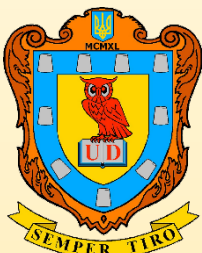


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ
МЕДИЦИНИ ТА БІОТЕХНОЛОГІЙ ІМЕНІ С. З. ГЖИЦЬКОГО
ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ І. ФРАНКА
МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ
ФЕДЕРАЦІЯ АРМРЕСТЛІНГУ УКРАЇНИ**



МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ

**“Спортивна підготовка юнаків та студентів в
неолімпійських видах єдиноборств в умовах
навчального закладу”**

19 червня 2025 р.



м. Львів

УДК 796.011.3:37.037Ж796.81/.85

Матеріали конференції «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» (м. Львів, 19 червня 2025 р.). Львів, 2025. 37 с.

DOI: <https://doi.org/10.32718/konf.19.06.2025>

Схвалено рішенням вченої ради Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, протокол № 8 від 29 травня 2025 р.

Організаційний комітет та редакційна колегія: Іван ПАРУБЧАК (голова організаційного комітету), Олена МУСІЄНКО (секретар організаційного комітету), Ігор ТУРКО, Олег ФЕДЕЦЬ, Богдан СЕМЕНІВ, Володимир МАРТИН, Микола ЛУК'ЯНЧЕНКО, Назар ІВАНИЦЬКИЙ

© Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького, 2025

© Автори статей, 2025

ЗМІСТ

Буй Х. АДАПТОГЕНИ РОСЛИННОГО ПОХОДЖЕННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЗМЕНШЕННЯ СТРЕСУ У СПОРТСМЕНІВ	4
Волошин О. О. ВПЛИВ МЕТОДИКИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ УКРАЇНСЬКОЮ БОРОТЬБОЮ НА ПОЯСАХ	6
Вольський Д. С. ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ КОНТАКТНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ	7
Гуртова Т. ТІНЬ ОЛІМПУ: ЗАБУТІ І НЕДООЦІНЕНІ БОЙОВІ МИСТЕЦТВА	8
Заверуха О. Я. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ	10
Іваницький Н. Б. ЦИФРОВІ МАРКЕТИНГОВІ ІНСТРУМЕНТИ, ЯК ЧИННИК ЗРОСТАННЯ СЕКЦІЙ АРМРЕСТЛІНГУ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКОЛАХ	11
Кондрацька Г. Д., Лук'янченко М. І. ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ЄДИНОБОРСТВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	12
Лісняк О. І., Застрижна М. Л. ДОПІНГ У СПОРТІ: ПОБІЧНА ДІЯ ТА РИЗИКИ	15
Лісняк О. І., Застрижна ДІЄТОТЕРАПІЯ ТА РАЦІОНАЛ М. Л. БНІЙ РЕЖИМ ТРЕНУВАНЬ У СПОРТІ	16
Мартин В. Д., Стахів М. М., Мазур Т. Р. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ-КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	17
Мартин В. Д., Приставський Т. Г., Якимішин І. Д. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ 6-9 КЛАСІВ ОСНОВАМ ТЕХНІКИ БОРОТЬБИ САМБО	19
Мочернюк В. Б., Лейцось В. С. НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ГРЕПЛІНГУ ТА ДЖИУ-ДЖИТСУ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	20
Мусієнко О. В., Семенів Б. С., Куценко О. А. МАТЕМАТИЧНЕ МОДЕЛЮВАННЯ ПРИЙОМУ «КИДОК ПІДВОРОТОМ ЧЕРЕЗ СТЕГНО» В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ІЗ ГРЕКО-РИМСЬКОЮ БОРОТЬБОЮ	22
Огірко О. В. ТІЛОВИХОВАННЯ – ОСНОВА НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ	24
Олешко В. Г. МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДИЧНИХ ПРИЙОМІВ ДЛЯ НАВАНТАЖЕННЯ М'ЯЗІВ СПОРТСМЕНІВ У БОДІБІЛДІНГУ	26
Семенів Б. С., Бабич А. М., Якимішин І. Д. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СПОРТСМЕНІВ З УКРАЇНСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЯСАХ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ	28
Смолінська О. Є. ФІЛОСОФІЯ ЄДИНОБОРСТВА ЯК КУЛЬТУРНИЙ ТА ОСОБИСТІСНО ЗОРІЄНТОВАНИЙ ФЕНОМЕН	30
Харів І. І., Гутий Б. В., Калиніченко О. М. СПЕЦИФІЧНІ МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У БОКСІ	32
Шандригось В. І., Шандригось Г. А., Потішний Т. І. РОЛЬ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ У АДАПТИВНОМУ СПОРТІ	34
Якимович О. Н. СОЦІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ЄДИНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ	35

