DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).23
УДК: 378.015.31:796.421

Касарда О. З.
кандидат педагогічних наук, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк
orcid.org/0000-0001-8872-3198;
Захожа Н. Я.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту,Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк
orcid.org/0000-0002-1095-5738;
Захожий В. В.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк
orcid.org/0000-0003-0921-565X;
Малімон О. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м.Луцьк
orcid.org/0000-0002-9814-9123

ВПЛИВ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто питання підвищення рухової активності та поліпшення фізичного стану учасників освітнього процесу закладів вищої освіти. Зазначено на необхідності використання відповідних засобів і методів у процесі навчальних занять із фізичного виховання. Наголошено на ефективності впровадження скандинавської ходьби в секційні заняття здобувачів освіти. Завдяки всебічному впливу на організм, оздоровчій спрямованості скандинавська ходьба є універсальним засобом для прискорення обмінних процесів, стабілізації емоційного стану, зміцненню імунітету. Дослідження засвідчує, що ходьба з палицями за своєю фізіологічною дією на організм належить до ефективних циклічних вправ аеробного спрямування і може використовуватись як для збільшення обсягу рухової активності, так і для поліпшення функції дихання, кровообігу, зміцнення серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату. Доведено, що впровадження скандинавської ходьби в секційні заняття позитивно впливає на самопочуття студенток, настрій, активність, ставлення до занять із фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами.

Ключові слова: *студентки, фізичний стан, секційні заняття, скандинавська ходьба.*

Kasarda O. Z., Zakhozha N. Ya., Zakhozhy V. V., Malimon O. O. Improving the physical condition of higher education students during sectional classes in Nordic walking. *The article considers the issue of increasing motor activity and improving the physical condition of participants in the educational process of higher education institutions. The need to use appropriate means and methods in the process of physical education classes is noted. The effectiveness of introducing Nordic walking into students' sectional classes is emphasized. The goal is to determine the impact of Nordic walking on the physical condition of female students during sectional classes.* ***Methods:*** *analysis of scientific and methodological literature, psychological and pedagogical observations; testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Results: the study shows that Nordic walking, in terms of its physiological effect on the body, belongs to effective cyclic aerobic exercises and can be used both to increase the volume of motor activity and to improve the function of breathing, blood circulation, strengthening the cardiovascular system, and the musculoskeletal system. Due to its health-improving orientation, Nordic walking is a universal means of stabilizing the emotional state and strengthening immunity. It has been proven that the introduction of Nordic walking into sectional classes has a positive effect on the well-being of female students, mood, activity, attitude to physical education classes, and independent physical exercise classes.* ***Conclusions****. The benefits of Nordic walking are proven and undeniable. Therefore, it is advisable to introduce it into the educational process of higher education applicants, in particular in the educational component "Physical Education" and sectional classes.*

Keywords: *female students, physical condition, sectional classes, Nordic walking.*

Постановка проблеми. Стан здоров'я студентської молоді – одна з найактуальніших педагогічних проблем сучасності. Важливим кроком до формування загальноєвропейського освітнього простору стала нова модель вищої освіти, яка має забезпечити всебічний розвиток, гармонійність і цілісність особистості, її здібностей та обдарувань. Нові завдання вищої освіти на сьогодні змушують переглянути деякі положення та концептуальні засади організації фізичного виховання учасників освітнього процесу. Це й визначає, що концептуальними ідеями формування цінностей фізичної культури у студентської молоді в процесі фізичного виховання є формування гармонійно розвинутої та суспільно активної особистості з високим фізичним, психічним і духовним потенціалом.

Наукові дослідження і практичний досвід доводять, що одного заняття фізичного виховання на тиждень надто замало для позитивних зрушень у стані здоров'я студентів. Необхідно щонайменше 12–14 годин різноманітної рухової активності (ходьби, бігу, гри, ранкової гімнастики, занять спортом тощо), але, як свідчать дані статистики, лише близько 15–20% студентів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю. Отже, постає проблема заохочення інших

75–80% до додаткових занять фізичною культурою і спортом, тому педагогам варто завжди шукати нові шляхи мотивації до занять фізичного виховання [1].

