

РОЗДІЛ XIII. ПРОБЛЕМИ НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ

УДК 796.817/85:796.015.134

Олександр Волошин

Національний університет біоресурсів і природокористування України
ORCID ID 0009-0004-3159-7046

Наталія Терентьєва

Національний університет біоресурсів і природокористування України
ORCID ID 0000-0002-3238-1608
DOI 10.24139/2312-5993/2025.02/516-523

ЗАЛУЧЕННЯ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МЕШКАНЦІВ ТЕРИТОРІАЛЬНОЇ ГРОМАДИ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ

У статті подано авторське бачення залучення до рухової активності мешканців територіальних громад, зокрема через популяризацію української боротьби на поясах. Метою визначено окреслення можливостей української боротьби на поясах як одного з дієвих засобів залучення мешканців територіальних громад до рухової активності. Наголошено, що сфера фізичної культури і спорту є однією з тих, які безпосередньо мають реалізувати задекларовані й прийняті Цілі сталого розвитку в Україні, зокрема щодо досягнення міцного здоров'я.

Виокремлено такі позиції, які надають перевагу українській боротьбі на поясах як одного з дієвих засобів залучення мешканців територіальних громад до рухової активності: доступність для різних верств населення (зокрема і для осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості); доступність і прозорість правил; вирішення соціальних проблем територіальних громад; покращення рівня фізичного та психологічного стану мешканців громади; покращення функціональних показників здоров'я.

Надано інформацію про методи виконання вправ: без суперника; з умовним (пасивним) суперником; з партнером; з активним суперником. Наголошено на зростанні рівня популярності української боротьби на поясах завдяки видовищності змагання, його історичній цінності, доступністю правил на відміну від інших видів боротьби.

Ключові слова: фізична культура і спорт, українська боротьба на поясах, територіальні громади, рухова активність, цілі сталого розвитку.

Постановка проблеми. Аналіз актуальних досліджень. Глобальні трансформації свідчать про перехід від парадигми необмеженого економічного зростання до нової, коеволюційної парадигми, що передбачає постійну взаємодію та взаємну адаптацію людських і природних систем – так званий «сталий розвиток». ХХІ століття продемонструвало значне розширення його розуміння, що дозволяє розглядати сталий розвиток як перспективну ідеологію ХХІ століття, яка охоплює всі сфери життєдіяльності суспільства (Терентьєва, 2015, с. 51), і має свої чітко визначені цілі (17 Цілей Сталого Розвитку). Зазначимо, що прогрес у реалізації Цілей сталого розвитку,

незважаючи на глобальні зусилля, характеризується значною нерівномірністю. Ця диспропорція спостерігається як на макрорівні – між різними регіонами світу, так і на мікрорівні – всередині окремих країн. Зокрема, відзначаються суттєві розриви у показниках розвитку між міськими та сільськими районами, а також між різними соціальними групами населення, територіальними громадами тощо.

Фізична культура та спорт відіграють надзвичайно важливу роль у досягненні цілей сталого розвитку – концепції, яка передбачає задоволення потреб теперішнього покоління без шкоди для можливості майбутніх поколінь задовольняти свої власні потреби. В сучасних умовах розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні набуває важливого значення залучення до рухової активності мешканців територіальних громад. Усе більшої популярності серед молоді набувають нові види фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливо різні види єдиноборств. Одним із перспективних напрямів залучення мешканців територіальних громад до фізичної діяльності та рухової активності вбачаємо українську боротьбу на поясах. Завдяки наполегливості вітчизняних науковців, викладачів та тренерів в Україні та світі вона активно популяризується. З 2021 року в Україні відновились Чемпіонати України з української боротьби на поясах у всіх вікових групах. Наголосимо, що українська боротьба на поясах є історико-культурною цінністю для української нації, є проявом відродження і популяризації українських національних традицій.

Окремі ідеї щодо реалізації цілей сталого розвитку та особливостей української боротьби на поясах окреслено у попередніх авторських напрацюваннях (Волошин, 2019; Терентьева, 2015; 2017; Terentieva, Yashnyk, Kostytsia, 2022).

Методологічну основу дослідження становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (науковості, зв'язку теорії з практикою, активності), методів (застосовано загальнонаукові методи дослідження; контент-аналіз; елементи проектування).

Зазначене сприяє досягненню **мети** – окресленню можливостей української боротьби на поясах як одного з дієвих засобів залучення мешканців територіальних громад до рухової активності.

Виклад основних результатів дослідження. Сфера фізичної культури і спорту є однією з тих, які безпосередньо мають реалізувати задекларовані й прийняті Цілі сталого розвитку (ЦСР) в Україні (17 Цілей

Сталого Розвитку). Для територіальних громад вбачаємо за доцільне в контексті здійснюваного дослідження акцентувати увагу на досягненні міцного здоров'я; зменшенні нерівності; сталому розвитку міст і громад; мирі та справедливості; партнерстві заради сталого розвитку.

