди з тобою.

#### *Джерела та література*

1. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. *Атлетичні види спорту*. Вінниця: ВНАУ, 2020. С. 25–35.
2. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Вінник Ю. В. Фізичне виховання. *Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці*. Вінниця: ВНАУ. 2020. 201 с.

## **ПІЛАТЕС ЯК ВІДОБРАЖЕННЯ ТЕНДЕНЦІЙ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЄВРОПІ**

**Ольга Іванюк<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*Кандидат біологічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинський національний університет ім. Лесі Українки, ivanyuk.olha@vnu.edu.ua*

*Вступ.* У сучасному європейському просторі фізична культура та спорт зазнають постійних трансформацій, що зумовлені соціальними, культурними й технологічними змінами. Однією з яскравих тенденцій останніх десятиліть є зростання популярності оздоровчих систем, які поєднують фізичний розвиток із турботою про психоемоційний стан людини [7]. Пілатес – це комплексна система фізичних вправ, основна мета якої полягає у зміцненні м'язів-стабілізаторів, що забезпечують підтримку хребта, розвитку балансу, координації рухів, покращенні постави та формуванні просторового відчуття власного тіла [6, 7]. Заняття пілатесом сприяють підвищенню сили, витривалості, оптимізації функціонування опорно-рухового апарату, зміцнюють серцево-судинну й лімфатичну системи а також позитивно впливають на психічне здоров'я, зниження стресу, підвищення настрою та формування ментальної стійкості [1, 3]. Пілатес, як унікальна методика тренування, став не лише ефективним інструментом для підтримки здоров'я, а й відображенням сучасних європейських підходів до фізичної активності. Його інтеграція у різні сфери фізичної культури та спорту свідчить про прагнення до гармонійного розвитку особистості, профілактики захворювань і підвищення якості життя. Аналізуючи місце пілатесу в європейському контексті, можна простежити ключові тенденції розвитку галузі, що визначають її сучасний вигляд та перспективи. Метою даного дослідження є аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних наукових джерел щодо виникнення пілатесу та визначення його значення для зміцнення здоров'я людини.

*Методи дослідження.* Досягнення поставленої мети здійснювалося шляхом використання теоретичних методів дослідження, зокрема аналізу ретроспективної інформації. Для цього було проведено теоретичний аналіз літературних джерел, що включав вивчення, систематизацію та узагальнення даних із наукової та науково-методичної літератури.

У ході роботи розглянуто історичні передумови виникнення пілатесу, проаналізовано наукові й науково-методичні публікації, присвячені питанням збереження та зміцнення здоров'я засобами пілатесу.

*Результати дослідження.* У сучасній Європі розвиток фізичної культури та спорту характеризується інтеграцією інноваційних підходів до оздоровлення, профілактики захворювань і гармонійного розвитку особистості. Однією з провідних тенденцій є зростання популярності фітнес-напрямків, які поєднують фізичне навантаження з психоемоційною регуляцією. Серед таких систем особливе місце займає пілатес – це система фізичних вправ, розроблена Джозефом Пілатесом на початку ХХ століття, яка поєднує елементи йоги, гімнастики, балету та дихальних практик [5]. Основна мета пілатесу полягає у розвитку гнучкості, сили, стабільності та контролю над тілом через усвідомлене виконання рухів і концентрацію на диханні [2]. Пілатес відрізняється від традиційних фітнес-програм (аеробіка, силові тренування, функціональний тренінг) акцентом на розвиток глибоких м'язів-стабілізаторів, покращенням постави, гнучкості та балансу. На відміну від йоги, яка має глибоке філософське підґрунтя, пілатес є більш прикладною системою, спрямованою на фізичне відновлення та профілактику травм. Порівняно з аеробікою – пілатес менш травматичний і підходить для ширшого кола людей, включаючи осіб із хронічними захворюваннями опорно-рухового апарату. Водночас, на відміну від силових тренувань, пілатес не сприяє значному нарощуванню м'язової маси, але забезпечує функціональну силу та витривалість.

Пілатес входить у топ-10 найпопулярніших фітнес-напрямків у країнах Західної Європи. За даними наукових джерел, у світі понад 10 мільйонів людей регулярно займаються пілатесом, з них близько 6–8 мільйонів – у Європі, особливо у Німеччині, Великій Британії, Франції та Італії. Його популярність зросла на 15–20 % за останні 5 років, що пов'язано з поширенням онлайн-тренувань і зростанням інтересу до ментального фітнесу [4]. Протягом останніх двох десятиліть пілатес стабільно входить до переліку світових фітнес-трендів, що підтверджується регулярним зростанням кількості студій, сертифікованих інструкторів і наукових публікацій, присвячених цій методиці. Універсальність і адаптивність пілатесу сприяють його поширенню серед різних вікових груп — від молоді до людей похилого віку.

Наукові дослідження підтверджують, що регулярні заняття пілатесом позитивно впливають на функціональний стан організму, зокрема на серцево-судинну систему, м'язовий тонус, гнучкість і координацію рухів [4]. Пілатес також широко використовується у фізичній реабілітації, профілактиці травм та відновленні після них, що особливо актуально для професійних спортсменів. Важливою особливістю пілатесу є акцент на принципах дихання, контролю, концентрації, плавності, точності та центрування, що забезпечує не лише фізичний, а й психоемоційний ефект. Дослідження показують, що регулярні заняття пілатесом (2–3 рази на тиждень протягом 4–5 місяців) сприяють підвищенню рівня психоемоційного стану: покращується самопочуття, зростає активність, підвищується настрій. Особливо це помітно у жінок першого зрілого віку, але ефект спостерігається і в інших вікових групах [2].

*Висновки.* Пілатес є однією з найбільш науково обґрунтованих і популярних систем фізичної активності сучасності. Його ефективність підтверджена численними дослідженнями, а універсальність і доступність сприяють подальшому зростанню популярності серед різних верств населення. Оскільки пілатес – це не лише фізичне тренування, а й ефективний інструмент для підтримки психічного здоров'я, зниження стресу, підвищення настрою та формування ментальної стійкості. Такі заняття допомагають зменшити вплив стресових чинників, підвищують стресостійкість, сприяють якісному сну та загальному відчуттю гармонії. Це особливо актуально в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, наприклад, під час війни чи кризи. З огляду на це, пілатес доцільно рекомендувати як складову програм фізичного виховання, реабілітації та підтримки здорового способу життя.

#### *Джерела та література*

1. Гордієнко О. І. Вплив пілатесу на рівень фізичної підготовленості студентів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура.* 2019. № 32. С. 42–47.
2. Добрановська Т. І. Методичні рекомендації «Пілатес – гімнастика для всіх». Ніжин: Ніжинський державний університет ім. Миколи Гоголя, 2020. 20 с.
3. Іванюк О. А. Моніторинг функціонального стану головного мозку в бета-діапазоні ЕЕГ у дівчат які займаються пілатесом та стретчингом. *Фізична культура і спорт: Досвід та перспективи: матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції 6–7 квітня 2023 року м. Чернівці.* С. 151.
4. Кучерява О. Застосування фізичної терапії засобами пілатесу як ефективний інструмент покращення якості складу тіла жінок з надмірною вагою та гоналгіями. *Фітотерапія. Часопис.* 2024. № 1. С. 84–89.
5. Наконечна А. Історичні аспекти виникнення пілатесу. *Студія пілатесу Анни Наконечної.* URL: <http://pilates.lviv.ua/2018/08/02/istorichni-aspekti-viniknennya-pilatesu/>
6. Шамич О. М., Озерова О. А. Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. Київ: КНУБА, 2021. 56 с.
7. Що таке пілатес? Джозеф Пілатес. Історія і біографія. *Goodnet.org.ua.* URL: <https://goodnet.org.ua/shho-take-pilates-dzhozef-pilates-istoriya-i-biografiya-chi-dopomagaye-pilates-sxudnuti>

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПОНСОРСТВА В ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВИДАХ СПОРТУ: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ КОНТЕКСТ РОЗВИТКУ

Роман Омельчук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет [omelchuk@gmail.com](mailto:omelchuk@gmail.com)

*Вступ.* Сучасне спонсорство стало ключовим фінансовим інструментом для розвитку індивідуальних видів спорту в Європі. В умовах обмежених державних бюджетів і високої конкуренції саме партнерства з глобальними та нішевими брендами забезпечують спортсменам ресурси для підготовки, відновлення та участі в міжнародних змаганнях. На відміну від командних дисциплін, де витрати й ризики розподіляються між клубами та лігами, індивідуальні атлети мають набагато сильнішу залежність від власної медійності, результатів і репутації. Це зумовлює перехід від традиційної моделі «логотип на формі» до довгострокових партнерств, що охоплюють персональний бренд спортсмена, його цифрову присутність, суспільну місію та співтворчість із компаніями [1; 2].

*Методи дослідження:* аналіз наукової літератури з проблематики спортивного менеджменту та фінансування спорту; порівняльний аналіз європейських моделей спонсорства, а також метод кейс-стаді для розгляду практичних прикладів успішних спортсменів та краудфандингових платформ. Застосовано елементи контент-аналізу матеріалів офіційних організацій і ЗМІ, що дало змогу систематизувати сучасні тенденції й сформулювати рекомендації щодо їхньої адаптації в українському контексті.

*Результати дослідження.* Європейський ринок демонструє кілька ключових тенденцій. Зростає роль цифровізації: активність у соціальних мережах, рівень взаємодії з аудиторією та автентичність комунікації стають вирішальними показниками для укладення контрактів [3]. Водночас компанії дедалі частіше орієнтуються на партнерства, що відповідають їхнім цінностям та принципам соціальної відповідальності, віддаючи перевагу спортсменам, які підтримують ідеї сталого розвитку, екології чи інклюзії [4]. Поширеним явищем є вихід за межі співпраці зі спортивними брендами: атлети співпрацюють із технологічними компаніями, фінансовими установами, автомобільними концернами, а також у сегменті luxury, часто беручи участь у створенні нових продуктів і колекцій [5]. Паралельно розвиваються альтернативні моделі фінансування, зокрема краудфандинг і мікроспонсорство, що дозволяють спортсменам малопопулярних дисциплін напряму отримувати підтримку від уболівальників і формувати стабільні спільноти [6; 7].

Успішні приклади підтверджують ефективність таких підходів. Роджер Федерер завдяки довгостроковим ціннісним партнерствам залишився одним із найбільш комерційно привабливих спортсменів навіть після завершення кар'єри. Іга Швюнтек поєднала високі спортивні досягнення з соціальною активністю, що підвищило її цінність для спонсорів і забезпечило вихід за межі класичних спортивних контрактів. Тадей Погачар інтегрувався у співпрацю з нішевими технологічними компаніями, які використовують його як «живу вітрину» інноваційних продуктів [2]. Приклади нідерландських і німецьких олімпійців засвідчують, що краудфандингові платформи можуть стати життєздатною альтернативою для фінансування індивідуальних видів спорту, які не мають доступу до великих корпоративних контрактів [6; 7].

*Висновки.* Таким чином, європейський досвід свідчить, що успіх у спонсорстві індивідуальних спортсменів визначається не лише перемогами, а й умінням вибудувати власний бренд, бути соціально активним і використовувати цифрові інструменти для залучення партнерів і прихильників. Для України це відкриває можливість формування сучасної моделі фінансування індивідуальних видів спорту, яка забезпечить фінансову стійкість, незалежність від державних ресурсів і водночас сприятиме зміцненню зв'язку між спортсменами та суспільством.

### Джерела та література

1. Downward P., Dawson A., Dejonghe T. Sports Economics: Theory, Evidence and Policy in Europe. Routledge, 2022.
2. Grix J., Carmichael F. Why do governments invest in elite sport? *International Journal of Sport Policy*. 2012. Vol. 4, No. 1. P. 73–90. DOI: <https://doi.org/10.1080/19406940.2011.627363>
3. Pawlowski T., Breuer C. The Demand for Sports and Recreational Services: Empirical Evidence from Germany. *European Sport Management Quarterly*. 2011. Vol. 11, No. 1. P. 5–34. DOI: <https://doi.org/10.1080/16184742.2010.537363>

4. WTA. Swiatek makes history with Lancôme sponsorship. 2023. URL: <https://www.wtatennis.com/news/3970124/swiatek-makes-history-with-lancome-sponsorship> (дата звернення: 17.09.2025).
5. Roşca V. I. Celebrity Endorsement in Advertising: Case of Roger Federer. *Management & Marketing Journal*. 2010. Vol. 8, No. 2. P. 335–344.
2. Ciechan-Kujawa M., Górniewicz J. Success determinants of sports projects financed with donation crowdfunding. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, No. 5. P. 3046–3052. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s5414>
3. Crespo M., Layana-Guerra S., Mach M. et al. How do International Olympic Sport Federations innovate? The use of crowdfunding and the impact of COVID-19. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1177/17479541221096922>

## ЕТАПИ СТАНОВЛЕННЯ ЄДИНОБОРСТВ НА ВОЛИНІ

Олександр Панасюк<sup>1</sup>, Валентин Бродович<sup>2</sup>

<sup>1</sup>К.пед.н., доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я, Луцький національний технічний університет, vsl2911@gmail.com

<sup>2</sup>Вчитель фізичної культури, Боратинський ліцей Боратинської сільської ради

*Вступ.* Єдиноборства займають важливе місце у розвитку сучасного суспільства, оскільки вони поєднують у собі фізичне виховання, культурні традиції, соціальну інтеграцію та виховання духовно сильних особистостей. Вони сприяють зміцненню здоров'я, формуванню моральних цінностей, виховують дисципліну й патріотизм, а також допомагають у сфері безпеки та оборони. Важливість єдиноборств у суспільстві спрямована на:

- Фізичний розвиток і здоров'я (єдиноборства розвивають силу, витривалість, координацію, швидкість реакції; сприяють зміцненню серцево-судинної, опорно-рухової та дихальної систем; є профілактикою гіподинамії та шкідливих звичок серед молоді).

- Виховне значення (формують дисципліну, самоконтроль, витримку; вчать поваги до суперника, чесності, відповідальності за свої дії; виховують патріотизм і готовність захищати слабшого).

- Соціальна роль (єдиноборства об'єднують людей різного віку, національностей і соціальних груп; стають засобом соціалізації та профілактики девіантної поведінки серед дітей і підлітків; допомагають адаптуватися ветеранам війни, людям із травмами чи психологічними труднощами).

- Культурний і національний вимір (єдиноборства зберігають і розвивають національні традиції (наприклад, український козацький двобій, бойовий гопак); вони є частиною нематеріальної культурної спадщини суспільства).

- Безпека і оборона (рукопашні навички мають прикладне значення для військових, правоохоронців, рятувальників; сприяють підготовці молоді до служби в армії та захисту батьківщини).

- Міжнародне значення (єдиноборства є важливим елементом міжнародних спортивних змагань і культурного обміну; участь у чемпіонатах Європи та світу підвищує престиж країни на міжнародній арені).

*Методи дослідження.* Для комплексного вивчення теми були використані історичні, соціологічні, статистичні та педагогічні методи, що дає змогу всебічно дослідити значення єдиноборств у суспільстві та їх розвиток на Волині.

*Результати дослідження.* Історія становлення єдиноборств на Волині має кілька етапів розвитку, які тісно пов'язані з історичними подіями, соціальним життям та культурними традиціями краю.

### 1. Традиційні витоки (XIX – початок XX ст.)

У сільських громадах Волині існували елементи народної боротьби, що використовувались під час свят, ярмарків і обрядових дійств (боротьба на поясах, силові ігри, кулачні бої).

Такі поєдинки мали радше розважальний і обрядовий характер, але вони виховували силу, витривалість і дух суперництва.

### 2. Радянський період (1945–1991 рр.)

У післявоєнні роки в області почали активно розвиватися класичні олімпійські види боротьби: вільна боротьба, греко-римська боротьба, бокс.

