

РОЛЬ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ТА ЄДИНОБОРСТВ У АДАПТИВНОМУ СПОРТІ

¹Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

²Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів № 28

Abstract. *The article discusses the importance of strength sports and martial arts in the adaptive sports system. Their impact on the physical, psychological, and social rehabilitation of persons with disabilities is determined. Examples of the successful development of adaptive disciplines in Ukraine and their impact on the integration of athletes into social life are highlighted.*

Keywords: *adaptive sports, strength sports, martial arts, paraspports athletes, rehabilitation, integration.*

Анотація. У статті розглядається значення силових видів спорту та єдиноборств у системі адаптивного спорту. Визначено їхній вплив на фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію осіб з інвалідністю. Висвітлено приклади успішного розвитку адаптивних дисциплін в Україні та їхній вплив на інтеграцію спортсменів у суспільне життя.

Ключові слова: адаптивний спорт, силові види спорту, єдиноборства, параспортсмени, реабілітація, інтеграція.

Вступ. Адаптивний спорт є важливою складовою державної політики України у сфері соціального захисту та інтеграції людей з інвалідністю. Його основна мета – забезпечення умов для всебічного розвитку людини, незалежно від фізичних обмежень [2, 3, 10, 12].

Особливу роль у цьому напрямі відіграють **силові види спорту** (пауерліфтинг, гирьовий спорт, армреслінг) [4, 5, 13, 15] та **єдиноборства (айкідо, дзюдо, тхеквондо, кудо, карате, бразильське джиу-джитсу, самбо (спортивне та бойове) хортинг, панкратіон тощо)** [1, 7, 8, 9, 11, 13]. Вони поєднують у собі фізичне навантаження, самоконтроль, дисципліну та виховання сили духу, що робить їх ефективними засобами реабілітації та соціалізації спортсменів з особливими потребами.

Силові види і єдиноборства допомагають спортсменам із обмеженими можливостями не лише зміцнити здоров'я, а й реалізувати потенціал, довести власну спроможність досягати високих результатів на рівні з людьми без інвалідності [4, 7, 8, 9, 10, 13].

Метою статті є **визначення ролі силових видів спорту та єдиноборств у системі адаптивного спорту**, аналіз їхнього впливу на фізичну, психологічну та соціальну реабілітацію осіб з інвалідністю, а також узагальнення досвіду розвитку цих напрямів в Україні.

У процесі роботи було використано такі наукові **методи**:

1. **Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури** – для вивчення сучасних підходів до розвитку адаптивного спорту та реабілітаційних програм.

2. **Порівняльний аналіз** – для зіставлення ефективності різних видів спорту (силових і техніко-координаційних) у процесі адаптації спортсменів з інвалідністю.

3. **Системний підхід** – для розгляду адаптивного спорту як цілісного явища, що охоплює фізичний, психологічний та соціальний аспекти розвитку особистості.

4. **Емпіричні спостереження та узагальнення досвіду** – на основі аналізу діяльності українських параспортсменів і ветеранських спортивних програм (зокрема, Invictus Games Ukraine).

Результати дослідження.

1. Фізичний аспект. Силові тренування та єдиноборства сприяють розвитку м'язової сили, координації, гнучкості та витривалості. Вони дозволяють компенсувати втрату рухових функцій, активізувати серцево-судинну та дихальну системи.

Для осіб з інвалідністю це має не лише спортивне, а й лікувально-профілактичне значення:

- зменшується ризик вторинних захворювань, пов'язаних із гіподинамією;
- покращується робота серцево-судинної та дихальної систем;
- підвищується загальний рівень працездатності.

До найпоширеніших дисциплін належать **парапауерліфтинг, параармрестлінг**, модифіковані форми **кросфіту, айкідо, дзюдо, тхеквондо, кудо**, карате, бразильське джиуджитсу, **самбо тощо**. Ці види спорту адаптовані до фізичних можливостей спортсменів через використання спеціальних тренажерів, ортезів і технічних засобів підтримки.

В Україні активного розвитку набув **парапауерліфтинг**, який входить до програми Паралімпійських ігор з 1964 року. Українські спортсмени здобули численні міжнародні нагороди, що свідчить про високий рівень тренувального процесу в цій сфері.

2. Психологічний аспект. Силові види спорту і єдиноборства формують у спортсменів самодисципліну, внутрішню

стабільність, уміння долати труднощі, мають потужний вплив на формування **позитивного психоемоційного стану**. Для людей з інвалідністю заняття спортом сприяють розвитку впевненості у власних силах, підвищують самооцінку, стають потужним засобом подолання психологічних бар'єрів, страху, невпевненості, депресивних настроїв та соціальної ізоляції.

Доведено, що регулярні тренування з єдиноборств знижують рівень тривожності, підвищують самооцінку та сприяють соціальній активності спортсменів.

Участь у змаганнях, тренувальний процес і досягнення особистих рекордів формують відчуття життєвого сенсу й мотивації до саморозвитку, стає засобом самовираження і відчуття рівності [6].