В умовах прагнення України до Євроінтеграції фізкультурно-спортивний рух набуває більшого значення й актуальності для забезпечення підвищення фізичної активності мешканців територіальних громад. Фізична культура є ефективним засобом розвитку людини і зміцнення її здоров'я, соціальної активності та раціональною формою організації і проведення дозвілля. Залучення різних категорій населення до рухової активності через заняття фізичною культурою і спортом вирішує соціальні проблеми територіальних громад: відвернення молоді від згубних звичок, профілактика захворювань, збільшення тривалості життя та підвищення його якісного рівня. Зазначені позиції окреслено і в ЦРС.

На жаль, ситуація у сфері фізичної культури та спорту в Україні залишається складною. Найгострішою проблемою (окрім перманентних військових дій) є низький рівень залучення населення (13,5 %) до фізичної діяльності / рухової активності. За цим показником Україна суттєво поступається розвинутим країнам, і відповідно має невисокий показник очікуваної тривалості життя. Спортом займається близько 400 тис. (10 %) дітей віком від 6 до 17 років, у дорослих цей показник є ще нижчим. Тому все гостріше постає питання всебічної підтримки розвитку фізичної культури і спорту, особливо на рівні територіальних громад усіх типів (Базенко, 2015).

Одним із важливих нормативно-правових актів з питань організації фізичної культури та спорту є Закон України «Про місцеве самоврядування в Україні» (Закон України «Про місцеве самоврядування в Україні»), відповідно до якого територіальна громада має право самостійно вирішувати питання місцевого значення, зокрема й щодо розвитку фізичного виховання і спорту.

Стан фізичної культури і спорту в кожній територіальній громаді суттєво різний. В одних громадах наявне лише мінімальне забезпечення фізичного виховання дітей та юнацтва в закладах дошкільної і шкільної освіти, а в інших, окрім фізичного виховання дітей та юнацтва у закладах освіти, створено умови для залучення талановитої молоді до занять спортом, створення резерву для збірних України з різних видів спорту та представлення сільської молоді на міжнародних змаганнях високого

рівня: чемпіонатів Європи, світу та Олімпійських ігор. У кожній громаді має бути свій план розвитку фізичної культури і спорту – від заходів залучення широких верств населення до створення відповідних умов і налагодження системи підготовки талановитої молоді до спортивних досягнень високого рівня.

Стратегічно важливим є залучення мешканців територіальних громад новими засобами фізичної підготовки, що сприятиме підвищенню резервних можливостей, покращенню фізичного стану організму. Зокрема, боротьба на поясах позитивно впливає на діяльність ЦНС, сприяє покращенню фізичних якостей та підвищує функціональні показники здоров'я.

Серед перших ентузіастів та провідників боротьби на поясах в Україні відзначимо таких: Г. Арзютов, Д. Лахно, К. Коптєв, П. Чіжаєв та інш. Всеукраїнська федерація української боротьби на поясах налічує 14 обласних осередків, які популяризують та розвивають українську боротьбу на поясах серед усіх вікових груп, ДЮСШ, закладах освіти. З 2021 року в Україні проводяться Чемпіонати України з української боротьби на поясах у всіх вікових групах для формування збірних команд України. В 2021 році представники України прийняли участь в Чемпіонаті світу з української боротьби на поясах в м. Львів і здобули нагороди різного ґатунку (Семенів, Шутка, Приставський, Бабич, Стахів, 2022). В Україні та світі зростає рівень популярності української боротьби на поясах завдяки видовищності змагання, його історичній цінності, доступності та прозорістю правил на відміну від інших видів боротьби.

В українській боротьбі на поясах змагання проводяться за двома стилями боротьби – вільним (дозволено захвати руками ніг суперника, застосовувати підніжки, підсікання, зачепи ногами) та класичним (заборонено захвати руками нижче поясу суперника, застосовувати підніжки, підсікання, зачепи ногами). Під час поєдинку відмічається особливий захват за пояс суперника. Дозволяється відпускати однією рукою пояс і проводити вільною рукою захоплення за частини тіла суперника для проведення технічних дій та проводити зміну захоплення за пояс – однією рукою, потім іншою. Завдяки відповідним особливостям української боротьби на поясах є можливість брати участь у змаганнях представникам різних видів єдиноборств (боротьба вільна, греко-римська, самбо, дзюдо).