У 1960–1980-х рр. у Луцьку, Ковелі та Нововолинську відкрилися спортивні школи, де почали готувати кваліфікованих тренерів та спортсменів.

В цей час з'явилися перші відомі вихованці Волині, які представляли область на змаганнях союзного рівня.

### 3. Період незалежності (1991–2000-і рр.)

Після проголошення незалежності України на Волині починають активно розвиватися нові єдиноборства: карате, дзюдо, айкідо, самбо, тхеквондо, кікбоксинг.

У Луцьку та Ковелі створюються клуби карате, школи дзюдо та секції айкідо.

З'являються перші всеукраїнські та міжнародні успіхи спортсменів-волинців.

### 4. Сучасний етап (2000-і – дотепер)

Сучасний етап розвитку єдиноборств на Волині, який триває з початку 2000-х років і до сьогодні, вирізняється динамічністю та багатогранністю. У різних містах області, зокрема в Луцьку, Ковелі та Нововолинську, активно діють клуби та осередки федерацій, що представляють такі види спорту, як дзюдо, самбо, карате, тхеквондо, кікбоксинг, рукопашний бій та змішані єдиноборства. Важливе

місце займають і національні напрями, зокрема український козацький двобій та бойовий гопак, які поєднують спортивну підготовку з відродженням історичних традицій.

Волинські спортсмени впевнено заявляють про себе на спортивних аренах. Вихованці місцевих шкіл та клубів здобувають перемоги на чемпіонатах України, стають призерами європейських і світових першостей, виборюють звання майстрів спорту та майстрів спорту міжнародного класу. Дехто з них успішно представляє Україну на професійних аренах ММА, демонструючи високий рівень підготовки та популяризуючи Волинь у світі.

Особливе місце у розвитку єдиноборств займає виховання молоді. При дитячо-юнацьких спортивних школах області діють численні секції, де сотні дітей та підлітків отримують не лише фізичну підготовку, а й виховуються у дусі дисципліни, поваги до суперника та любові до Батьківщини. Велику роль у цьому процесі відіграють патріотичні організації, серед яких чільне місце займає Федерація козацького двобою міста Луцька. Вона поєднує спортивні тренування з вихованням національної свідомості та патріотизму.

Не менш важливим є міжнародний вимір сучасного етапу. Волинські клуби співпрацюють із польськими, литовськими та німецькими спортивними організаціями, проводять спільні тренувальні збори, обмінюються досвідом та методиками. Це сприяє підвищенню рівня підготовки спортсменів і дозволяє їм гідно конкурувати на світовій арені.

Значну роль у популяризації єдиноборств відіграють місцеві федерації, дитячо-юнацькі спортивні школи, а також громадські організації (наприклад, Федерація козацького двобою міста Луцька).

*Висновки.* Отже, єдиноборства на Волині пройшли шлях від народних традицій і силових ігор до професійного спорту світового рівня. Сьогодні цей регіон є одним із центрів розвитку бойових мистецтв в Україні, де працюють десятки клубів та шкіл, а спортсмени гідно представляють Волинь на міжнародній арені.

На Волині становлення єдиноборств має глибоке історичне підґрунтя – від народних традицій і силових змагань до розбудови сучасної спортивної інфраструктури та появи федерацій міжнародного рівня. Протягом XX–XXI століть тут сформувалася сильна спортивна школа, яка виховала чимало чемпіонів України та Європи, а нині Волинь посідає чільне місце серед регіонів, де активно розвиваються різні види бойових мистецтв.

Таким чином, єдиноборства є не лише засобом удосконалення фізичних можливостей людини, а й важливим чинником зміцнення суспільних і національних цінностей. Вони формують здорове, дисципліноване, згуртоване суспільство, здатне зберігати культурні традиції та гідно представляти Україну на міжнародній арені.

#### *Джерела та література*

1. Андрійчук В. С. Історія фізичної культури та спорту України. Київ: Олімп. літ., 2012. 280 с.
2. Козловський А. Ю. Єдиноборства: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ: Центр учб. літ., 2015. 212 с.
3. Матвієнко Д. В. Бойові мистецтва в системі фізичного виховання молоді. Харків: ХДАФК, 2019. 198 с.
4. Офіційний сайт Федерації козацького двобою України. URL: <https://kozaky.org.ua>
5. Преса Волині: статті про розвиток єдиноборств у Луцьку та області. «Волинь-нова», «Вісник і КО».

## **THE SWEDISH SYSTEM OF P. H. LING AS AN ALTERNATIVE TO MILITARISTIC MODELS OF PHYSICAL EDUCATION IN 19TH-CENTURY EUROPE**

**Natalia Chukhlantseva<sup>1</sup>**

*<sup>1</sup>PhD of Physical Education and Sports, Physical Culture and Sport Management Department, Associate Professor, National University «Zaporizhzhia Polytechnic», Ukraine, chuhnyv@zp.edu.ua*

*Introduction.* The 19th century saw the emergence of national systems of physical education across Europe, shaped not only by advances in medicine and pedagogy but also by socio-political factors such as rising nationalism, the militarisation of society, and the state's aim to cultivate compliant citizens. Within this context, the German, French, and Swedish gymnastics systems played key roles in fostering national identity and civic education [10].

Existing studies focus on their organisational and practical aspects, while offering limited insight into their ideological foundations and socio-political influences, highlighting the need for a comparative analysis of Pehr Henrik Ling's system alongside the German and French models [3]. While Friedrich Ludwig Jahn's German system focused on military-patriotic education and Francisco Amorós' French system on applied military training, Ling's Swedish system – rarely subjected to comparative analysis – integrated medical and pedagogical approaches aligned with national objectives [6,8]. The study examines Ling's model as an alternative to militaristic and utilitarian concepts and defines its significance in the institutionalisation of physical education in 19th-century Europe.

The purpose of the study is to identify the socio-political factors influencing the development of P. H. Ling's system and to determine its differences from the German and French models by comparing their philosophical foundations and methodological principles.

*Methods.* The study applied a historical-genetic method to trace the link between Sweden's military defeats and national Romanticism, a comparative method to contrast the Swedish, German, and French systems in aims, philosophy, and methodology, and an interpretative method to reveal the philosophical foundations of Ling's model, particularly the influence of Rousseau and German Romanticism [1, 2, 5, 7].

*Results.* Amid the political crisis in early 19th-century Sweden, Swedish physiologist and fencing master Pehr Henrik Ling proposed not merely a system of physical training but a scientifically grounded medical-pedagogical model that combined national objectives with individual health improvement. Compared to Friedrich Ludwig Jahn's German system, oriented toward mass military-patriotic education through collective apparatus exercises (horizontal bars, parallel bars, etc.), Ling's model included a medical component [4, 10]. Gymnastic exercises were individually tailored (e.g., a wall-supported stance with shoulders retracted), workloads strictly prescribed (8–10 repetitions for beginners), with particular attention to breathing and posture correction [4, 7]. The French system of Francisco Amorós, in contrast, had a utilitarian-military character, including marches, obstacle overcoming, and bayonet training. Unlike this, Ling pursued a comprehensive approach in which military exercises played a secondary role, forming only one component of a system that also encompassed educational, medical, and aesthetic dimensions [4, 7, 9].

The primary innovation of Ling's system was its capacity to integrate various functions – therapeutic, educational, military, aesthetic – into a unified methodological model aimed at the comprehensive development of the individual [6, 8, 9]. The educational component involved conscious physical education through natural movements that promoted coordination, strength, and agility. The military component transformed from narrow specialised training into a means of general physical and patriotic education, where drill and assault exercises developed character and will. The medical component was based on scientific principles for correcting musculoskeletal and internal organ disorders through individually dosed movements, laying the foundations for modern rehabilitative medicine. The aesthetic component focused on the development of movement plasticity as an expression of the individual's inner state, cultivating grace and harmony .

All three national systems of physical education were products of the era of emerging national consciousness in Europe, but they offered different solutions to the formation of the «national body» [3, 10]. Jahn fostered collective spirit through physical ritual, Amorós emphasised practical military effectiveness, and Ling aimed to cultivate a harmonious citizen capable of long-term service to the nation [1, 5–7].

Unlike other contemporary systems, Ling's method was largely not oriented toward developing competitive spirit and collective coordination, which limited its perception in the context of utilitarian military needs. However, its focus on health and education ensured its stable implementation within the school system and its long-term influence beyond Sweden. Moreover, Ling's system contributed to the

«medicalisation» and «pedagogisation» of physical culture, forming the basis of modern concepts of school gymnastics.

*Conclusions.* Ling's system became an important socio-political project, in which national revival was realised through a medical-pedagogical paradigm. Unlike Jahn's militaristic model and Amorós' utilitarian model, Swedish gymnastics offered a scientifically grounded approach that integrated the philosophy of romanticism and Rousseau's ideas into practical methodology. Its long-term significance lies not only in the institutionalisation of school gymnastics in 19th-century Europe but also in establishing the foundation for modern understandings of physical education as an educational and medical resource that transcends nationalist objectives.

#### *References*

1. Amorós F. Manuel d'éducation physique, gymnastique et morale. Vol. 2. Roret; 1830.
2. Burch R. A. On Jean-Jacques Rousseau's Ideal of Natural Education. *Dialogue and Universalism*. 2017. Vol. 27, no. 1. P. 189–198. URL: <https://doi.org/10.5840/du201727117> (date of access: 28.08.2025).
3. Elia D.F.A. The development of European gymnastics in the 19th century: models, networks and connections. *Pedagogia oggi*, 22(2), 161-168. <https://doi.org/10.7346/PO-022024-20>
4. Holmberg O. Per Henrik Ling: His Life and Gymnastic Principles. *Physical Educator*. 1940;1(2):77.
5. Jahn F.L., Eiselen E. Die deutsche Turnkunst zur Einrichtung der Turnplätze. Selbstverl. d. Verf.; 1816.
6. Leonard FE. Per Henrik Ling, and His Successors at the Stockholm Normal School of Gymnastics. *American Physical Education Review*. 1904;9(4):227–43.
7. Ling PH. *Gymnastikens allmänna grunder*. Upsala : Palmblad & Comp. : Leffler och Sebell, 1840. 239 pages.
8. Ljunggren J. Nation-building, primitivism and manliness: The issue of gymnastics in Sweden around 1800. *Scandinavian Journal of History*. 1996;21(2):101–20.
9. Lundvall S. From Ling Gymnastics to Sport Science: The Swedish School of Sport and Health Sciences, GIH, from 1813 to 2013. *The International Journal of the History of Sport*. 2015. Vol. 32, no. 6. P. 789–799. URL: <https://doi.org/10.1080/09523367.2015.1023191> (date of access: 28.08.2025).
10. Pfister G. Cultural confrontations: German Turnen, Swedish gymnastics and English sport – European diversity in physical activities from a historical perspective. *Culture, Sport, Society*. 2003. Vol. 6, no. 1. P. 61–91. URL: <https://doi.org/10.1080/14610980312331271489> (date of access: 28.08.2025).

## *Секція 7*

### *Генезис і розвиток сучасного олімпізму*

#### **ЕМОЦІЇ НА МЕЖІ: ТЕНІС І ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА ЯК СЦЕНА ВНУТРІШНЬОЇ БОРОТЬБИ**

**Юлія Борисова<sup>1</sup>, Ярослав Кравчук<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*К.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури і спорту, ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'ячука»*

<sup>2</sup>*К.пед.н., доцент кафедри фізичної культури і спорту, ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'ячука»*

*Вступ.* Спортивні змагання – це не лише механізм розвитку спортсмена, а й яскраве видовище, що захоплює увагу мільйонів глядачів. Вони є серцем спортивної системи, яка формує її структуру та об'єднує всі елементи в єдине динамічне поле дії. Змагання – сцена для людських можливостей, на якій людина, команда чи нація демонструє свої найвищі духовні та фізичні якості. Це момент істини, коли рівень підготовки, витривалість, стратегія та воля до перемоги стикаються в умовах чесного суперництва, регламентованого спеціальними правилами. Для глядача це – драма, трилер, тріумф, що розгортаються в реальному часі [1].

Змагання відображають глибокі соціальні процеси: боротьбу, солідарність, прагнення до досконалості, перемоги й поразки. Вони резонують із моральними цінностями суспільства, а тому характер суперництва часто формується під впливом культурного контексту [2, 7]. Глядачі не просто спостерігають – вони співпереживають, ототожнюють себе з героями, надихаються їхнім прикладом.

У великому спорті емоції – не просто супутники змагань, а справжні рушії драми, що розгортається перед очима глядачів. Якщо в тенісі емоційні спалахи часто проявляються у вигляді розбитих ракеток, то в художній гімнастиці – це стримана, але глибока внутрішня боротьба, прихована за витонченими рухами.

*Мета дослідження.* Зробити порівняльний аналіз прояву емоцій під час виступу на змаганнях на прикладі тенісу та художньої гімнастики.

*Методи дослідження:* аналіз науково-методичної літератури та відео виступів спортсменів з тенісу та художньої гімнастики.

У світі великого спорту емоції – це не просто реакція на перемогу чи поразку. Це глибокий психологічний процес, який формує характер гри, впливає на результат і створює видовищність, що захоплює мільйони глядачів. Особливо яскраво це проявляється у таких різних, але однаково напружених видах спорту, як теніс і художня гімнастика.

Так, форми прояву психологічного напруження спортсменів у цих видах спорту різні. У тенісі – гравець постійно перебуває у динамічному контакті з суперником, судьями, глядачами. Емоції часто прориваються назовні: крик, жести, розбиття ракетки – це спосіб розрядки. У професійному тенісі емоційні спалахи – явище поширене і часто стають частиною шоу. Гравці, як-от Нік Кірйос чи Новак Джокович, неодноразово потрапляли в заголовки через свої емоційні зриви. Причини таких дій – не лише імпульсивність, а й колосальний тиск, який супроводжує кожен матч. Глядачі реагують по-різному: одні засуджують, інші – аплодують щирості. Деякі гравці, як Нік Кірйос, навіть формують навколо цього свій імідж.

На противагу тенісу, художня гімнастика – навпаки, вимагає абсолютного контролю над тілом і емоціями. Тут немає місця для відкритого гніву чи розчарування. Гімнастка повинна зберігати грацію навіть у моменти внутрішнього краху. Її емоції – це частина постановки, і справжній біль чи напруга залишаються за кулісами. Судді оцінюють не лише техніку, а й артистизм. Будь-який прояв емоцій, що виходить за межі хореографії, може знизити оцінку. Тому психологічна боротьба гімнастки –

тиха, але не менш глибока. Глядачі захоплюються витонченістю, але не завжди усвідомлюють, яку психологічну ціну платить спортсменка за кожен рух. Тут емоції – це частина мистецтва, а не вибух.

Згідно з регламентами АТР і WTA, за агресивну поведінку передбачені санкції: попередження, штрафні очки, грошові стягнення [3, 6]. Проте навіть ці обмеження не завжди стримують спортсменів, особливо в півфіналах, фіналах чи на турнірах Grand Slam. У художній гімнастиці будь-який прояв емоцій, що виходить за межі постановки, може бути розцінений як порушення естетики виступу. Судді оцінюють не лише техніку, а й артистизм, тому надмірна емоційність може знизити оцінку. За некоректну поведінку гімнастку або тренера можуть відсторонити від подальшої участі у змаганнях або дискваліфікувати та деякий термін, також технічним регламентом передбачені грошові стягнення [4, 5].

*Висновки.* Отже, сучасний спорт – це не просто техніка, це естетика, ритм, динаміка. Глядачі шукають не лише результат, а й емоцію, стиль, драматургію. Саме тому спортивні змагання перетворюються на шоу, яке об'єднує спорт, мистецтво і медіа в єдине видовищне дійство.