3. Соціальний аспект. Адаптивні види спорту — це не лише шлях до фізичного вдосконалення, а й ефективний інструмент **соціальної реінтеграції**, що відкриває шлях до активної участі осіб з інвалідністю в суспільному житті.

Завдяки участі в змаганнях різного рівня спортсмени стають прикладом для наслідування, сприяють популяризації ідей інклюзії та формуванню командного духу, комунікабельності, почуття рівноправності, культури рівних можливостей. В Україні діють національні програми підтримки параспортсменів, зокрема **Ігри Нескорених (Invictus Games)**, що об'єднують ветеранів війни, які через спорт відновлюють фізичне здоров'я та психологічну рівновагу [16].

4. Патріотичний аспект. Після початку російсько-української війни адаптивний спорт набув нового значення – як **засобу реабілітації військових**. Силкові види спорту й єдиноборства допомагають пораненим захисникам відновити не лише тіло, а й віру у власні можливості.

Участь українських ветеранів у міжнародних турнірах стає прикладом мужності, стійкості та любові до України.

Висновки. Силкові види спорту та єдиноборства в адаптивному спорті виконують багатовимірну функцію:

- **фізичну** – сприяють розвитку сили, витривалості та координації;
- **психологічну** – формують впевненість, дисципліну, мотивацію до самовдосконалення;
- **соціальну** – забезпечують інтеграцію осіб з інвалідністю в суспільство;
- **патріотичну** – підтримують реабілітацію ветеранів та зміцнюють національну єдність.

Силкові види спорту та єдиноборства у адаптивному спорті є не лише сферою фізичної активності, а й важливим чинником формування сильної, згуртованої та гуманної спільноти, що

робить їх важливим чинником гармонійного розвитку осіб з інвалідністю.

Розвиток силових видів спорту і єдиноборств у межах адаптивного спорту сприяє підвищенню престижу України на міжнародній арені, а також формує в суспільстві культуру поваги, рівності та толерантності.

Подальший розвиток цього напрямку потребує створення методичних рекомендацій, фахової підготовки тренерів-викладачів та забезпечення інклюзивного середовища, що дозволить інтегрувати дані дисципліни до адаптивного спорту більш системно.

Список літератури

1. Андрійцев В.О., Шандригось В.І., Яременко В.В. 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, 2020. С. 118-132.

2. Закон України "Про внесення змін до Закону України "Про фізичну культуру і спорт" щодо адаптивного спорту" (4370-IX) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>

3. Митчик О., Курчаба О., Тарасюк В., Кліш І. Місце та роль адаптивного спорту у сучасному українському суспільстві. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Серія 15, (5(178)), 117-121. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).24)

4. Розторгуй М., Передерій А. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2018. № 1(41). С. 61–66.

5. Шандригось В., Потішний Т. Пауерліфтинг як засіб фізичного виховання підростаючого покоління. Фізична культура в закладах освіти: стан і перспективи розвитку: зб. тез доп. І Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (23-25 травня 2025 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2025. С. 205-208.

6. Шандригось В.І., Салук І.А. Особливості організації змагань в адаптивному спорті. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді. Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль, 2023. С. 174-178.

7. Шандригось В., Шандригось Г., Аркуша Т. Спортивна боротьба як соціокультурне явище. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції, 15-16 травня 2025 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Ред. кол.: Морська Н. Л., Литвин Л. М., Поперечна Г. А. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В., 2025., С. 17-18.

8. Шандригось В.І., Шандригось Г.А., Потішний Т.І. Роль неолімпійських видів єдиноборств у адаптивному спорті. Матеріали конференції «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» (м. Львів, 19 червня 2025 р.). Львів, 2025. С. 34-35.

9. Шандригось В., Шандригось Г., Потішний Т. Спортивна боротьба і фізична активність людини. Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. IX Міжнар. наук. практ. конф. (12-13 червня 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. С. 154-155.

10. Юденко, О. В., Оленев, Д. Г., Фурдик, В. Д. Ретроспективний аналіз формування системи змагань адаптивного спорту ветеранів війни в Україні (на матеріалі силових видів спорту та кросфіту). Педагогічна Академія: наукові записки, 2025, № 20. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17061279>

11. Sehmy, Dalbir S. "Wrestling and Popular Culture." *CLCWeb: Comparative Literature and Culture*, 2002, 4.1: <https://doi.org/10.7771/1481-4374.1144>

12. Shandryhos V.I., Saluk I.A., 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, 2023. С. 22-27.

13. Shandryhos V., Vynnychuk O., Shandryhos H., Mostova D. Powerlifting as a means of physical activity of the younger generation. Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. VIII Міжнар. наук.-практ. конф. (13-14 червня 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. С. 98-99.

14. Shandryhos V., Shandryhos H. Health, educational and educational value of freestyle wrestling. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез VI Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 2024. С. 322-325.

15. Shandryhos V.I., Shandryhos H.A., Pushkar S.S., Bagriy A.M. On the issue of the importance of arm wrestling in the system of physical education of youth. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (14-15 листопада 2024 року). Кременець: Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Т. Шевченка, 2024. С. 125-127.

16. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%B3%D1%80%D0%B8_%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%85