На сьогодні спостерігаємо досить низький фізичний стан здобувачів вищої освіти. Однією з причин такого явища є зниження рухової активності. Адже організм людини в ході еволюційного розвитку запрограмований природою для руху. Сама людина, усі її органи й системи тисячоліттями формувалися в результаті руху. Однак за останні два десятиліття умови життя кардинально змінилися. Технічний прогрес призводить до того, що енергію, яку людина затрачає на трудову діяльність, зараз на 90 % виробляють машини [10]. Тому сьогодні, у зв'язку з високими вимогами до рівня здоров'я та фізичної підготовки, зростає необхідність вибору доступного за формою й ефективного за впливом на організм виду рухової активності.

Досить часто профілактично-оздоровчий ефект фізичної активності пов'язують з використанням циклічних вправ, зокрема бігу, їзди на велосипеді, ходьби на лижах тощо. Проте мало уваги приділяють такому простому, доступному й ефективному виду оздоровлення, яким є ходьба. Цей природний рух є найпростішим видом фізичного навантаження, проте не варто недооцінювати його значення [9].

Більшість людей не задумуються над тим, що правильно ходити необхідно вчитися. Неправильно сформована навичка ходьби згубно впливає на хребет, формує неправильні рухові стереотипи, призводить до гіпертонусу м'язів спини, формуючи сколіози й порушуючи поставу. Неправильна постановка стопи під час ходьби негативно впливає на її м'язи, веде до патологічного перерозподілу м'язового тонусу в стопах і, як наслідок, до поперечної плоскостопості [3].

Зручність ходьби полягає в тому, що її навантаження людина може легко регулювати відповідно до своїх сил і можливостей, змінюючи відстань, профіль місцевості, тривалість і темп руху, довжину кроку. Цей вид фізичного тренування є відмінним засобом профілактики серцево-судинних захворювань і загального оздоровлення. Найкорисніша ходьба дозована, що передбачає поступове збільшення навантаження й підвищення темпу.

Аналіз літературних джерел. Згідно з рекомендаціями Британського департаменту охорони здоров'я, людині щодня потрібно проходити приблизно десять тисяч кроків. Зробити це нескладно, якщо виробити звичку щодня частину дороги на навчання (роботу) і з навчання (роботи) проходити пішки. Стежити за тим, чи виконана ця норма, допоможе крокомір. Фахівці [2; 5; 8] стверджують, що прогулянки пішки допомагають не лише зміцнити серце й судини, а й знизити рівень холестерину в крові; покращують роботу органів дихання, травного тракту; підвищують імунітет, витривалість організму; зміцнюють м'язи; сприяють схудненню. Проте, якщо порівнювати звичайну ходьбу зі скандинавською, то можна відзначити, що друга задіює набагато більшу кількість груп м'язів. За звичайної ходьби працює приблизно 60 % груп м'язів, у той час як при скандинавській ходьбі – близько 90 %. Цю різницю легко пояснити з огляду на той факт, що застосування палиць під час скандинавської ходьби збільшує навантаження на м'язи верхньої частини тулуба – рук, шиї та плечей. Крім того, навантаження, основна частина якого під час ходьби припадає на ноги і нижню частину тулуба, більш рівномірно розподіляється. Скандинавська ходьба спалює на 50 % більше калорій, ніж звичайна. Пульс під час ходьби з палицями також підвищується на 10-15 уд./хв., порівняно з традиційною ходою. Для скандинавської ходьби не потрібно спеціальних залів, спортивних споруд та обладнання. Єдине, що потрібно придбати, – це спеціальні палиці. Завдяки всебічному впливу на організм, оздоровчій спрямованості цей вид спорту універсальний не лише для поліпшення фізичного стану, а й психоемоційного [6].

У вітчизняних та зарубіжних наукових працях зі скандинавської ходьби висвітлено питання історії, техніки, програмування навантажень для окремих груп населення. Безсумнівною перевагою скандинавської ходьби є те, що заняття проводяться на відкритому повітрі, на природі, а це створює додатковий загартувальний ефект та благотворно впливає на психоемоційний стан, допомагає зняти стрес і психологічну втому.

Скандинавською ходьбою зараз захоплюються мільйони людей по всьому світу. Палиці під час ходьби змушують збільшувати довжину кроку й сильніше напружувати верхню частину тіла. Досить велике навантаження припадає на руки, оскільки в роботі задіяно 90 % м'язів тіла, тобто працюють практично всі м'язи одночасно, що дає змогу спалювати значно більше калорій, ніж під час звичайної ходьби. Усесвітня організація охорони здоров'я визнала ходьбу найбільш ефективним і безпечним способом схуднення [1].