Змагання створюють унікальну атмосферу, яка активізує спортсменів та глядачів. Емоційне напруження, непередбачуваність, миттєві рішення – усе це робить спортивні події видовищними. Саме в таких умовах фізичні навантаження досягають піку, а функціональні можливості організму проявляються максимально. Теніс і художня гімнастика – це два полюси емоційного спектра. Один – вибуховий, прямолінійний, іноді навіть демонстративний. Інший – стриманий, естетично завуальований, але не менш глибокий. І в обох випадках – це справжні люди, справжні переживання і справжнє мистецтво боротьби з собою. Тенісист має право на емоційний вибух, навіть якщо це коштує штрафу. Це частина гри, частина характеру. Гімнастка не має права на відкриті емоції. Її психологічна боротьба відбувається всередині, без зовнішніх проявів, але не менш інтенсивно.

#### *Джерела та література*

1. Борисова Ю. Ю. Підготовка і проведення змагань з гімнастики художньої: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2016. 80 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. Київ: Олімп. літ., 2019. 272 с.
3. Міжнародна тенісна федерація (ITF). Правила гри в теніс: офіц. документ. Лондон: ITF, 2022. 120 с. (Англomовне джерело: ITF Rules of Tennis, доступне на офіційному сайті).
4. Міжнародна федерація гімнастики (FIG). Правила змагань з художньої гімнастики на 2024–2028 роки: офіц. регламент. Лозанна: FIG, 2024. 152 с.
5. Українська федерація гімнастики. Положення про проведення всеукраїнських змагань з гімнастики художньої на 2024 рік. Київ: УФГ, 2024. 42 с.
6. Федерація тенісу України. Регламент проведення офіційних змагань з тенісу в Україні на 2024 рік. Київ: ФТУ, 2024. 56 с.
7. Федик О. В. Психологія спорту: матеріали для самопідготовки до семінарських занять для студентів спеціальності «Психологія» / ред. та упоряд. О. В. Федик. Івано-Франківськ: Інін, 2013. 226 с.

## ЮНІ ОЛІМПІЙЦІ РІВНЕНЩИНИ

Олена Кузнєцова<sup>1</sup>, Володимир Мурін<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Д. пед. н., професорка кафедри ННІОЗ Національний університет водного господарства та природоохористування, м. Рівне, Україна o.t.kuznietsova@nuwm.edu.ua

<sup>2</sup>Заступник начальника комунального закладу «Рівненський регіональний центр з фізичної культури і спорту осіб з інвалідністю «Інваспорт» Рівненської обласної ради, м. Рівне, Україна, murin225@ukr.net

*Вступ.* Юнацькі Олімпійські ігри (ЮОІ) – це мультиспортивні змагання, мають усі атрибути «дорослих» Ігор: олімпійський вогонь, парад команд, церемонії відкриття та закриття, підняття прапорів на честь переможців, таке ж екіпірування, як і в колег з основних збірних. Аналогічно до Олімпіад, ЮОІ проводяться раз на чотири роки: зимові – з 2012 року та літні – з 2010. Участь в ЮОІ беруть спортсмени у віці з 14 років і можуть виступати максимум до 18 років, причому вік визначається станом на 31 грудня року участі в Іграх. Крім того, до основних особливостей Юнацьких Олімпійських ігор можна зарахувати такі: існування «тіх дисциплін»; наявність значної кількості культурно-освітніх програм; відсутність реєстрації рекордів; унеможливлення офіційного командного заліку [1; 2]. За задумом Міжнародного олімпійського комітету (МОК) спортивна складова Ігор, на відміну від Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор, не повинна бути основною, а лише служити ареною для вирішення інших задач [5, с. 348]. Експерти вважають, що запровадження культурно-освітньої програми для багатогранного розвитку юних учасників Юнацьких Олімпійських ігор є одним із найуспішніших інноваційних проєктів МОК [7, с. 189].

Враховуючи результати оглядового аналізу спеціальної літератури вважаємо, що інформація про учасників – представників регіонів України, зокрема Рівненщини, залишається актуальною і мало дослідженою.

*Мета:* проаналізувати та узагальнити результати участі представників Рівненщини у складі збірної України в Юнацьких Олімпійських Іграх.

*Методи дослідження.* Для реалізації мети дослідження використані теоретичні методи: аналіз науково-методичної літератури, інформації мережі Інтернет та нормативно-правових документів [3; 4; 6]; узагальнення та систематизація, аналітико-статистичний аналіз.

Участь у I літніх ЮОІ, що відбулися в серпні 2010 року у Сінгапурі, брали рівнянки Олена Колесніченко (тренер В.З. Подолянко), яка виборола бронзову нагороду з легкої атлетики в бігу на 400 метрів з бар'єрами, та Софія Ковалець (теніс).

На II ЮОІ, які проходили у Нанкіні (Китай), рівненський плавець Михайло Романчук (тренер П.Б. Нагорний) здобув золото на дистанції 400 м. Він фінішував із результатом 3:49.76. Позаду нашого спортсмена залишилися суперники з Сальвадору, Норвегії та Єгипту. Зазначимо, що ця золота нагорода стала першою для України на змаганнях та єдиною для Рівненщини за весь час проведення ЮОІ. Також Михайло Романчук виборов срібло на дистанції 800 м [6].

Учень обласної школи вищої спортивної майстерності та вихованець Костопільського обласного ліцею-інтернату фізичної культури і спорту II–III ступенів, борець греко-римського стилю Олексій Масик (тренер І.М. Ладоненко) – бронзовий призер II літніх ЮОІ в Нанкіні. У поєдинку за третє місце у ваговій категорії 42 кг юнак переміг представника Таджикистану.

Шестеро спортсменів-освітян Рівненської області, які увійшли у збірну команду України, крім названих призерів – Антон Комар (стрільба з лука), Ілля Ковальов (пляжний волейбол), легкоатлети Марина Дуць й Олександр Козубський – показали високі результати в Китаї. Це і дозволило Рівненщині посісти третю сходинку в рейтингу областей за кількістю нагород [6].

III літні Юнацькі Олімпійські ігри проходили в аргентинському Буенос-Айресі, на яких Україну представляли 55 атлетів у 22 видах спорту. Серед них – троє представників Рівненщини. Це – 16-річна легкоатлетка Світлана Жульжик, ліцеїстка Костопільського обласного ліцею-інтернату, та 17-річний Дмитро Гонга (кульова стрільба), студент Рівненського автотранспортного коледжу [3; 6]. Крім того, рівняни вболівали за баскетболістів, у складі яких був вихованець рівненської школи баскетболу Віталій Шорсткий, але на ЮОІ представляв Одеську область. Світлана Жульжик у бігу на 800 метрів у кваліфікаційних забігах подолала дистанцію за 2.09,73 хв. На другому етапі змагань показала час 2.10,21 хв і з сумою двох результатів 4.19,94 хв посіла підсумкове шосте місце. Підготувала Світлану Жульжик до III літніх ЮОІ тренер-викладач Тетяна Фінчук [6]. Юні спортсмени України здобули 23 медалі (7–8–8) у 13 видах спорту [3; 4]. У підсумку наших земляків на III

ЮОІ – бронзова медаль Дмитра Гонти з кульової стрільби (тренер С. П. Бондар), змішана команда (дисципліна: пневматичний пістолет, 10 м) [6].

Вперше зимові ЮОІ відбулися у 2012 році. Збірна України була незмінним учасником усіх зимових ЮОІ – в Інсбруку (2012), Ліллекхаммері (2016), Лозанні (2020) та Канвондо (2024). У складі спортсменів-кандидатів на участь у III зимових ЮОІ 2020 року у м. Лозанна (Швейцарія) у фристайлі (дисципліна слоупстайл, біг-ейр) були два представника Рівненської області: Орест Коваленко (тренери Ю. В. Досов, Г. П. Досова) та Данило Степанюк (тренери Л. А. Нос, Ю. В. Досов) [3].

Фристайліст Орест Коваленко поставив «бронзову» крапку у виступах збірної України на III зимових ЮОІ у швейцарській Лозанні. У фінальних змаганнях у дисципліні «біг-ейр» наш юний земляк замкнув трійку лідерів з результатом 179.50 [4]. Рівнянин також пробував свої сили у слоупстайлі. Його Олімпійський дебют видався вдалим, адже Орест Коваленко увійшов до топ-10 на ЮОІ-2020. Слоупстайл – це тип змагань, який передбачає виконання серії акробатичних стрибків на трамплінах, пірамідах і перилах, які розташовані на трасі у певному порядку. А біг-ейр – це дисципліна в якій спортсмен стрибає з великого трампліна, виконуючи у польоті різні трюки. Довжина польотів – від 5 до 30 метрів [6].

У складі національної збірної команди України для участі в IV Зимових ЮОІ в Канвондо (Республіка Корея) представників Рівненської області не було [3].

*Висновки.* Юнацькі Олімпійські ігри – це спеціально організовані змагання серед спортсменів-юніорів, які мають багато спільного та дещо відмінного з Олімпійськими Іграми. Представлено юних спортсменів Рівненщини – учасників і призерів Юнацьких Олімпійських ігор. Інформація про відомих спортсменів та тренерів, як складова теоретичної підготовки, може бути використана в освітньому процесі здобувачів вищої освіти.

#### *Джерела та література*

1. Біжик Т. І. Становлення Юнацьких Олімпійських Ігор. *Дипломний проект зі спеціальності 8.01020201 «Спорт (за видами)»* / наук. керівн. М. П. Пітин. Львів: ЛДУФК, 2015. 97 с.
2. Кузнецова О. Т., Пасевич А. М., Дворак В. В. Виступ спортсменів Рівненщини в Юнацьких Олімпійських Іграх. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації*: матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2025. С. 127–132.
3. Міністерство Молоді і спорту України. Офіційний вебпортал. Юнацькі Олімпійські ігри (*Склади команд*). URL: <https://mms.gov.ua/sport/mizhnarodni-zmagannya/olimpijski-zmagannya/yunacki-olimpijski-igri> (дата звернення: 05.09.2025).
4. НОК України. Юнацькі Олімпійські ігри. URL: <https://noc-ukr.org/olympic/youth-games/> (дата звернення: 11.09.2025).
5. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ, 2021. 672 с.
6. Рівненське обласне відділення НОК України. URL: <http://noc.rv.ua/> (дата звернення: 11.09.2025).
7. Shakhlina L., Futornyi S., Socha T., Maslova O., Chistyakova M., Chernikova O., Hopei M., Hopei A. Medical and biological fundamentals of young athletes' training. *Slobzhanskyi Herald of Science and Sport*. 27 (4), 2023. 185–192. URL: <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-4.003> (дата звернення: 11.09.2025).

## ПАРАОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ УЗБЕКИСТАНУ В ПЕРІОД НЕЗАЛЕЖНОСТІ

Баходір Мамуров<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Доктор педагогічних наук, професор, ректор, Бухарський державний педагогічного інститут, Узбекистан alexbeznosyuk57@gmail.com

*Вступ.* В останні роки в Узбекистані набирає обертів параолімпійський рух. Узбекистан здобув незалежність у 1991 році, і відтоді розпочався активний розвиток паралімпійського руху в країні. Цей процес став важливим елементом державної політики, спрямованої на соціальну інтеграцію людей з інвалідністю та їхню реалізацію у спорті.

*Результати дослідження. Ключові етапи та досягнення:*

- *1991–2000 роки: Зародження та перші кроки.*
- Створення Національної паралімпійської асоціації Узбекистану (пізніше перейменованої на Національний паралімпійський комітет). Це стало ключовою подією для централізованого управління паралімпійським спортом.
- Встановлення контактів з Міжнародним паралімпійським комітетом (МПК) та іншими міжнародними спортивними організаціями.
- Перша участь узбецьких спортсменів у Паралімпійських іграх. На Паралімпіаді в Атланті 1996 року Узбекистан дебютував як самостійна держава.
- *2000–2010 роки: Становлення та зростання.*
- Спортивна інфраструктура для людей з інвалідністю почала активно розвиватися, хоча й повільно. Були створені спеціалізовані секції та клуби, де спортсмени могли тренуватися.
- Зростання кількості учасників на Паралімпійських іграх. Узбецькі паралімпійці стабільно брали участь у змаганнях, але ще не здобували медалей.
- *2010–2020 роки: Прорив та світове визнання.*
- Це десятиліття стало справжнім «золотим періодом» для паралімпійського руху в Узбекистані. Значна державна підтримка, інвестиції у спортивну інфраструктуру та підготовку спортсменів дали свої плоди.
- *Паралімпіада в Ріо-де-Жанейро 2016 року* стала тріумфальною для узбецьких спортсменів. Вони вибороли 31 медаль, з яких 8 – золотих, 6 – срібних та 17 – бронзових. Цей результат дозволив Узбекистану посісти 15-те місце в загальному медальному заліку, що було неймовірним досягненням для країни. Це був найкращий результат серед країн Центральної Азії та одне з найуспішніших виступів у світі.
- Після Ріо уряд країни ухвалив низку важливих рішень для підтримки паралімпійців, що включали підвищення стипендій, покращення умов для тренувань та соціальне забезпечення спортсменів.
- *2020–2024 роки: Закріплення позицій.*
- На *Паралімпіаді в Токіо 2020* (проводилась у 2021 році) узбецькі паралімпійці підтвердили свій високий рівень. Вони завоювали 13 золотих, 8 срібних та 14 бронзових медалей, що дозволило їм посісти 16-те місце в загальному заліку.
- На *Паралімпіаді в Парижі 2024* узбецькі паралімпійці виступили успішно. Вони завоювали 10 золотих, 9 срібних та 7 бронзових медалей, що дозволило їм посісти 13-те місце в загальному заліку.
- Ці досягнення сприяли значному зростанню суспільної поваги до паралімпійського спорту, а спортсмени стали національними героями.

*Види спорту та видатні спортсмени:*

Узбецькі паралімпійці досягли найбільших успіхів у таких видах спорту:

- *Дзюдо та парадзюдо:* Узбекистан є одним зі світових лідерів у цьому виді спорту.
- *Пауерліфтинг:* Видатні результати показують узбецькі силачі.
- *Легка атлетика:* Спринт, метання, стрибки.
- *Плавання.*

*Державна підтримка та соціальне значення:*

• Держава відіграє ключову роль у розвитку паралімпійського руху, надаючи фінансову підтримку та створюючи умови для тренувань.

- *Спорт для людей з інвалідністю в Узбекистані* став не лише способом досягнення високих результатів, але й потужним інструментом соціальної реабілітації та інтеграції.

- Успіхи паралімпійців сприяли зміні суспільної свідомості щодо людей з інвалідністю, руйнуючи стереотипи та показуючи, що завдяки наполегливості та підтримці можна досягти видатних результатів.

Як керівник Бухарського державного педагогічного інституту(БДПІ), проведу деякий загальний загальний зв'язок між закладами вищої освіти, спортом та паралімпійським рухом в Узбекистані, зокрема у контексті Бухари.

1. *Загальна роль педагогічних вишів.* Педагогічні інститути в Узбекистані, як і в інших країнах, відіграють ключову роль у підготовці кваліфікованих кадрів для спорту та фізичної культури. Вони готують майбутніх вчителів фізкультури, тренерів і фахівців, які працюватимуть у школах, коледжах та спортивних клубах. Це створює сприятливі умови для розвитку спорту, зокрема й паралімпійського, оскільки вони виявляють та підтримують талановитих спортсменів.

2. *Створення інклюзивного середовища.* Хоча у БДПІ, немає спеціалізованого факультету для паралімпійського спорту, інститут сприяє розвитку інклюзивного середовища, де люди з інвалідністю мають можливість навчатися та займатися спортом на рівні з іншими студентами. Це сприяє їхній соціальній адаптації та особистісному розвитку.