Українська боротьба на поясах як і її попередниця боротьба на поясах Алиш – збірний вид спорту, що створений з метою об'єднання в

рамках єдиних міжнародних змагальних правил різних національних видів поясної боротьби. Основними завданнями поширення боротьби на поясах є: підвищення варіативності техніки поясної боротьби, пропаганда здорового способу життя, збереження та відродження національних культурних цінностей і традицій (Волошин, 2019; Куликовський, 2009; Лахно, Рябчун, 2013).

Особливостями використання даного виду єдиноборств на тренуваннях в спортивних клубах територіальних громад є широкі можливості для людей з різним рівнем рухової підготовленості; відсутність особливих умов та досить прості правила для проведення занять. Боротьба набирає популярності серед мешканців територіальних громад і може бути одним із дієвих засобів формування здорового способу життя. Окреслимо варіанти проведення занять для підтвердження доступності української боротьби на поясах для різних верств населення:

- метод виконання вправ без суперника використовується на перших етапах ознайомлення та початкового розучування технічних дій;

- метод виконання вправ з умовним (пасивним) суперником припускає використання допоміжних пристосувань (манекени, різні тренажерні пристрої, тощо). Даний метод використовується для початкового та поглибленого розучування технічних прийомів і дозволяє відпрацьовувати просторові, часові, ритмічні характеристики рухів, розвивати зорово-моторні відчуття у процесі багаторазового повторення технічних елементів та їх комбінацій;

- метод виконання вправ з партнером є основою поглибленого вивчення та удосконалення техніки і тактики боротьби. Основні засоби парні і групові вправи. Виконання технічних дій з партнером сприяє розвитку основних елементів тактики – відчуття моменту для початку атаки, швидкості і точності рухових реакцій, комплексного диференціювання параметрів рухів;

- метод виконання вправ з активним суперником застосовується для удосконалення техніки і тактики дій з урахуванням індивідуальних особливостей суперника; виховання морально-вольових якостей; розвитку тактичного мислення. Цей метод дозволяє удосконалювати техніку і тактику дій в умовах інформаційного і часового дефіциту, непередбачуваних ситуацій, високої нервово-емоційної напруженості.

До дієвих методів розвитку фізичних якостей на заняттях з української боротьби на поясах залежно від спрямованості вправ і характеру їх виконання відносимо: повторно-серійний, безперервний та інтервальний, коловий, ігровий та змагальний. Засобами рухової підготовки є загально розвивальні, підготовчі та змагальні вправи. Основними методами розвитку силових здібностей поясників є повторний (або повторно-серійний) та коловий з використанням неграничних обтяжень.

Рухова підготовка у процесі занять українською боротьбою на поясах спрямована на розвиток сили (максимальної, динамічної, статичної та вибухової), швидкості (швидкості сенсомоторних реакцій – простої реакції та реакції вибору, частоти рухів, швидкості одиночного руху), координаційних здібностей (точності спеціалізованих відчуттів – точності відчуття зусиль, часу та простору, рівноваги, загальної координації рухів, почуття ритму і темпу), гнучкості (рухливості у суглобах та амплітуди рухів), витривалості (силової, швидкісно-силової, координаційної та загальної витривалості).

Висновки. Підтримка та розвиток саме національних видів єдиноборств державою та самим суспільством, свідчить про збереження народом своїх національних традицій, зміцнення національної свідомості, гарантовану можливість передати свої традиції майбутньому поколінню України.

Аналізуючи вітчизняні та зарубіжні джерела, зауважимо, що питання формування фізичної підготовленості різних верств населення засобами української боротьби на поясах недостатньо вивчені. Необхідні подальші дослідження щодо застосування нових тренувальних методик, зокрема для різних за рівнем фізичної підготовленості мешканців територіальних громад.

Виокремлено такі позиції, які надають перевагу українській боротьбі на поясах як одного з дієвих засобів залучення мешканців територіальних громад до рухової активності: доступність для різних верств населення (зокрема і для осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості); доступність і прозорість правил; вирішення соціальних проблем територіальних громад; покращення рівня фізичного та психологічного стану мешканців громади; покращення функціональних показників здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА

- 17 Цілей Сталого Розвитку. URL: <https://globalcompact.org.ua/tsili-stijkogo-rozvytku/> (17 Sustainable Development Goals. URL: <https://globalcompact.org.ua/tsili-stijkogo-rozvytku/>).
- Базенко, В. А. (2015). Розвиток фізичної культури та спорту в умовах децентралізації. *Актуальні проблеми державного управління*, 2, 61-64 (Bazenko, V. A. (2015). Development of physical culture and sports in the context of decentralization. *Current problems of state governance*, 2, 61-64).
- Волошин, О. О. (2019). *Формування координації рухів студентів засобами боротьби на поясах Алиш в процесі фізичного виховання* (дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)»). К. (Voloshyn, O. O. (2019). *Formation of coordination of students' movements by means of wrestling on Alysh belts in the process of physical education* (thesis ... candidate of pedagogical sciences: speciality 13.00.02 "Theory and methods of teaching (physical education, fundamentals of health)"). Kyiv.
- Закон України «Про місцеве самоврядування в Україні». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/280/97-вр#Text> (Law of Ukraine "On Local Self-Government in Ukraine". URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/280/97-вр#Text>).
- Куликовський, Я. В. (2009). Технології навчання студентів фізичним вправам з використанням реконструйованих українських традицій фізичного виховання (на матеріалі української боротьби на поясах). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 14, 113-117 (Kulikovsky, Ya.V. (2009). Technologies of teaching students physical exercises using reconstructed Ukrainian traditions of physical education (based on the material of Ukrainian belt wrestling). *Scientific journal of the National Dragomanov University. Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 14; 113-117).
- Лакно, Д. М., Рябчун, Л. Я. (2013). Розвиток української боротьби на поясах в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 6, 81-84 (Lakhno, D. M., Ryabchun, L. Ya. (2013). Development of Ukrainian belt wrestling in Ukraine. *Scientific journal of the National Dragomanov University. Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 6, 81-84).
- Семенів, Б. С., Шутка, Г. І., Приставський, Т. Г., Бабич, А. М., Стахів, М. М. (2022). Вплив засобів акробатики на формування спеціальної фізичної підготовленості в українській боротьбі на поясах на етапі спеціальної базової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5, 96-100 (Semeniv, B. S., Shutka, G. I., Prystavskyi, T. G., Babich, A. M., Stakhiv, M. M. (2022). The influence of acrobatics on the formation of special physical fitness in Ukrainian belt wrestling at the stage of special basic training. *Scientific journal of the National Dragomanov University. Series 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 5, 96-100).
- Терентьева, Н. О. (2015). Цілі розвитку тисячоліття в Україні: інтеграція у стратегічне планування розвитку вищої освіти. В кн. : *Вища освіта України: ризики, сподівання, успіхи* : монограф. К. : Інтерсервіс, сс. 50–70 (Terentieva, N. O.

- (2015). Millennium development goals in Ukraine: integration into strategic planning for the development of higher education. In: *Higher education of Ukraine: risks, hopes, successes*: monograph. Kyiv: Interservice, pp. 50–70).
- Терентьева, Н. О. (2017). *Цілі розвитку тисячоліття: освітянський контент: навчальний посібник*. Черкаси : ФОП Чабаненко Ю.А. (Terentieva, N.O. (2017). *Millennium Development Goals: Educational Content*: Textbook. Cherkasy: FOP Chabanenko Yu.A.).
- Terentieva, N., Yashnyk, S., Kostytsia, N.(2022). Medical and humanitarian dimension of the territorial communities development: goal 3 of sustainable development goals (before war 2022). In: *Scientific views on the structural reconstruction of the regions* / Monograph. Opole: Academy of Applied Sciences Academy of Management and Administration in Opole, pp. 43-50.

SUMMARY

Voloshyn Oleksandr, Terentieva Nataliia. Engaging residents of the territorial community in physical activity through Ukrainian belt wrestling.

The article presents the author's vision of engaging residents of territorial communities in physical activity, in particular through the popularization of Ukrainian belt wrestling. The aim is to outline the possibilities of Ukrainian belt wrestling as one of the effective means of engaging residents of territorial communities in physical activity. It is emphasized that the sphere of physical culture and sports is one of those that must directly implement the declared and adopted Sustainable Development Goals in Ukraine, in particular with regard to achieving good health.

The following positions were highlighted, which give preference to Ukrainian belt wrestling as one of the effective means of involving residents of territorial communities in physical activity: accessibility for different segments of the population (including people with low physical fitness); accessibility and transparency of rules; solving social problems of territorial communities; improving the physical and psychological condition of community residents; improving functional health indicators.

Information is provided on methods of performing exercises: without an opponent; with a conditional (passive) opponent; with a partner; with an active opponent. The growing popularity of Ukrainian belt wrestling was emphasized due to the spectacular nature of the competition, its historical value, and the accessibility of the rules, unlike other types of wrestling.

Key words: *physical culture and sports, Ukrainian belt wrestling, territorial communities, physical activity, sustainable development goals.*

УДК 371.3:796:37.01

Оксана Даниско

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

ORCID ID 0000-0003-4040-562X

DOI 10.24139/2312-5993/2025.02/523-537

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОНСТРУКТИВІСТСЬКОГО ПІДХОДУ У НАВЧАННІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

У статті висвітлено теоретичне обґрунтування специфіки застосування дидактичних принципів конструктивістського підходу в освітньому процесі з фізичної культури в умовах Нової української школи.