РОЛЬ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ ЄДИНОБОРСТВ У АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

В. І. Шандригось¹, Г. А. Шандригось², Т. І. Потішний¹

¹Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 28

e-mail: shandrygos.v@gmail.com

Вступ. Адаптивний спорт забезпечує людям з інвалідністю можливість розвитку, реабілітації та інтеграції у суспільство. В цьому контексті неолімпійські види єдиноборств стають важливим інструментом не лише спортивної реалізації, а й психологічної та соціальної підтримки [3, 7].

Неолімпійські види єдиноборств — це ті, що не входять до офіційної програми Олімпійських ігор, але активно розвиваються в усьому світі, зокрема і в адаптивному (пара)спорті. Участь у таких дисциплінах надає людям з інвалідністю можливість:

- покращити фізичний та емоційний стан,
- розвивати навички самозахисту,
- інтегруватися в соціум,
- змагатися на міжнародному рівні.

Серед неолімпійських видів єдиноборств у адаптивному спорті найпопулярнішими на сьогоднішній день є [1, 3, 4, 5]:

- айкідо (немає агресивного характеру, спрямоване на контроль і гармонію рухів; розвиває баланс, координацію, спокій);
- кудо (поєднує удари, кидки та боротьбу; рекомендується для спортсменів з вадами зору або слуху, де враховуються спеціальні сигнали та засоби захисту);
- бразильське джиу-джитсу (BJJ) (орієнтоване на боротьбу в партері, контроль, захоплення; особливо ефективне для людей з порушенням опорно-рухового апарату (в тому числі тих, хто використовує візок));
- самбо (спортивне та бойове) (в адаптивному варіанті: застосовується спрощення технік, участь спортсменів з вадами слуху, зору, іноді – на візках);
- хортинг (Українське бойове мистецтво, яке також впроваджується в адаптивний спорт; перевагою є патріотичне виховання, системність, можливість адаптації технік для різних нозологій);
- панкратіон (стародавнє бойове мистецтво, яке відродили у XX ст.; адаптивні версії включають змагання без жорстких ударних елементів, часто у формі контактної боротьби).

В Україні проходять адаптивні змагання з єдиноборств, зокрема серед спортсменів із вадами слуху (дефлімпійські), зору (параджудо), та з ураженням ОРА [2, 6]. Окремі федерації започатковують проекти для залучення дітей з інвалідністю до єдиноборств як частини реабілітаційних програм.

Мета дослідження. Проаналізувати особливості використання неолімпійських видів єдиноборств у системі адаптивного спорту.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення наукової літератури; контент-аналіз відкритих джерел; порівняльний аналіз; інтерв'ювання та опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглянемо основні напрямки використання неолімпійських видів єдиноборств у системі адаптивного спорту.

1. Реабілітація та відновлення. Неолімпійські єдиноборства (наприклад, айкідо, хортинг, BJJ) часто використовуються як елемент фізичної і психологічної реабілітації для: військових, які отримали травми; дітей з ДЦП або аутизмом; людей після інсульту або травм ОРА.

Для прикладу, у ветеранських центрах проводять заняття з хортингу, де вивчають прийоми захисту, координацію рухів, дихальні вправи.

2. Розвиток параспортивних секцій та гуртків. У спортивних школах та реабілітаційних центрах і громадських організаціях створюються гуртки та секції адаптивних єдиноборств. Вони часто не мають підтримки держави, але діють на ентузіазмі тренерів і активістів.

У секціях адаптивного самбо, айкідо та BJJ діти, молодь і дорослі з інвалідністю через гру, вправи з партнером, навчаються базових прийомів, розвивають координацію та самооцінку, моделювання ситуацій. Для учасників на візках техніка модифікується – більше акценту на боротьбу в партері та захоплення.

3. Проведення змагань. Хоч ці види не є олімпійськими, в Україні та світі проводяться адаптивні турніри: міжнародні дефлімпійські змагання (для спортсменів із вадами слуху); національні турніри з самбо або хортингу з адаптивними категоріями; фестивалі інклюзивного спорту з показовими виступами та friendly-змаганнями.