3. *Існуючі програми підтримки.* Студенти з інвалідністю в БДПІ можуть користуватися різними програмами підтримки, що існують в Узбекистані. За останні роки держава активно підтримує паралімпійський рух. Це стосується не лише спеціалізованих спортивних вишів, а й загальних навчальних закладів. Студенти-паралімпійці можуть отримувати стипендії, мати пільги та користуватися спортивною інфраструктурою інституту.

#### *Перспективи для паралімпійців у БДПІ*

- *Розвиток спеціалізованих програм.* З огляду на зростаючу популярність паралімпійського спорту в Узбекистані, у БДПІ є можливість запровадження спеціалізованих курсів або програм з адаптивної фізичної культури, що дозволяє готувати фахівців для роботи з паралімпійцями.

- *Створення спортивних клубів.* Інститут заохочує створення спеціалізованих спортивних клубів для студентів з інвалідністю, що дозволяє їм тренуватися та брати участь у змаганнях.

- *Співпраця з Національним паралімпійським комітетом Узбекистану.* Співпраця з Національним паралімпійським комітетом забезпечує доступ до тренерів, спортивного інвентарю та програм підготовки для студентів БДПІ, які прагнуть досягти успіхів у паралімпійському спорті.

Навчання та підтримки спортсменів з інвалідністю у нашому виші є важливим елементом розвитку паралімпійського руху в Узбекистані.

*Висновки.* Загалом, за роки незалежності Узбекистан пройшов шлях від дебютанта до одного зі світових лідерів у паралімпійському спорті, що свідчить про ефективність державної політики та величезний потенціал узбецьких спортсменів.

#### *Джерела та література*

1. Olimpiya bilimlari asoslari. O'quv qo'llanma. Toshkent:«Sharq», 2002.
2. Churganov O. A. Paralimpiya sport turlari bo'yicha sport mashg'ulotlari tizimi. Adaptiv jismoniy madaniyat. T., 2013. B. 16–19.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-may PQ-5114-sonli "Paralimpiya harakatini rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qarori. URL: <https://lex.uz/docs/-5426278>

## Секція 8

# Розвиток активного туризму в Європі

### ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ТРЕКІНГУ І ХАЙКІНГУ У ЄВРОПІ СЕРЕД ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ

Олена Дем'янчук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації, Волинський національний університет імені Лесі Українки, demianchuk.olena@vnu.edu.ua

*Вступ.* За даними ВООЗ, близько 28 % дорослого населення Європи веде малорухливий спосіб життя, що підвищує ризик серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу, ожиріння й депресії. Особливо це стосується вікової групи 45+, де фізична активність має вирішальне значення для збереження функціонального здоров'я [3]. Одним із ефективних та доступних видів рухової активності є *трекінг і хайкінг* – організовані або самостійні піші прогулянки природними маршрутами. На тлі постпандемічного зростання тривожності, урбанізації та цифрової перевтоми, інтерес до активного відпочинку на природі в Європі суттєво зріс [2].

Трекінг (від англ. tracking - відстежувати маршрут) – це підвид спортивно-оздоровчого туризму, що передбачає подолання пішки туристичних маршрутів невисокої складності. Трекінг не потребує спеціального обладнання, доступний майже кожному, а його природоорієнтований формат позитивно впливає як на тіло, так і на психіку. Попри це, участь дорослих людей у регулярному хайкінгу все ще обмежена низкою соціальних та інфраструктурних бар'єрів. Особливий оздоровчий ефект на організм справляє трекінг в умовах гірської місцевості. У горах відбувається часта зміна краєвидів, споглядання яких чинить позитивний вплив на психіку людини [5]. У багатьох регіонах ЄС трекінг інтегрується у політику здорового старіння, екотуризму та соціальної інклюзії.

Словник визначає *хайкінг* як «довгу прогулянку, з метою отримання задоволення або для виконання фізичних вправ». Хайкінг передбачає нетривалий похід у гори або в ліс і, як правило, без ночівлі. Хайкінг є видом фізичної активності, коли зранку туристи йдуть по чітко визначеному маршруту, щоб до вечора повернутись в точку з якої починали свій похід [4].

Метою нашого дослідження було зробити аналіз поширення, мотивацій, бар'єрів та оздоровчих ефектів занять трекінгом і хайкінгом серед дорослого населення Європи віком 45+. Ми визначили завдання: дослідити соціально-демографічний портрет учасників пішого туризму середньої та старшої вікової групи; виявити основні мотивації та бар'єри до занять хайкінгом; оцінити фізіологічний та психологічний вплив пішої активності на здоров'я дорослих людей; проаналізувати досвід країн ЄС у популяризації трекінгу серед вікових груп.

*Методи дослідження:* контент-аналіз наукових та публіцистичних джерел (2020–2024 рр.); аналіз статистики ВООЗ, Eurobarometer, European Outdoor Group Reports; аналіз програм зі сталого туризму та рекреаційної інфраструктури в ЄС.

*Результати дослідження.* Згідно з опитуваннями Eurobarometer (2023) [1], хайкінг входить до п'ятірки найпопулярніших видів активного дозвілля серед європейців 45+. Зокрема:

- 38,7 % обирають легкі хайкінгові маршрути протяжністю до 10 км;
- 22,4 % беруть участь у групових походах вихідного дня;
- 18,9 % подорожують за кордон для трекінг-туризму;
- 9,2 % долучаються до національних піших фестивалів або кампаній на зразок «Walk with Nature».

Позитивні ефекти для здоров'я, вказані респондентами: покращення сну і рівня енергії у 63 %; у 45 % зменшився рівень тривожності (за шкалою GAD-7); 33 % відзначили стабілізацію артеріального тиску; і 28 % втратили понад 3 кг ваги протягом 6 місяців регулярного хайкінгу.

Основними мотиваціями до занять є: прагнення покращити здоров'я (72 %); бажання відпочити на природі (68 %); соціалізація – участь у клубах чи групах (44 %); зменшення стресу і тривожності (42 %).

Однак існують бар'єри, що стримують бажання займатися цими видами туризму. До них відносять: погодні умови та сезонність (36 %); відсутність безпечних маршрутів поблизу (28 %); хронічні захворювання або обмеження у русі (25 %); брак інформації про маршрути або підтримку для початківців (21 %).

В Європі – тисячі кілометрів маркованих маршрутів для хайкінгу та трекінгу. Найцікавіші з них проходять вище межі лісового поясу, на висотах 1800–3000 метрів над рівнем моря. Багато сьгоднішніх маршрутів проходять стежками, які використовувалися століттями. Наприклад, для перегону овець або ж з'єднували населені долини через перевали. Нині підтримкою таких маршрутів займаються національні та регіональні альпіністські клуби. Найпопулярніші туристичні маршрути для хайкінгу чи трекінгу, звичайно ж, знаходяться в Альпах Австрії, Італії, Швейцарії та Франції. Наймовірної краси види просто перехоплюють подих. Відчуття насолоди від таких походів неможливо описати словами. Хто хоча, один раз спробує такий вид туризму, захворіє цим назавжди [7].

Досвід таких країн, як Словенія, Норвегія та Німеччина, свідчить: державна підтримка трекінгової інфраструктури (маркування, цифрові карти, притулки, групові програми) значно підвищує залучення дорослого населення до активного способу життя. У Словенії, наприклад, понад 10 % населення віком 50+ регулярно займається хайкінгом, завдяки системі національних пішохідних маршрутів і освітніх програм [6].

Хайкінг і трекінг – це два захоплюючі способи насолоджуватися природою та активним способом життя. Вибір між ними залежить від інтересів, фізичної підготовки та наявності вільного часу.

*Висновки: Трекінг і хайкінг є доступними, екологічними та ефективними формами фізичної активності для людей віком 45+, що сприяють зміцненню здоров'я, покращенню психоемоційного стану та соціальної залученості. Популяризація пішого туризму має значний профілактичний потенціал в контексті демографічного старіння.*

Важливими умовами для розвитку є: доступ до якісної інфраструктури, наявність цифрових маршрутів, просвітницькі кампанії та державні програми підтримки активного дозвілля.

Перспективним напрямом є створення локальних трекінгових клубів для вікових груп, розробка адаптованих маршрутів, пільгових програм та інформаційних ресурсів для новачків.

#### *Джерела та література*

1. Eurobarometer 2023. *Sport and Physical Activity in the EU*. URL: <https://europa.eu/eurobarometer>
2. European Outdoor Group. *Outdoor Participation Report 2024*. URL: <https://www.europeanoutdoorgroup.com>
3. WHO. *Promoting physical activity for older people: a toolkit for action, 2023. 31 p. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240076648>
4. Матеріал з вікіпедії. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Пішохідний\\_туризм](https://uk.wikipedia.org/wiki/Пішохідний_туризм)
5. Що таке трекінг і чим він корисний. URL: <https://spadok.org.ua/znakharstvo/shcho-take-treking-ta-chym-vin-korysnyy>
6. Slovene Tourist Board. *Walking and Hiking Strategy 2022–2027*. URL: <https://www.slovenia.info/en/plan-your-trip/hiking>
7. Хайкінг-і-трекінг-в-європі-модні-напрямки-туризму. URL: <https://www.facebook.com/61553957617672/posts/-хайкінг-і-трекінг-в-європі-модні-напрямки-туризмуподорожі-повязані-з-вивченням-/122248675400131920/>

## **Секція 9**

# **Становлення і розвиток професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту**

### **НЕОБХІДНІСТЬ ІНТЕГРАЦІЇ ОСНОВ СПОРТИВНОЇ ФАРМАКОЛОГІЇ ТА НУТРИЦІОЛОГІЇ В ПРОЦЕС ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**Лариса Гуніна-Орлова<sup>1</sup>, Олександр Орлов<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Доктор біологічних наук, професор, професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації Державного податкового університету, Україна, [gunina.sport@gmail.com](mailto:gunina.sport@gmail.com)

<sup>2</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Україна, [alexaliens007@gmail.com](mailto:alexaliens007@gmail.com)

*Вступ.* Сучасний етап розвитку фізичної культури і спорту характеризується зростанням інтенсивності тренувальних навантажень, підвищенням конкуренції та постійним збільшенням вимог до змагальних результатів. У таких умовах виникає потреба у якісно новому рівні професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, яка має передбачати інтеграцію знань із різних галузей – педагогіки, психології, фізіології та медицини. Особливої значущості набуває комплексне медико-біологічне забезпечення, що є одночасно необхідною умовою досягнення високих результатів і збереження здоров'я спортсменів [2]. Ідеться про впровадження сучасних технологій із сполученими векторами стимуляції працездатності та здоров'язбереження у процес підготовки спортсменів усіх кваліфікацій – від дитячо-юнацького до олімпійського спорту.

Традиційно підготовка майбутніх викладачів фізичної культури та тренерів орієнтувалася насамперед на засвоєння педагогічних знань і методики фізичного виховання, меншою мірою – на вивчення основ психології, біохімії та фізіології рухової активності. Проте на сучасному етапі розвитку галузі стає очевидною необхідність розширення спектра знань майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Сфера спортивної фармакології та нутриціології дедалі більше визнається важливим чинником успішної спортивної діяльності, оскільки саме її технології визначально впливають на здатність організму до адаптаційних перебудов, підвищення фізичної та психічної працездатності, а також на прискорення процесів постнавантажувального відновлення. Як зазначає всевітньо відомий вчений у сфері теорії та методики підготовки спортсменів професор В. М. Платонов «...у різних країнах західного світу, насамперед, у США, Канаді, Великій Британії, Австралії, у яких протягом останніх 20 років було реалізовано численні наукові проекти, спрямовані на розширення емпіричної бази теорії й методики спортивної підготовки» [4]. Те саме стосується і теоретичних та практичних умов вдосконалення підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

*Мета роботи* – обґрунтувати необхідність інтеграції основ спортивної фармакології та нутриціології у процес професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

*Методи дослідження:* аналіз даних сучасної наукової і науково-методичної літератури, мережі Internet, баз даних PubMed, MEDLINE і ScienceDirect, досвіду практики та систематизацію міжнародних освітніх програм і порівняльний аналіз їхнього змісту.

*Результати дослідження.* Питання застосування фармакологічних засобів та нутритивної підтримки за радянських часів висвітлювалися фрагментарно, часто з акцентом на загальну медичну підготовку. Після здобуття Україною незалежності та впевненого кроку до західних стандартів освіти акценти змістилися у бік компетентнісного підходу, проте комплексне вивчення спортивної фармакології та нутриціології досі не є системним елементом освітніх програм. Натомість у провідних

університетах світу (США, Великобританія, Австралія) вже тривалий час функціонують спеціалізовані курси Sports Nutrition, Exercise Biochemistry, Performance Pharmacology.

На жаль, в Україні підготовка кадрів у галузі фізичної культури й спорту ще недостатньо включає системне вивчення базових основ фармакології та нутриціології. Це створює прогалини у професійних компетентностях випускників, які не завжди володіють знаннями про сучасні безпечні засоби підтримки функціональних можливостей, відновлення після тренувань та профілактику перевтоми. Для майбутнього тренера, учителя фізичної культури чи навіть спеціаліста з фізичної реабілітації надзвичайно важливо не лише орієнтуватися у питаннях педагогічного процесу, але й розуміти медико-біологічні механізми дії нутритивних і фармакологічних засобів. Спортивна фармакологія охоплює широкий спектр понять та принципів, які стосуються препаратів, що впливають на стимуляцію фізичної працездатності і при цьому не мають ерголітичного ефекту, а також здатні покращувати функціональний стан життєво-важливих для рухової діяльності систем як серцево-судинна, нервова, скелетно-м'язова, ендокринна та ін. Крім того, майбутній фахівець повинен знати, які засоби дозволені у спорті, як вони діють і які можуть мати побічні ефекти. Важливо розуміти різницю між дозволеними препаратами (антиоксиданти, адаптогени, кардіо-, гепато-, хондро-, гемота нейропротектори та основні групи цих засобів, які можуть бути використані у представників різних видів спорту та різного віку за різних умов процесу підготовки) та допінгом – забороненими засобами зі Списку WADA. Абсолютно обов'язковими на сьогоднішньому етапі розвитку педагогіки спорту, спортивної науки взагалі є базові знання антидопінгових правил (WADA, НАДЦУ), що стало одним з ключових елементів професійної підготовки, адже порушення у цій сфері несуть як етичні, так і юридичні наслідки для спортсмена та його тренера. Але при цьому слід розуміти, що маючи базові знання у цій складній сфері, майбутній фахівець з фізичної культури і спорту не має права самостійно призначати ці засоби для використання безпосередньо спортсменом будь-якого віку та кваліфікації, оскільки більш глибокі знання стосовно фармакодинаміки, фармакокінетики, побічної дії та механізмів її формування під час рухової активності залишаються за межами компетенцій фахівця з фізичної культури [1, 2]. Тобто, маючи базові знання і розуміння того, що його спортсмену / учню потрібна фармакологічна підтримка, фахівці повинні звертатися по допомогу до професійних спортивних фармакологів або спортивних лікарів, які мають поглиблені знання з даного аспекту підготовки [3]. Без сумніву, важливим фундаментом здоров'я та високого спортивної ефективності є раціональне харчування (дієта) тих, хто займається руховою активністю. Підготовка майбутніх фахівців має включати знання про роль макро- і мікронутрієнтів, принципи оцінки повноцінності та складання індивідуальних раціонів, застосування спортивних добавок [7]. Результати сучасних досліджень показують, що корекція нутритивного статусу (вітамін D3, залізо, кальцій, омега-3 поліненасичені жирні кислоти та ін.) позитивно впливає на рівень фізичної та психічної працездатності й адаптаційний потенціал організму спортсмена [5, 9]. Слід додати, що до сфери спортивної нутриціології належить не тільки знання особливостей оцінки та побудови раціону спортсменів, але й впровадження у практику їхньої підготовки програм нутритивно-метаболічної підтримки, які включають застосування спеціальних харчових добавок (supplements) для спортсменів згідно настанов і Положень Консенсусу МОК-2018, який є регламентуючим документом в цій сфері спортивного знання [6]. Опанування основ спортивної нутриціології дозволяє тренеру не лише давати базові консультації спортсменові, але й запрошувати до співпраці в свою команду спортивного дієтолога та спортивного нутриціолога., що дає змогу здійснювати профілактику порушень харчової поведінки, особливо у дітей та молоді, тобто підростаючого покоління, що є надзвичайно актуальним у сучасному суспільстві [8].

*Висновки.* У провідних університетах світових спортивних держав – США, Великобританії та Австралії – дисципліни «Sports Nutrition» та «Performance Pharmacology» є обов'язковою складовою освітніх програм зі спортивних наук. Студенти вивчають питання застосування ергогенних засобів, методів контролю відновлення та профілактики перевтоми. У США акцент робиться на міждисциплінарності: тренер працює у команді з лікарями, спортивними дієтологами та психологами. Спеціаліст з фізичної культури, який володіє базовими знаннями у сфері спортивної фармакології, здатний більш ефективно співпрацювати з цими практичними фахівцями та науковцями.

Для України нагально важливо переймати цей досвід, адаптуючи його до національних реалій і нормативно-правових умов у сфері фізичної культури і спорту, що створить підґрунтя для досягнення високих результатів нашими атлетами на світових спортивних аренах і допоможе зберегти здоров'я з підліткового віку у перспективі. Це стане визначним кроком в історичному розвитку та становленні освітнього процесу під час підготовки майбутніх фахівців – вчителів, викладачів, тренерів.

*Джерела та література*

1. Беленічев І. Ф., Гуніна Л. М., Горчакова Н. О., Бухтіярова Н. В., Самура І. Б. [та ін.]. *Спортивна фармакологія: підручник для студентів медичних та спортивних закладів вищої освіти: у 2 т.* Вінниця: Нова книга, 2023. Т. 1. 328 с.; Т. 2. 632 с.
2. Гуніна Л. М., Атаман Ю. О., Беленічев І. Ф., Войтенко В. Л., Носач О. В. *Лабораторний моніторинг і нутритивно-метаболічна підтримка процесу підготовки спортсменів: монографія; за заг. ред. Л. М. Гуніної, Ю. О. Атамана.* Суми: Видавництво СумДУ, 2023. 549 с.
3. Орлов О. І., Гуніна Л. М., Височіна Н. Л. Корекція проявів психоемоційного стресу в студентів: медитативні техніки у сполученні з фармакологічною підтримкою в бойовому мистецтві дзю-дзюцу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2024. Вип. 3К (176). С. 368–374. DOI: <https://doi.org/10.31392/UDUnc.series15.2024>.
4. Платонов В. М. *Сучасна система спортивного тренування: підручник.* Київ: Перша друкарня, 2021. 672 с.
5. Kerksick C. M., Wilborn C. D., Roberts M. D., et al. ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *Journal of the International Society of Sports Nutrition.* 2018. Vol. 15. P. 38. DOI: [10.1186/s12970-018-0242-y](https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y).
6. Maughan R. J., Burke L. M., Dvorak J., et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. *British Journal of Sports Medicine.* 2018. Vol. 52 (7). P. 439–455. DOI: [10.1136/bjsports-2018-099027](https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099027).
7. Rawson E. S., Miles M. P., Larson-Meyer D. E. Dietary supplements for health, adaptation, and recovery in athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.* 2018. Vol. 28 (2). P. 188–199. DOI: [10.1123/ijsnem.2017-0340](https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0340).
8. Vallejos D., Coll I., López-Safont N. Influence of urban and rural areas, type of school, and parents' education level on nutrition habits and their relationship with dental caries in schoolchildren in Mallorca. *Children (Basel).* 2025. Vol. 12 (3). P. 383. DOI: [10.3390/children12030383](https://doi.org/10.3390/children12030383).
9. Williams M. H., Rawson E. S., Branch J. D. *Nutrition for Health, Fitness and Sport.* 12th ed. New York: McGraw-Hill, 2021. 544 p.

## СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Валерій Гущин<sup>1</sup>, Микола Корчагін<sup>2</sup>, Олег Ольховий<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Аспірант, Харківська державна академія фізичної культури, [valerygyshchyn@gmail.com](mailto:valerygyshchyn@gmail.com)

<sup>2</sup>Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач спеціальної кафедри, Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого, [fotakolya75@gmail.com](mailto:fotakolya75@gmail.com)

<sup>3</sup>Доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, Харківська державна академія фізичної культури, [olkhovoleg@gmail.com](mailto:olkhovoleg@gmail.com)

*Вступ.* Відповідно до закону України «Про освіту» фахова передвища освіта є складовою частиною національної системи освіти та займає місце між повною середньою та вищою освітою. Рівнем фахової передвищої освіти передбачено «здатність особи вирішувати типові спеціалізовані задачі в окремій галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів відповідних наук та може характеризуватися певною невизначеністю умов» [5].

Спеціалізована фахова передвища освіта спортивного спрямування (так само як мистецького та військового спрямування) займає окреме місце в системі фахової передвищої освіти. Вона передбачає засвоєння освітньої програми з відповідного виду спорту з метою набуття комплексу професійних компетентностей у галузі фізичної культури і спорту, формування та розвитку індивідуальних здібностей особи, поглибленого оволодіння спеціалізацією в обраному виді спорту» [5]. Здобувається спеціалізована освіта спортивного спрямування у відповідних закладах – фахових коледжах спорту [6]. Спеціалізовані заклади освіти спортивного профілю одночасно є закладами освіти та закладами фізичної культури і спорту. Сьогодні в наявній науково-методичній літературі майже відсутні дослідження особливостей освітнього процесу закладів фахової передвищої освіти спортивного профілю.

*Мета дослідження.* Визначити сучасні підходи до удосконалення фахової передвищої освіти спортивного профілю.

*Методи дослідження.* Для реалізації поставленої мети використані теоретичні методи дослідження: узагальнення нормативно-правових актів, аналіз наявних науково-методичних джерел, синтез та індукція.

*Результати дослідження.* За останню декаду фахова передвища освіта в Україні зазнала найбільших, у порівнянні з вищою та професійною освітою, структурно-змістовних змін [7]. Реформа професійно-технічних та спеціалізованих училищ надала їм право підготовки здобувачів з рівнем фахової передвищої освіти – молодших фахових бакалаврів. Дослідниками було запропоновано основні напрями оптимізації та стратегію децентралізації у сфері професійної (професійно-технічної) і фахової передвищої освіти в сучасних соціально-економічних умовах [2].

Відповідно до сучасних нормативно-правових актів [5, 6] основним напрямком педагогічної діяльності спеціалізованих закладів фахової передвищої освіти спортивного профілю є відбір, навчання і виховання здібних та обдарованих дітей для формування резерву збірних команд країни [1]. Разом з тим, у зазначених закладах здобувачі фахової передвищої освіти поєднують навчально-тренувальний процес з обраного виду спорту із засвоєнням відповідних освітньо-професійних програм в галузі фізичної культури і спорту [5].

Серед сучасних науково-методичних джерел існує доволі значна частина публікацій, які присвячені теоретико-методологічним основам професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Дослідники стверджують, що основою сучасної освіти є процес постійного удосконалення загальних і професійних компетентностей та кваліфікацій [2]. Зазначається, що основним з ключових підходів до удосконалення системи професійної освіти є компетентнісний підхід, який передбачає формування професійної компетентності, тобто сукупності фахових знань, умінь і навичок, які відбивають теоретичну, практичну і методичну підготовленість і здатність до творчої реалізації в різних соціальних ситуаціях практичної професійної діяльності.

Одночасно з цим компетентнісний підхід не відкидає важливості засвоєння традиційних знань, умінь і навичок, адже вони продовжують відігравати значну роль у професійній діяльності фахівця. На думку науковців, для удосконалення процесу професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури і спорту не варто обмежуватись лише принципами компетентнісного підходу. Сьогодні наявні певні проблемні питання реалізації компетентнісного підходу в підготовці фахівців сфери

фізичної культури і спорту: невідповідність теоретичної підготовки реаліям професійного спорту, відсутність адаптації навчальних програм до розвитку інноваційних технологій в спорті, недостатню практичну орієнтацію навчання, відсутність мультидисциплінарності та обмежені можливості для розвитку «м'яких навичок» (soft skills) [3].

Сучасна підготовка фахівця з видів спорту вимагає не тільки оновлення теоретичного складника, але й підвищення рівня практичної орієнтованості навчання, що є доволі актуальним для рівня фахової передвищої освіти [3]. Зазначене можливо реалізувати в процесі підготовки за рахунок впровадження професійно-орієнтованого та особистісно-орієнтованого підходів.

Суть професійно-орієнтованого підходу полягає в інтеграції академічних дисциплін із компонентами професійної підготовки. Цей підхід є оптимальним для формування стійких професійних компетентностей та забезпечення системного зв'язку між теоретичними знаннями та специфікою майбутньої професійної діяльності.

У сучасній педагогічній науці виділяють наступні технології професійно-орієнтованого навчання:

- ігрові технології, засновані на застосуванні навчально-рольових імітаційних ігор;
- проектні технології що дозволяють здобувачам освіти самостійно конструювати і застосовувати власні професійні та практично орієнтовані навички;
- евристичні технології навчання, що створюють педагогічні умови для організації продуктивних процесів мислення, які призводять до інтенсифікації процесу генерування ідей;
- технології контекстного навчання, які дають змогу подолати головне протиріччя сучасної системи професійної освіти.

Особистісно-орієнтований підхід характеризується тим, що зміщує фокус освітнього процесу на здобувача освіти, його внутрішні стимули та напрямки розвитку. Такий підхід кардинально змінює роль навчання, перетворюючи його на самостійну пізнавальну діяльність студентів, які за підтримки педагога розв'язують навчальні та професійні завдання. Перевагами особистісно-орієнтованого підходу є, насамперед, увага до внутрішнього світу здобувача освіти, розвиток особистості майбутнього фахівця, пошук нових методів, форм і засобів навчання. Особистісно-орієнтований підхід є провідним для створення індивідуальної траєкторії здобувача освіти. В рамках впровадження особистісно-орієнтованого підходу можливе фокусування тренувального процесу здобувача фахової передвищої освіти спортивного профілю на поступовому зростанні рівня спортивної майстерності та успішності виступів на змаганнях [4].

*Висновки.* Основними сучасними підходами до удосконалення фахової передвищої освіти спортивного профілю доцільно визначити компетентнісний, професійно-орієнтований та особистісно-орієнтований підходи.

Перспективи подальших досліджень. Подальші наукові розвідки планується спрямувати на дослідження особливостей підготовки здобувачів фахової передвищої освіти спортивного профілю за спеціалізацією «Футбол».

#### *Джерела та література*

1. Гушин В. М., Приходько І. В., Корчагін М. В., Ольховий, О. М. Особливості організації фахової передвищої освіти спортивного спрямування. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (17), 2025. URL: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/935>. doi.org/10.5281/zenodo.15454093.
2. Курок Р. Тенденції розвитку фахової передвищої освіти в сучасних умовах. *Професійна педагогіка*, 1(22), 2021. С. 41-48. doi.org/10.32835/2707-3092.2021.22.41-48.
3. Луценко І. М., Коновал Ю. М., Буренко М. С. Професійна підготовка тренерів та фахівців у галузі фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти України: сучасні підходи та виклики. *Академічні візії*. Вип. 37/2024. doi.org/10.5281/zenodo.14056764.
4. Приходько І., Корчагін М., Ольховий О. Дослідження рівня спортивної майстерності учнів ліцею спортивного профілю. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2024. Вип. 10(183), С. 188–194. doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.10(183).35
5. Про фахову передвищу освіту: Закон України від 06.06.2019 № 2745-VIII (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 30, ст. 119). URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2745-19#Text> (дата звернення: 14.08.2025).
6. Про затвердження положення про заклад спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання: Постанова Кабінету Міністрів України від 5 листопада 1999 р. № 2061. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2061-99-%D0%BF#Text> (дата звернення: 19.08.2025).
7. Радкевич В. О., Лузан П. Г., Пашенко Т. М. Фахова передвища освіта: аналітичний огляд ефективності. *Вісник НАПН України*, 4(2), 2022. С. 1-12. doi.org/10.37472/v.naes.2022.4209.

## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ: ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ

Володимир Захожий<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Zahozhyi@ukr.net

*Вступ.* Підготовка спортсменів – це цілісна система, яка містить велику кількість складових, котрі тісно переплітаються у своїй взаємодії. Проте в різних видах спорту і на різних етапах багаторічної підготовки питома вага того чи іншого компонента підготовки спортсменів може бути різною, що пов'язано з особливостями змагальної діяльності, індивідуальними темпами біологічного розвитку та структурою підготовленості конкретного спортсмена. Індивідуалізація як форма управління є одним з основних принципів спортивної підготовки, в основі якого лежить врахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів у плануванні навантажень різних структур тренувального процесу [4].

*Методи дослідження* – теоретичний аналіз та узагальнення відомостей науково-методичної літератури, матеріалів усесвітньої інформаційної мережі Інтернет, педагогічні спостереження.

*Результати дослідження.* Побудова системи занять, за якої враховуються індивідуальні відмінності спортсменів і здійснюється індивідуальний підхід до використання різноманітних засобів та методів фізичного виховання, визначає принцип індивідуалізації як загальнометодичний принцип фізичного виховання. Необхідність індивідуалізованого підходу у фізичному вихованні обумовлена:

- різним рівнем підготовленості кожного спортсмена;
- статевими та віковими відмінностями;
- індивідуально-типологічними й особистісними якостями у реагуванні на навантаження та фактори зовнішнього середовища [3].

Принцип індивідуалізації включає два напрями: загальнопідготовчий та спеціалізований. Перший напрям передбачає здійснення індивідуалізації переважно за рахунок методів виховання та додаткових засобів, що дають змогу індивідуалізувати шлях до виконання загальних програмних вимог щодо формування у кожного спортсмена сукупності життєво важливих рухових умінь, навичок та пов'язаних із ними знань в обов'язковому для всіх обсязі. На відміну від першого, другий (спеціалізований) напрям (зокрема, спортивна спеціалізація) орієнтований на поглиблене вдосконалення в обраній діяльності. Тут уже не лише методи, а й зміст занять визначаються залежно від індивідуальних нахилів, обдарованості. Поєднання обох напрямів створює умови для всебічного, і в той же час глибоко індивідуалізованого фізичного вдосконалення.

Існуючий у педагогіці «принцип індивідуалізації» відображає більшою мірою диференційований підхід, ніж індивідуальний. Індивідуальний підхід виявляється у диференціації навчальних завдань і шляхів їх виконання, норм навантаження та способів їх регулювання, форм занять та прийомів педагогічного впливу відповідно до індивідуальних здібностей студентів. Так, для спортсменів із сильною нервовою системою метод змагання ефективніший, ніж для осіб зі слабкою, оскільки створює в останніх зайве нервово-емоційне напруження. У процесі практичної діяльності педагога-тренера слід чіткіше розмежувати поняття «індивідуальний підхід» та «індивідуалізація». У першому випадку йдеться про принцип навчання, у другому – про реалізацію цього принципу у практичній діяльності, про вибір спеціальних засобів, методів і форм підготовки, тобто про методичні особливості індивідуалізації.

На яких об'єктивних умовах повинна базуватися індивідуалізація системи підготовки спортсменів? Відповідь на це питання, незважаючи на його методологічну сутність, є першорядною для вирішення поставленого завдання. Цілком очевидно, що якщо в якості таких критеріїв буде обрано один або кілька найбільш інформативних показників, пов'язаних із глобальними характеристиками людського організму, то й реалізація індивідуального підходу приведе до серйозного поліпшення найістотніших сторін підготовки юного спортсмена. І, навпаки, якщо виявиться, що обрані критерії є другорядними ознаками, то реалізація індивідуального підходу зможе, в кращому випадку, вирішити лише окремі сторони підготовки.