Для прикладу, федерація хортингу України включає адаптивні категорії у свої чемпіонати, де оцінюють не лише силу, а й точність, техніку, дух.

4. Інклюзія та соціалізація. Заняття неолімпійськими єдиноборствами сприяють зниженню тривожності, агресії та соціальної ізоляції, формуванню самооцінки, незалежності. Особливо це помітно у дітей з розладами спектру аутизму та порушеннями розвитку, де регулярні заняття дають відчуття безпеки і ефект стабілізації поведінки.

5. Ініціативи та волонтерські програми. Часто ці напрями підтримуються завдяки: громадським ініціативам (як-от «Ігри Нескорених»); тренерам-волонтерам, які адаптують програми під конкретних

спортсменів; психологам і реабілітологам, які поєднують спорт із терапією.

Неолімпійські єдиноборства в адаптивному спорті стають не лише способом рухової активності, а й символом відваги, самовдосконалення та сили духу.

Висновки. Неолімпійські види єдиноборств мають значний потенціал у системі адаптивного спорту, оскільки дозволяють ефективно поєднувати фізичний розвиток з елементами соціальної інтеграції, психологічної підтримки та формування самодисципліни.

Завдяки своїй гнучкості й різноманіттю технік, такі види, як хортинг, айкідо, самбо, бразильське джиуджитсу та інші, легко адаптуються до потреб осіб з різними нозологіями, включаючи ураження опорно-рухового апарату, порушення слуху, зору та аутичний спектр.

Проведення секцій, фестивалів і турнірів сприяє залученню до активного способу життя осіб з інвалідністю, підвищує їхню самооцінку та розширює соціальні контакти.

Громадські ініціативи, волонтерські проекти та співпраця з тренерами-ентузіастами відіграють ключову роль у популяризації адаптивних єдиноборств в Україні, хоча потребують підтримки з боку держави.

Подальший розвиток цього напрямку потребує створення методичних рекомендацій, фахової підготовки тренерів та забезпечення інклюзивного середовища, що дозволить інтегрувати неолімпійські єдиноборства в систему фізичної культури та реабілітації більш системно.

Список використаної літератури

1. Андрійцев, В. О., Шандригось, В. І., & Яременко, В. В. (2020). Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: Монографія: Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибана. Житомир: Рута, 118-132.
2. Закон України "Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" щодо адаптивного спорту" (4370-IX). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>
3. Митчик, О., Курчаба, О., Тарасюк, В., & Кліш, І. (2024). Місце та роль адаптивного спорту у сучасному українському суспільстві. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, 15(5(178)), 117-121. doi:10.31392/UDU-nc.series.15.2024.5(178).24.
4. Пістун, А. І. (2008). Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс.
5. Шандригось, В. І. (2004). Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка. Зб. наук. пр., 4, 61-64.
6. Шандригось, В. І., & Салук, І. А. (2023). Особливості організації змагань в адаптивному спорті. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль, 174-178.
7. Shandryhos, V. I., & Saluk, I. A. (2023). Academic discipline "Theory and methods of adaptive sport" in the training of bachelors in physical culture and sports. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль, 22-27.

СОЦІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НЕОЛІМПІЙСЬКИХ ЄДИНОБОРСТВ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ УКРАЇНИ

О. Н. Якимович

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького

e-mail: yakimovichola@gmail.com

Вступ. Фізична культура та спорт завжди були невід'ємною частиною освітнього процесу, відіграючи ключову роль у всебічному розвитку особистості. Спостерігається зростання інтересу до різноманітних видів спорту, зокрема до неолімпійських видів єдиноборств. Вони виходять за рамки суто фізичного навантаження, пропонуючи унікальні можливості для соціального, психологічного та культурного розвитку молоді. Незважаючи на зростаючу популярність і практичну значущість неолімпійських єдиноборств у шкільному та студентському середовищі, їхній вплив на соціальні процеси залишається недостатньо вивченим з соціологічної точки зору.

Проблемі розвитку неолімпійських видів єдиноборств присвячені дослідження таких науковців як А. Бондар, Н. Долбишева, Є. Т. Кропивницька, О. Горбенко, Є. Імас, С. Матвеев, О. Борисова та інші.

Мета дослідження. Аналіз соціологічних аспектів розвитку неолімпійських єдиноборств у закладах освіти України та їхнього впливу на формування соціокультурного капіталу та соціальних зв'язків здобувачів освіти.

Методи дослідження. Для визначення поставленої мети використовувався метод системного аналізу на теоретичному рівні.