В даний час дослідниками виділено понад сто різних ознак, що відображають індивідуальні особливості, врахування яких необхідне тренерам у їхній практичній діяльності [1; 2]. Ці факти стосуються функціонування фізіологічних систем організму, психічного статусу спортсмена, його

морфотипу, технічних і тактичних елементів змагальної та тренувальної діяльності, побудови тренування в різних за тривалістю циклах. Керувати такою великою кількістю індивідуальних особливостей спортсмена тренер не в змозі. Тому індивідуалізацію доцільно розглядати з точки зору вирішення трьох проблем: процесу навчання, тренування та змагань, змісту та побудови системи спортивної підготовки.

Перша проблема стосується вибору засобів, методів і форм навчання і тренування, друга – створення планів, програм та індивідуальних завдань, які ставляться до спортсменів, і третя – індивідуалізації різних структурних підрозділів тренувального процесу, напрямів підготовки та реалізації максимуму прояву можливостей у змагальній діяльності. Спортивна спеціалізація, проведена з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, дає змогу найповніше проявити його здібності. Проте це спрацьовує за умови відповідності спеціалізації індивідуальним якимсь спортсмена. Помилкове обрання виду спорту, що не відповідає його індивідуальним особливостям спеціалізації, може значною мірою звести нанівець зусилля спортсмена і тренера, призвести до передчасного припинення активної спортивної діяльності. Особливе значення принципу індивідуалізації у спорті визначається також використанням підвищених навантажень. Принцип індивідуалізації вимагає, щоб у спортивному тренуванні ретельно забезпечувалася відповідність зростання навантажень функціональним та адаптаційним можливостям організму, оскільки через індивідуальні відмінності його пристосувальних реакцій одні й ті ж самі тренувальні навантаження можуть мати абсолютно неоднаковий ефект.

*Висновки.* Узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що будь-яка педагогічна закономірність (принцип) носить загальний характер і за практичного її застосування на заняттях із командою спортсменів ця закономірність себе виправдовує. Але якщо використовувати сукупність педагогічних закономірностей у процесі підготовки одного спортсмена, то наявність значних індивідуальних особливостей може призвести до того, що те чи інше методичне правило, яке виправдовується на заняттях із великою кількістю людей, стосовно даного випадку перестає діяти.

#### *Джерела та література*

1. Бойчук Р. І., Захаркевич Т. М., Кваснюк Ю. М. До проблеми індивідуалізації тренувального процесу юних волейболістів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. Вип. 3К (97). 2018. С. 76–79.
2. Стасюк Р. М., Куриленко О. В., Лисенко О. В. Методологічні основи індивідуалізації підготовки в командних спортивних іграх. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. Вип. 3(111). 2019. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25481>
3. Титович А. О., Томенко О. А., Головченко О. І., Востоцька І. Ф. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 168 с.
4. Товстоног О. Ф. Індивідуалізація підготовки спортсменів як основа досягнення високого спортивного результату. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць*. 2010. Т.1. С. 322–327.

## ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ» ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: АНАЛІЗ І ОЦІНКА

Олена Ішук<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки, *Ischuk.Olena@vnu.edu.ua*

*Вступ.* На сьогоднішній день сучасна система української освіти в галузі фізичної культури і спорту цілком конкурентоспроможна. Її випускники з успіхом працюють як з підготовкою спортсменів вищого рівня, так і в масовій фізкультурній підготовці молоді. Досягнення вітчизняних учених у галузі фізичної культури і спорту визнані в усьому світі [2;3]. Наша країна займає також одне з лідерських місць у світовому спортивному русі, що сприяє українській інтеграції в міжнародне співтовариство [1;4]. Однак динамічні процеси, що відбуваються в суспільстві, ставлять нові завдання і висувають інші вимоги до підготовки фахівців. Це в свою чергу зумовлює організаційні та змістові перетворення у структурах вищої освіти. Зокрема, склалася суперечності між потребами в розширенні послуг, що надаються спортивними закладами, і спроможністю фахівців галузі фізичної культури, яких сьогодні випускають ЗВО [2].

Професійна діяльність майбутнього тренера передбачає комплексне застосування педагогічних, психологічних, методичних та комунікативних компетентностей. У зв'язку з цим важливим завданням закладів вищої освіти є не лише формування відповідного рівня знань і вмінь, а й розвиток особистісної готовності здобувачів освіти до майбутньої професійної діяльності.

Актуальність нашого дослідження обумовлена необхідністю об'єктивної оцінки рівня готовності студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» до професійної діяльності, а також виявлення факторів, що впливають на її формування. Аналіз і оцінка цього процесу дозволяють виявити прогалини в освітній підготовці, скоригувати навчальні програми та сприяти більш ефективному професійному становленню майбутніх фахівців.

*Методи дослідження:* вивчення науково-педагогічної літератури, нормативних та інших джерел із галузі фізичної культури і спорту в системі вищої освіти.

*Результати дослідження.* Результати проведених досліджень дозволили констатувати, що галузь фізичної культури і спорту потребує вдосконалення підготовки педагогічних кадрів, орієнтованих на нові умови, потреби і вимоги суспільного життя. Розглядаючи питання підготовки майбутніх фахівців, неможливо обійти стороною проблему ефективності освітнього процесу та якості рівня підготовленості випускників ЗВО в галузі фізичної культури і спорту.

У ході дослідження було виявлено, що рівень готовності здобувачів освіти спеціальності «Фізична культура і спорт» до професійної діяльності є різнорівневим і залежить від низки чинників – індивідуальної мотивації, якості освітнього процесу, досвіду практичної роботи та особистісних характеристик студентів.

Аналіз мотиваційного компоненту засвідчив, що більшість студентів виявляють зацікавленість у майбутній професійній діяльності та прагнуть реалізувати себе в обраній сфері. Проте у частини студентів професійна мотивація є недостатньо сформованою, що може впливати на ефективність їхньої підготовки та професійного становлення.

Так як професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту все ще орієнтована на запам'ятовування студентами певного обсягу інформації, а сьогодні вимагає орієнтації освітнього процесу на розвиток мислення фахівців. Тому, з урахуванням цього, необхідна принципова переорієнтація змісту вищої освіти в галузі фізичної культури і спорту. Уся система навчання має забезпечувати методологічну та фундаментальну підготовку фахівця, розвивати на цій основі його творчі здібності.

*Висновки.* Багаторічний досвід роботи факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки дозволяє стверджувати, що професійна підготовка майбутніх фахівців галузі фізичної культури також має враховувати нові завдання, що постають нині перед викладачами ЗВО під впливом оновлення національних і міжнародних вимог до рівня науково-педагогічних працівників.

Також готовність здобувачів освіти до професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту є безперечним багатокомпонентним утворенням, яке охоплює мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний та особистісно-рефлексивний компоненти. Її рівень визначається не лише обсягом

знань і практичних навичок, а й здатністю до самоаналізу, адаптації та професійного самовдосконалення.

Більшість студентів мають загальне уявлення про зміст майбутньої професійної діяльності, виявляють інтерес до обраної спеціальності та націленість на практичне застосування здобутих знань. Однак виявлено окремі труднощі у застосуванні теоретичних знань на практиці, що свідчить про потребу у вдосконаленні практичної складової освітнього процесу.

Загалом можемо зробити висновок про потребу в удосконаленні підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Необхідно посилити практичну спрямованість навчання, забезпечити системну підтримку студентів у формуванні професійної ідентичності, а також створити умови для розвитку ключових компетентностей, необхідних для ефективної професійної діяльності.

#### *Джерела та література*

1. Воловик С. В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах: теоретико-методичні аспекти. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 6. С. 21–26.
2. Ішук О. А., Пантік В. В., Іванюк О. А., Ващук Л. М., Романюк В. П. Сформованість методики та навичок здоров'язбереження у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2022. Випуск 89. С. 58–62.
3. Ішук О.А. Соціально-біологічні фактори впливу на здоров'я студентської молоді. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. IX Міжнар. наук.-практ. конф. (12–13 червня 2025 р.)* м. Луцьк, С. 51–52.
4. Лапугіна Г. Професійна готовність майбутнього вчителя фізичної культури: сутність, структура, умови формування. *Молодь і ринок*. 2019. № 3(170). С. 115–119.
5. Музика І. М. Формування професійної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*. 2021. Вип. 8. С. 92–97.
6. Яремко І. Ф. Компетентнісний підхід у підготовці фахівців фізичної культури і спорту. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2020. Вип. 8. С. 135–139.

## ПЕДАГОГІЧНІ ВМІННЯ Й НАВИЧКИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РОЗВ'ЯЗАННІ ПРОФЕСІЙНИХ СИТУАЦІЙ

Ольга Касарда<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, OKasarda@gmail.com

*Вступ.* В умовах гуманізації освіти в Україні створюються сприятливі передумови для розвитку особистості й задоволення її потреб та інтересів. Важливою складовою навчального процесу є фізичне виховання. Дослідження доводять, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на розумову та фізичну працездатність, підвищують стійкість нервової системи до впливу зовнішніх факторів. Фізичне виховання має важливе значення для збереження й зміцнення здоров'я школярів, а також підвищення їх фізичної підготовленості. Саме цим пояснюється орієнтація державних документів, зокрема Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України, на створення умов для реалізації оздоровчого потенціалу фізичної культури.

У сучасному суспільстві особлива роль належить учителю фізичної культури, здатному на високому професійному рівні вирішувати педагогічні завдання. Ця діяльність, як і будь-яка інша, має свій особливий зміст, визначений специфікою навчального предмета, і спрямована на формування гармонійно розвиненої, фізично досконалої особистості. Розв'язання проблемних ситуацій, які часто виникають у навчально-виховному процесі фізичного виховання учнів, потребує від учителя глибоких знань, високої освіченості, культури та професійних умінь.

*Методи дослідження* – аналіз науково-методичної літератури; інтернет-джерел з означеної теми.

*Результати дослідження.* Аналізуючи процес фізичного виховання з позицій загальнодидактичних принципів, можна виокремити дві взаємопов'язані складові: діяльність учителя та діяльність учнів. Тому вдосконалення фізичного виховання у школах має ґрунтуватися як на оптимізації роботи учнів, так і на підвищенні професійної майстерності педагогів. Дослідження науковців та практичний досвід шкіл засвідчують, що частина вчителів фізичної культури недостатньо підготовлена до виконання своїх професійних обов'язків, формально підходить до організації роботи. Проблеми вдосконалення фізичного виховання широко обговорюються у науковій літературі, на конференціях і в засобах масової інформації. Проте більшість досліджень орієнтована переважно на пошук шляхів підвищення ефективності діяльності учнів, тоді як питання покращення якості праці вчителя залишаються поза увагою [2]. Недоліки в роботі педагогів є наслідком протиріччя між рівнем професійної підготовки молодих фахівців і реальними вимогами шкільної практики. Це пояснюється тим, що чинні навчальні плани й програми факультетів та інститутів фізичної культури не повною мірою враховують актуальні тенденції розвитку освіти. Сьогоднішній учитель часто зорієнтований на регламентовану, репродуктивну діяльність, що є наслідком існуючої практики підготовки у вишах, де основна увага приділяється окремим компонентам професійної діяльності, а не цілісному оволодінню професією. Вітчизняні дослідники активно звертають увагу на різні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури, підкреслюючи, що провідною інтегральною якістю вчителя фізичної культури є здатність до розв'язання професійних ситуацій, які часто виникають у навчальному процесі учнів [3].

Ефективне управління навчально-виховним процесом вимагає від майбутнього вчителя фізичної культури перетворення теоретичних знань на практичний інструмент, що дає змогу бачити й вирішувати професійні завдання в конкретних педагогічних ситуаціях. Тому підготовка сучасного вчителя фізкультури передбачає використання різних організаційних форм навчання – теоретичних, практичних і методичних. Водночас важливість кожного елемента є беззаперечною, адже лише їхня сукупність створює умови для успішної роботи. Студент (майбутній вчитель) повинен засвоїти не лише необхідні знання, а й уміти застосовувати їх на практиці.

Загалом у роботі вчителя застосовуються спеціальні методи викладання, які допомагають учням краще засвоювати навчальний матеріал. Сукупність таких методів називають педагогічною технікою. Вона включає вміння користуватися мовленням, мімікою, жестами та керувати емоціями. Різниця між діяльністю вчителя й учня під час навчання полягає в тому, що педагог працює переважно розумово, а учень – практично.

Як уже зазначалося, педагогічну майстерність майбутнього вчителя значною мірою формують професійні ситуації. Їх можливості не обмежуються лише виховними функціями: вони також є важливим інструментом психологічної та педагогічної підготовки педагога. Професійні ситуації застосовуються як метод активного навчання, коли кожен учасник бере активну участь у процесі, виявляє власне ставлення до проблеми й демонструє здатність до розв'язання. Кожна функція професійних ситуацій відображає їхній потенціал у розвитку особистості. Вони формують свідомість, поведінку, взаємовідносини та виявляють педагогічну майстерність [1]. Вчитель, використовуючи такі ситуації, має можливість активізувати увагу учнів, коригувати їхню діяльність і контролювати дисципліну. Отже, професійні ситуації – це своєрідний інструмент педагогічного впливу, який відображає загальні тенденції розвитку освітнього процесу та сприяє змінам у навчанні й вихованні. Вони важливі як у фронтальній роботі з класом, так і в індивідуальній роботі з учнем. У психолого-педагогічному аспекті простежується взаємозв'язок між рівнем професіоналізму вчителя і його здатністю ефективно вирішувати проблемні ситуації. Тому такі вправи є одним із критеріїв професійної готовності майбутніх педагогів. Розбір професійних ситуацій допомагає вчителям краще усвідомлювати специфіку своєї роботи, знаходити оптимальні рішення у навчанні та вихованні. Аналіз випадків дає змогу запобігати конфліктам, обирати правильну лінію поведінки, швидше приймати педагогічні рішення. Використання професійних ситуацій особливо важливе під час підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вони допомагають поєднати теорію з практикою, формують уміння приймати педагогічно обґрунтовані рішення, діяти у нестандартних умовах. Такі вправи виховують відповідальність, самостійність і здатність швидко реагувати на обставини.

*Висновки.* Якісного розвитку та вдосконалення педагогічних умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури щодо розв'язання професійних ситуацій можливо досягти за умови забезпечення творчого підходу, різноманітності, інноваційності у виборі форм та методів навчання й виховання. Підготовка вчителя фізичної культури до роботи зі школярами – справа державного масштабу й потребує системно виважених дій.

#### *Джерела та література*

1. Черняков В. В. Класифікація професійних ситуацій вчителя фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. № 6. 2012. С. 107–110.
2. Касарда О. З., Чеханюк Л. О., Галицька А. Б., Герасимюк П. П. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць / за ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 11 (171). 2023. С. 87–90.
3. Красевич С. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-спортивної діяльності у закладах загальної середньої освіти: монографія. Умань: ВПЦ «Візаві», 2018. 204 с.

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ УСПІШНОСТІ ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Олександр Орлов<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кандидат педагогічних наук, доцент, докторант Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, Україна, alexalians007@gmail.com

*Вступ.* З кожним роком в Україні, як і в усьому світі, збільшується популярність єдиноборств та бойових мистецтв, що в першу чергу стосується дітей та молоді, які шукають різноманітні способи особистого захисту з фізичної точки зору та особистісного зростання – із соціально-психологічної. Враховуючи складні сучасні умови існування України як держави, ріст криміногенності, ми зараз потребуємо значної кількості людей, що вміють застосовувати прийоми, властиві єдиноборствам і бойовим мистецтвам не лише як способи нападу, але й з метою самооборони та захисту своїх близьких. Тому на перший план висувається питання необхідності збільшення кількості кваліфікованих тренерів, які можуть навчати саме цьому, та вчителів, що можуть дати початкові знання на етапі навчання у старшій школі [6]. Наявність у тих, що займаються єдиноборствами, психоемоційного стресу високого ступеню вираженості, складні технічні дії, специфіка рухів ексцентричного характеру та можливість виникнення у зв'язку з цим травмвань потребує збільшення вимог до вчителів загальноосвітніх шкіл тренерів, що працюють в спеціалізованих спортивних установах [1].

Водночас, у зв'язку з поширенням інформаційного поля, де часто самооборона і захист близьких ототожнюється з жорстокими діями щодо нападника, виникає проблема не тільки навчити прийомам самооборони, але й забезпечити психологічну стійкість учнів загальноосвітніх шкіл у складних ситуаціях. Ці два вектори у сполученні можуть дати позитивний результат при стиканні з реальністю. Майстерність вчителя фізичної культури і тренера з єдиноборств значною мірою визначається наявними в нього якостями, які надають своєрідність його спілкуванню з учнями.

*Мета дослідження:* визначення підходів до формування особистісно-психологічних характеристик вчителя фізичної культури та тренера з єдиноборств на етапі роботи зі старшокласниками.

*Методи дослідження:* аналіз даних сучасної наукової і науково-методичної літератури, мережі Internet, бази даних ScienceDirect, досвіду практики.

*Результати дослідження.* В цілому до професійно важливих якостей тренера належать: світоглядні, моральні, комунікативні (включаючи педагогічний такт), вольові, інтелектуальні, включаючи перцептивні, атенційні (властивості уваги), мнемічні (властивості пам'яті), рухові (психомоторні).

Професійно важливі якості особистості тренера й шляхи формування цих якостей здаються нам особливо цікавими. А тому, до фахівців – випускників фізкультурних та педагогічних ЗВО – застосовують цілу низку комплексних характеристик, а саме:

- цілеспрямованість особистісних якостей тренера – педагогічні та пізнавальні;
- зміст знань та навичок психолого-педагогічного та методичного характеру;
- медико-біологічних знань;
- вміння володіти методами педагогічного впливу;
- керувати процесом спортивного тренування;
- мати практичні вміння з обраного виду спорту (єдиноборства);
- сміливість до ухвалення рішень.

Педагогічна майстерність тренера-викладача формує, своєю чергою, цілий комплекс властивостей особистості, що забезпечує тренеру високу ефективність роботи. Діяльність тренера-викладача ґрунтується на спеціальних знаннях та навичках, професійно-педагогічних вміннях, на необхідності певного обсягу знань, так потрібних для реалізації закладених властивостей особистості підопічного. Найважливішими психологічними якостями тренера вважаються: цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка й самоконтроль, тверезе оцінювання критики на свою адресу, а особливо похвалу.

Педагогічна майстерність як вчителя фізичної культури в старших класах, так і тренера спортивних єдиноборств, базується на наступних компонентах: педагогічної спрямованості; знаннях; вміннях та професійно важливих якостях; на інтегральній характеристиці цих компонентів – авторитеті.

Майстерність тренера також значною мірою визначається наявними в нього якостями, які надають своєрідність (індивідуальний стиль) його спілкуванню з учнями. Виходячи з цього визначають:

– швидкість і ступінь оволодіння тренером різними вміннями, що набуває особливої гостроти у єдиноборствах та бойових мистецтвах. У цій сфері діяльності найбільш важливо знати:

- як сформувати позитивні міжособистісні відносини в команді;
- як уникнути конфлікту або вийти з нього;
- як створити такий соціально-психологічний клімат, що сприяв би успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовності переносити граничні навантаження й прагненню до досягнення високих результатів.

Зрозуміло, що реалізація знань з педагогіки і психології, з теорії фізичного виховання власними силами вчителя /тренера не дають готових відповідей на все різноманіття ситуацій, що виникають буквально кожної миті навчально-виховного процесу. На етапі формування якостей тренера слід враховувати:

- ідейні, моральні та вольові властивості фахівця;
- його професійні здібності, рівень спортивної майстерності та педагогічної зрілості;
- особливості його взаємин із вихованцями, колегами, представниками адміністрації, організаторами змагань, спортивними судьями та іншими особами, залученими до сфери його професійної діяльності.

Найважливішими психологічними якостями вчителя фізичної культури, який працює зі старшокласниками, і тренера з єдиноборств вважаються: цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість, витримка й самоконтроль. За даними проведеного анкетування, серед обставин, що впливають на перехід від одного тренера до іншого, у 71,2 % випадків, спортсмени виділяють недостатній рівень професійних знань та досвіду, що не забезпечують подальше зростання результатів, у 25,7 % випадків – ганебні та аморальні вчинки тренера та у 15,8 % випадків – прихильність до диктаторських методів роботи.

У цій сфері вчительської / тренерської діяльності найбільш важливо знати:

- як сформувати позитивні міжособистісні відносини в команді;
- як уникнути конфлікту або вийти з нього;
- як створити такий соціально-психологічний клімат, що сприяв би успішному формуванню мотивації спортсмена, його готовності переносити граничні навантаження при збереженні здоров'я учнів й прагненню до досягнення високих результатів.

У спортивній психології були здійснені спроби виявити модель ідеального тренера. Так, англійський психолог Девід Т. Хендрі намагався виявити особистісні риси, необхідні ідеальному тренерові, і опитав для цього спортсменів і самих тренерів. Порівняння результатів опитування тих і інших дало подібні результати: тренер має бути відкритим, товариським, емоційно-стійким, здатним керувати спортсменом, особливо у ситуації змагання. У нього має бути досить високий інтелект, розвинені впевненість у собі, практичність; він повинен бути новатором, заповзятливим, рішучим і самостійним [5]. Вивчення психологічних особливостей «успішних і неуспішних» тренерів теж не дало істотних розходжень. Інші дослідники відзначають, що тренери повинні мати твердий характер, стійкість до психічного напруження, незалежність, твердість і реалістичність поглядів, високу авторитарність, тобто прагнення керувати спортсменами, ґрунтуючись на своїй особистій думці [3]. Результати наукових досліджень показали, що для тренерів, що швидко сприймають все нове, характерне прагнення до творчості, та їхні дії не замикаються у вузькій програмі; вони активно спілкуються з колегами [4]. Більше того, успішні вчителі загальноосвітніх шкіл, які працюють зі старшокласниками, та тренери з єдиноборств мають певні педагогічні і психічні якості, тому що існує пряма залежність між здібностями викладача й отриманням знань і навичок його підопічними [7].

Видатний вітчизняний вчений професор В.М. Платонов, запропонував розглядати психологічну структуру особистості тренера як динамічну функціональну систему, у якій основне значення мають: спрямованість (соціально обумовлена сторона особистості); темперамент, задатки, інстинкти, найпростіші потреби (біологічно обумовлена сторона особистості); звички, знання, уміння, навички (обумовлена життєвим досвідом і вихованням сторона особистості); індивідуальні особливості психічних функцій, їхня якісна своєрідність і рівень розвитку. Із цієї динамічної системи, як бачимо, виключені здатності людини та її характер, які, на думку В.М. Платонова, не відображають структурні особливості особистості, а є її приватними характеристиками [2].

*Висновки.* Таким чином, для досягнення високого рівня професійної майстерності з точки зору особистісно-психологічних характеристик сучасний вчитель фізичної культури, що працює за старшокласниками, та тренер з єдиноборств. який тренує підлітків 16–17 років, повинні мати широ-

кий набір якостей, які визначають їхню професійну майстерність та ознаки характеру, сили духу, моральні та патріотичні характеристики.

*Джерела та література*

1. Орлов О. І., Тимошенко О. В. Реалізація методологічних принципів навчання єдиноборствам у процесі фізичного виховання учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2025. Вип. 4 (190)25. С. 132–138. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04\(190\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27).
2. Платонов В. М. *Сучасна система спортивного тренування*: підручник. Київ: Перша друкарня, 2021. С. 302–329.
3. Felton L., Jowett S., Begg C., Zhong X. A multistudy examination of the complementarity dimension of the coach–athlete relationship. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2021. Vol. 10(1). P. 27–42.
4. Hendry D. T., Hodges N. J. Pathways to expert performance in soccer. *Journal of Expertise*. 2019. Vol. 2(1). P. 46–64. URL: [https://www.journalofexpertise.org/articles/volume2\\_issue1/JoE\\_2019\\_2\\_1](https://www.journalofexpertise.org/articles/volume2_issue1/JoE_2019_2_1)
5. Hendry D. T., Williams A. M., Hodges N. J. Early majority engagement pathway best defines transitions from youth to adult elite men’s soccer in the UK. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018. Vol. 36. P. 81–89. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.11.008.
6. Nam K., Kim C., Yoon S. Relationship between judo coaches’ authentic leadership and judo athletes’ perceived performance: mediating effect of self-management. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2023. Vol. 19. P. 19–32. DOI: 10.1177/17479541231190036.
7. Predoiu R., Makarowski R., Gorner K., Bota A., Predoiu A., et al. Key personality traits of martial arts and world’s top coaches – impact on future martial arts specialists. *Archives of Budo*. 2020. Vol. 16. P. 129–142.

## ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

Петро Пантік<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Асистент кафедри здоров'я та фізичної культури, Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна*

*Вступ.* Фізичне виховання молоді є важливим компонентом становлення особистості. Воно спрямоване на формування фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності, і реалізується через фізичну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття та участь у спортивних заходах. Силкові види єдиноборств, а саме боротьба, є однією з найдавніших і найдоступніших видів рухової активності, спрямованих передусім на подолання опору, обтяження чи суперника. Ця специфічна особливість робить силкові види цінними прикладними видами спорту та створює великі можливості для виховання сміливості, ініціативи, наполегливості й інших морально-вольових якостей. Тому спортивна боротьба й інші силкові види спорту є одними з програмних засобів фізичного виховання, які разом з іншими видами вправ ефективно впливають на всебічний фізичний розвиток молодого покоління [1].

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення відомостей науково-методичної літератури, матеріалів усесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

*Результати дослідження.* Спортивна боротьба як комплекс осмислених технічних і тактичних дій зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Про це свідчать, зокрема, численні зображення сцен боротьби на стінах єгипетської гробниці в селищі Бені-Гассан (2600 р. до н. е.), уважне вивчення яких дає змогу зробити висновок, що стародавня єгипетська боротьба відігравала важливу прикладну роль у військовій справі й мала на озброєнні цілу систему прийомів.

Як засіб фізичного виховання і вид спорту особливого розвитку боротьба досягла в Стародавній Греції. Тут у палестрах – спеціальних школах фізичного виховання – підлітків і юнаків навчали боротьби досвідчені фахівці. Надаючи великого значення боротьбі як виду спорту, її включали до системи фізичного виховання не лише молодих, а й зрілих чоловіків, навіть досить похилого віку. Історичні джерела свідчать, наприклад, що Піфагор і Платон свого часу були відомі насамперед як прекрасні борці, переможці Олімпійських ігор [2].

За тривалий період своєї еволюції грецька боротьба зазнала значних змін: від переважно силової (борці мали володіти неабиякою витривалістю, адже поєдинки були довгочасними й дозволялося діяти руками й ногами) вона прогресувала до більш технічної. Правила проведення двобою ставали конкретнішими й точнішими. Переможцем у грецькій боротьбі оголошувався той, хто більше разів кинув на землю суперника з трьох можливих спроб.

У римлян боротьба стала одним з найпопулярніших циркових видовищ. Професіонали демонстрували її, так би мовити, в чистому вигляді, а також у поєднанні з кулачним боєм (у боях гладіаторів).

За феодального ладу в Європі, коли панівний клас германців віддавав перевагу формуванню у рицарів суто військових навичок і здібностей (уміння плавати, їздити верхи, стріляти, фехтувати), боротьба у багатьох народів стала не лише улюбленою розвагою, а й виявом сили та спритності. Так, жителі середньовічних міст, готуючись до вирішального двобою з рицарством, що їх постійно грабувало, включали боротьбу до програм міських турнірів, які відбувалися на площах із великою кількістю глядачів. Учасників борцівських турнірів було дуже багато і часом у колі одночасно боролися до десяти пар, які застосовували захвати руками, кидки, дії ногами – підніжки й підбивання.

У другій половині XVIII ст. в багатьох країнах Європи, з метою поліпшення боєздатності армій, почали розробляти і впроваджувати національні гімнастичні системи, до яких, поряд з іншими видами фізичних вправ, включалася й боротьба, їй надавалося першорядне значення як засобу розвитку вольових і фізичних якостей.

Сучасна боротьба як вид спорту сформувалася в Європі наприкінці XVIII – на початку XIX ст. Законодавницею її основних положень стала Франція. Спочатку борці виступали поодиночки, викликаючи помірятися силою бажаючих із загалу глядачів. Потім вони стали поєднуватися в пари – професіонал із професіоналом – і демонструвати свою майстерність та силу, роз'їжджаючи по провінціях. А згодом такі виступи зумовили й виникнення борцівських груп та проведення чемпіонатів міст Франції з професійної боротьби. Ця обставина своєю чергою зумовила бурхливий розвиток у Франції

любительської, суто спортивної боротьби. Водночас збагатилася її техніка, вдосконалились правила змагань. Чемпіонати Франції приваблювали борців з різних країн – Німеччини, Італії, Туреччини та інших – для ознайомлення з так званою французькою боротьбою. А згодом іноземні борці стали проводити подібні турніри в своїх країнах, запрошуючи на них французьких колег.

На Русі спортивна боротьба започаткована на основі самобутньої національної. Ще з сивої давнини вона була улюбленим і справді народним видом фізичних вправ. Про це свідчать, зокрема, історичні літописи X ст. Її виникненню і розвитку сприяла життєва необхідність наших предків захищатися від набігів загарбників, відстоювати незалежність і цілісність своєї держави. У ті часи борців вважали найкращими воїнами. Вони були основою війська. А іноді в безпосередньому поєдинку двох воїнів вирішувалася доля всієї війни. Для прикладу слід згадати подію 933 року, коли печензький князь запропонував князю Володимиру герць між двома воїнами і перемогу своєму війську здобув молодий слов'янський селянин [2].

У процесі свого розвитку давньоруська народна боротьба збагачувалася різними прийомами, які нагадували технічні засоби французької боротьби. Невдовзі гуртки любителів французької боротьби виникли і в Києві, Ризі та інших містах. Загалом в Україні спортивна боротьба має свої традиції. Був на Київській Русі силач Кирило Кожум'яка, Запорізька Січ славилася силою козацькою...

Побороти відомих силачів світу, здивувати Європу й Америку, підняти спорт незалежної України – це виявилось українським борцям під силу. Не завжди вони мали ідеальні умови для тренувань, але все ж деякі з них стали великими – завдяки таланту, праці, сили волі. Для України боротьба є одним із найуспішніших видів спорту на Олімпіаді. За всю історію виступів на Іграх наші борці здобули 18 нагород (4 золоті, 6 срібних, 8 бронзових медалей) [3].

*Висновки.* Отже, в нинішній час, надаючи великого значення фізичному вдосконаленню юнаків-допризовників, спортивна боротьба є ефективним засобом загальної і спеціальної фізичної підготовки. Навіть короткий перелік фізичних і морально-вольових якостей, умінь і навичок, розвиткові яких сприяє спортивна боротьба, свідчить про її корисність для виховання майбутнього воїна, якому, щоб оволодіти складною військовою технікою, потрібні і сила, і спритність, і витривалість, і працелюбність, і кмітливість, і вміння не розгублюючись знаходити правильне рішення у складній обстановці сучасного бою. Конче потрібні ці ж якості і в мирному трудовому житті.

#### *Джерела та література*

1. Марзаганов Х. Т. Історія розвитку спортивної боротьби: метод. вказівки для студентів всіх спеціальностей. Івано-Франківськ: Факел, 2004. 24 с.
2. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 862 с.
3. Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр / уклад. С. В. Гребенніков. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 26 с.

## **ІСТОРИЯ ТА ДОСВІД ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ» ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА**

**Олег Шеремет<sup>1</sup>, Олександр Проніков<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Ректор Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка доктор юридичних наук, професор [chnpri@chnpri.edu.ua](mailto:chnpri@chnpri.edu.ua)*

<sup>2</sup>*Професор кафедри педагогіки, психології та методик фізичного виховання, Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка доктор педагогічних наук, професор [olexandrpronikov@gmail.com](mailto:olexandrpronikov@gmail.com)*

*Вступ.* Освіта Чернігівщини має давні та глибокі історичні коріння. Успадкувавши найкращі традиції Чернігівського колегіуму (1700) Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (2017) примножує накопичений досвід. Важливим структурним підрозділом є факультет фізичного виховання (1966), який вже багато років є візитівкою навчального закладу, а також Чернігова та області. Історія та досвід підготовки майбутніх вчителів фізичної культури в університеті доводять, що вони не просто мають володіти сукупністю знань, а вміти гнучко мислити, оперативно реагувати, приймати зважені рішення та відповідати за них в умовах швидких змін в інформаційному та технічному забезпеченні під час виконання своїх посадових обов'язків, тобто володіти професійною компетентністю.

*Методи дослідження.* У процесі дослідження використано загальнонаукові методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

*Результати дослідження* В 325-річній історії Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка важливе місце належить факультету фізичного виховання. Згідно наказу Міністерства освіти Української РСР за № 184 від 12.07.1966 р. у Чернігівському державному педагогічному інституті імені Т. Г. Шевченка був відкритий факультет фізичного виховання та організована підготовка вчителів фізичної культури. [1, с.103].

Відкриття факультету передбачало наступне: забезпечити, у першу чергу, Чернігівську область висококваліфікованими спеціалістами з вищою освітою, зупинити відтік обдарованої, у спортивному відношенні, молоді з нашого регіону та створити науково-методичний центр з питань фізичної культури та спорту. У 1968 році на факультеті відкрите заочне відділення.

У витоках факультету були відомі фахівці В. Д. Ковальов, С. Д. Федченко, В. К. Філіппов, Г. І. Зенченко, В. Й. Сидоренко, В. Ф. Філіпов, Ю. І. Маломуж, В. І. Коноваленко, З. Д. Ущенко, І. П. Мітряніна, О. М. Томілко, Г. В. Самовська [1, с. 105].

На перший курс факультету було прийнято 58 студентів, які й започаткували славні традиції факультету. Сім студентів першого випуску отримали дипломи з відзнакою, чотири захистили кандидатські дисертації, а Л. П. Сергієнко першим захистив докторську дисертацію та створив наукову школу з генетики спорту, 13 випускників плідно працювали викладачами факультету, продовжуючи примножувати традиції факультету.

Досягати успіхів в підготовці майбутніх учителів фізичної культури допомогла чітко організована структура змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Вона передбачала психолого-педагогічні, спеціально методичні та медико-біологічні дисципліни. Важливою складовою цього процесу була педагогічна практика яка проводилася на другому, третьому та четвертому курсах.

Також посилювало цей процес будівництво та введення в експлуатацію на початку 70-р ХХ ст. студентського спортивно-оздоровчого табору «Лісові стежки» в мальовничому місці біля с. Надинівка на березі озера та р. Десна. Створена сучасна, як на той час база, сприяла не тільки відпочинку в літній період студентів та викладачів, а дозволяла проводити кілька тижневі збори спортивних команд інституту та підготовці й професійному удосконаленню своєї майстерності студентами факультету фізичного виховання. [2, с. 65].

Період 70–80-х рр. ХХ століття був дуже складним та суперечливим для педагогічних інститутів, зокрема і Чернігівського. З одного боку – заідеологізованість навчального процесу, гіпертрофія соціалістичних досягнень та відрив від світового педагогічного досвіду. З іншого – змістовний, стабільний період напруженої та інтенсивної роботи педагогічних інститутів над удосконаленням форм і методів організації навчально-виховної роботи із студентами.

У 1971–1991 рр. підготовка майбутніх учителів фізичної культури набувала подальшого розвитку і була пов'язана з новими державними законодавчими, постановами та рішеннями уряду та міністерства освіти з питань освіти, фізичного виховання та спорту. Удосконаленню цієї роботи сприяли: конкретизація змісту освітнього процесу на факультеті фізичного виховання, розширення знань, умінь та навичок студентів з нових видів і форм навчальної, виховної, фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи; активізація уваги вчених до розробки методичних рекомендацій щодо підготовки майбутніх учителів фізичної культури. З 1982 по 1992 роки на факультеті здійснювалась підготовка викладачів фізичної культури та допризовної підготовки юнаків. [1, с. 176].

Аналіз досліджених джерел показує, що вже в середині 90-х років ХХ століття, поряд з негативними явищами у галузі підготовки майбутніх учителів фізичної культури у педагогічних ЗВО України, почали спостерігатися деякі позитивні зрушення та зміни. На факультеті була підтримана та використана нова концепція розвитку фізичної культури і спорту, яка базувалася на об'єктивних тенденціях їх подальшого розвитку в умовах переходу до ринкових відносин і сприяла запровадженню комплексу антикризових заходів, покликаних реконструювати, адаптувати, привести в дію систему фізичної культури і спорту в новій соціально-економічній ситуації [1, с. 189].

На початку ХХІ століття, вже у Чернігівському національному педагогічному університеті (1998), відповідно до європейських та національних освітніх стандартів, проводилася робота по створенню нових навчальних програм і планів для факультетів фізичного виховання. Зокрема, було запроваджено нові експериментальні навчальні програми, комплекти навчально-методичного забезпечення, відбулися суттєві зміни в навчальних планах, що дозволило колективу факультету на сучасному рівні здійснювати підготовку майбутніх учителів. Сучасні методи та технології навчання й організації тренувального процесу дозволило здобувачам освіти і випускникам досягати високих спортивних результатів на змаганнях міжнародного, європейського та всеукраїнського рівня [3, с.13].

Надійним помічником у освітньому процесі є результати наукових досліджень, зокрема створення науково-дослідних лабораторій та студентських гуртків, виконання госпдоговірних та держбюджетних тем, організація науково-практичних міжнародних конференцій: «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання і спорту», «Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я».

*Висновки.* Одним з пріоритетів стало відтворення багаторічних традицій навчального закладу, зокрема, створення спортивних команд і секцій з футболу, баскетболу, жіночого волейболу, кікбоксингу, настільного тенісу, художньої гімнастики, хореографії. Також удосконалюються форми і види занять з Kangoos Jumps, Stick Fit, стретчингу, функціонального та силового фітнесу. Популярністю користуються змагання з цих видів спорту на Кубок ректора.

#### *Джерела та література*

1. Проніков О. К. Учитель фізичної культури. *Історія. Сьогодення. Перспектива*: навч. посіб. Кондор. Київ, 2016. 422 с.
2. Державний архів Чернігівської області. Фонд Р-608 «Чернігівський державний педагогічний інститут імені Т. Г. Шевченка. Оп. 2, спр. 570 «Звіт про роботу ЧДПІ ім. Т. Г. Шевченка за 1970–1971 навчальний рік». 89 арк.
3. Архів національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Протокол засідань вченої ради університету 2009 р. Т. 4. на 127 арк. Протокол № 8, від 1 квітня 2009 р., арк. 1–45.

## ЗМІСТ

### Секція 1

#### Філософські, політичні та соціально-економічні чинники розвитку фізичної культури і спорту

<i>Eligiusz Małolepszy, Teresa Drozdek-Małolepsza, Krzysztof Kościański</i> Piłka nożna na Kresach Południowo-Wschodnich II Rzeczypospolitej w świetle czasopisma «Sport» (1922–1927) .....	3
<i>Natalia Saltan, Oleg Olkhovy</i> European models of physical education and their influence on the formation of physical culture in Ukraine in the first third of the 20th century .....	4
<i>Олександр Безносюк</i> Проблема агресії у спорті .....	6
<i>Олексій Лях-Породько, Святослав Лях-Породько</i> Чому не відбулись запорізькі ігрища 1935 року .....	8
<i>Тетяна Маленюк</i> Аналіз показників підвищення кваліфікації спортсменів Кіровоградської області (2021–2024 роки) .....	10
<i>Світлана Савчук</i> Особливості застосування спеціально-підготовчих вправ у бігунів на короткі дистанції на етапі базової підготовки .....	12
<i>Олена Томащук</i> Історичні передумови становлення адаптивної фізичної культури в Україні .....	14
<i>Віктор Усачов</i> Командна гімнастика «Euroteam» – поєднання оздоровлення та фізичного вдосконалення .....	16
<i>Володимир Ялович</i> Виступи волинських спортсменів-інвалідів на літніх дефлімпійських іграх .....	18

### Секція 2

#### Становлення і розвиток фізичної культури у стародавньому світі

<i>Володимир Файдевич, Наталія Табак</i> Олімпійські ігри стародавності .....	20
<i>Василь Яковів</i> Спортивні споруди стародавніх олімпійських ігор .....	22

### Секція 3

#### Фізична культура і спорт в епоху середньовіччя

<i>Інна Тхорева</i> Вплив історико-культурних процесів на становлення фізичної культури у середньовічній Європі .....	24
--	----

### Секція 4

#### Розвиток фізичної культури і спорту у період нової історії

<i>Надія Боровська, Геннадій Боровський, Єва Якимчук, Яна Пелех</i> Історія розвитку спортивної ходьби в Україні .....	26
<i>Тетяна Гнітецька, Віталій Гнатюк, Ігор Мальчик</i> Внесок Володимира Гуцаленка в історію розвитку спортивного орієнтування в Україні .....	28
<i>Ніна Деделюк</i> Адаптаційні процеси у фізичній культурі в умовах викликів сьогодення .....	30

<b>Артем Савчук, Дмитро Федина, Павло Головей</b> Сучасний етап становлення козацького двобою в Україні як національний вид спорту .....	32
<b>Жанна Сотник, Вікторія Романова</b> Формування національної моделі фізичного виховання в Японії .....	34
<b>Софія Шаповалова</b> Національні системи гімнастики XVIII–XIX століть .....	36
<b>Олександр Шевчук</b> Традиції та інновації у формуванні ключових компетентностей молодших школярів на уроках фізичної культури .....	38

## Секція 5

### Новітня історія та сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту у країнах Європи

<b>Юрій Бойченко</b> Роль педагога у поліпшенні фізичного стану учнів молодшого шкільного віку .....	40
<b>Анатолій Вольчинський, Руслан Горохоль</b> Формування потреби учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами .....	42
<b>Петро Герасимюк</b> Специфіка занять здобувачів освіти непрофільних спеціальностей у секції волейболу .....	44
<b>В'ячеслав Гончар, Дмитро Батулін</b> Інноваційні спортивно-оздоровчі технології в підготовці танцівників бальної хореографії .....	46
<b>Наталія Захожа</b> Основні принципи покращення фізичного стану учасників освітнього процесу .....	48
<b>Надія Ковальчук</b> Реконструкція приладів спортивної гімнастики як вимога зростання технічної складності комбінацій .....	50
<b>Венера Кренделєва</b> Оздоровча аеробіка: шлях до зміцнення організму .....	52
<b>Анатолій Лозовий</b> Становлення генерального карате в Україні та світі: етап відродження 2009–2025 роки .....	54
<b>Олександр Малімон, Анатолій Ярмолюк, Анастасія Вашестюк</b> Фізична культура як чинник виховання дисципліни в учнів підліткового віку .....	56
<b>Олександр Митчик</b> Історичні аспекти розвитку гандболу на Волині .....	58
<b>Олександр Панасюк</b> Футзал як особливий вид фізичного вдосконалення здобувачів освіти у процесі навчання .....	60
<b>Леонід Подрігало, Ольга Подрігало, Богдан Семенів, Олександр Галашко</b> Тенденція розвитку проблеми спортивного харчування: бібліометричний аналіз .....	62
<b>Ліліана Рядова, Наталія Цигановська</b> Еволюція тенісу від французької гри «ЖЕ ДЕ ПОМ» до сучасного спорту .....	64
<b>Олександра Цибанюк, Наталія Гнесь, Маргарита Унгурян</b> Етноспортивні свята Румунії як джерело історичного досвіду фізичного виховання населення: культурні паралелі та перспективи для України .....	66
<b>Наталія Цигановська, Даріуш В. Скальські</b> Культурно-історичні особливості фізичної активності людей середнього віку в сучасній Україні .....	68

## Секція 6

### Тенденції розвитку фізичної культури і спорту в Європі XIX–XX ст.

<b>Ігор Бакіко, Володимир Ковальчук, Сергій Савчук</b> Розвиток культуризму на сучасному етапі розвитку суспільства .....	70
<b>Ольга Іванюк</b> Пілатес як відображення тенденцій розвитку фізичної культури і спорту в Європі .....	72

<b>Роман Омельчук</b>	
Сучасні тенденції спонсорства в індивідуальних видах спорту: європейський контекст розвитку .....	74
<b>Олександр Панасюк, Валентин Бродович</b>	
Етапи становлення єдиноборств на Волині .....	76
<b>Natalia Chukhlantseva</b>	
The Swedish system of P. H. Ling as an alternative to militaristic models of physical education in 19th-century Europe .....	78

## Секція 7

### Генезис і розвиток сучасного олімпізму

<b>Юлія Борисова, Ярослав Кравчук</b>	
Емоції на межі: теніс і художня гімнастика як сцена внутрішньої боротьби .....	80
<b>Олена Кузнєцова, Володимир Мурін</b>	
Юні олімпійці Рівненщини .....	82
<b>Баходір Мамуров</b>	
Параолімпійський рух Узбекистану в період незалежності .....	84

## Секція 8

### Розвиток активного туризму в Європі

<b>Олена Дем'янчук</b>	
Популяризація трекунгу і хайкінгу в Європі серед дорослого населення .....	86

## Секція 9

### Становлення і розвиток професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту

<b>Лариса Гуніна-Орлова, Олександр Орлов</b>	
Необхідність інтеграції основ спортивної фармакології та нутриціології в процес професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту .....	88
<b>Валерій Гуцин, Микола Корчагін, Олег Ольховий</b>	
Сучасні підходи до удосконалення фахової передвищої освіти спортивного профілю .....	91
<b>Володимир Захожий</b>	
Індивідуалізація тренувального процесу спортсменів: основні принципи .....	93
<b>Олена Іщук</b>	
Готовність студентів спеціальності «Фізична культура і спорт» до професійної діяльності: аналіз і оцінка .....	95
<b>Ольга Касарда</b>	
Педагогічні вміння й навички майбутнього вчителя фізичної культури в розв'язанні професійних ситуацій .....	97
<b>Олександр Орлов</b>	
Індивідуально-психологічні фактори успішності педагогічної діяльності вчителя під час занять старшокласників фізичною культурою з елементами єдиноборств .....	99
<b>Петро Пантік</b>	
Історія становлення та розвитку спортивної боротьби .....	102
<b>Олег Шеремет, Олександр Проніков</b>	
Історія та досвід підготовки майбутніх учителів фізичної культури у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка .....	104

*Для нотаток*

# ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НАРОДІВ ЄВРОПИ

*Збірник тез доповідей  
VIII Міжнародного наукового конгресу  
істориків фізичної культури  
(25–26 вересня 2025 р.)*

Друкується в авторській редакції  
Верстка *I. С. Савицької*