Скандинавська ходьба за своєю ефективністю абсолютно не уступає бігові, але, на відміну від останнього, не має протипоказань і набагато безпечніша. Як і будь-який динамічний вид спорту, біг дає змогу швидко досягти поставлених цілей, але, зазвичай, має багато протипоказань. Зрештою, будь-яка форма занять, зміст якої сприяє підвищенню рухової активності, має цінність, оскільки впливає на фізичне й психологічне здоров'я, на успішність діяльності, формування особистості і стиль життя [7].

Скандинавська ходьба, набувши багато прихильників у Європі, стрімко набирає популярності і в Україні. Ріст інтересу до неї полягає в тому, що це простий і доступний, але одночасно й самий ефективний вид оздоровчої фізичної культури. Яка ж користь від скандинавської ходьби? Свідчень про користь даного виду любительського спорту дуже багато. Наприклад, в Германії скандинавська ходьба є обов'язковим елементом всіх реабілітаційних програм після оперативних втручань на опорно-руховому апараті. Пацієнти німецьких клінік, що зазнали оперативних втручань на тазостегнових суглобах, вже через місяць після операції повертались до звичного темпу життя завдяки ходьбі з палицями [3]. Оздоровчий ефект скандинавської ходьби:

- підтримує тонус м'язів одночасно верхньої і нижньої частин тіла і спалює у два рази більше калорій, ніж звичайна ходьба;
- покращує роботу серця і легенів;
- поліпшує мозковий кровообіг загалом (за рахунок кисневого насичення крові від фізичного навантаження на свіжому повітрі) [4].

Мета – визначити вплив скандинавської ходьби на фізичний стан здобувачок освіти у процесі секційних занять.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, психолого-педагогічні спостереження; тестування, зокрема: експрес-оцінка рівня фізичного стану – частота серцево-судинних скорочень (ЧСС); артеріальний тиск (АТ); життєва ємність легенів (ЖЕЛ); функціональна проба (20 присідань за 30 с) (за Апанасенком Г. Л.); методи математичної статистики. Педагогічний експеримент проводився з учасницями освітнього процесу Волинського національного університету імені Лесі Українки. В дослідженні брали участь 17 здобувачок 17–18 років. Всі вони за станом здоров'я віднесені до основної медичної групи.

Результати дослідження. Одним із напрямів навчального процесу здобувачів освіти є їхнє оздоровлення, якому значною мірою сприяє освітній компонент (ОК) «Фізичне виховання». Форми організації цього ОК різні: традиційна, секційна, індивідуальна тощо. Кожна з них спрямована на формування в учасників освітнього процесу інтересу до рухової активності, поліпшення фізичного стану.

Зацікавлення молоді до рухової активності вимагає введення в навчальний процес із фізичного виховання нових секційних форм, особливо це актуально для оздоровчих видів, яким є скандинавська ходьба. Отже, здобувачкам 17–18 років було запропоновано відвідувати секційні заняття зі скандинавської ходьби упродовж 1-2 семестрів по 2 рази на тиждень. Для визначення ефективності цих занять проведено дослідження та аналіз впливу скандинавської ходьби на фізичний стан досліджуваних.

Важливе значення для визначення фізичного стану здобувачів освіти має оцінка їхнього самопочуття, активності, настрою, тривожності тощо. Статистика показує, що в сучасних умовах, у зв'язку з воєнним станом в Україні, збільшилась кількість неврозів, психоматичних захворювань, депресій населення. У процесі дослідження (на початку та в кінці експерименту) для визначення самопочуття, активності і настрою студенток застосовувався тест «САН».

Результати свідчать, що всі показники досліджуваних були значно нижчі на початку експерименту, ніж після його завершення, тобто оцінка самопочуття на 0,9–2,9 балів вища в кінці експерименту. Подібна тенденція спостерігається і за активністю (різниця складає 1,1–2,5 балів), і за настроєм (0,9–1,7 балів). Під час першого опитування здобувачок самопочуття поліпшувалося у 50,0 % респонденток, а при повторному опитуванні у 76,9 % опитаних. У 19,2 % дівчат самопочуття після скандинавської ходьби лишається без змін. У частини студенток після секційних занять самопочуття погіршується (на початку дослідження відсоток таких респонденток становив 11,5, а в кінці – 7,7). На нашу думку, досліджувані не можуть об'єктивно оцінити свій фізичний стан.

Уявлення про реальний стан способу життя конче необхідний для корекції й активного керування навчально-тренувальним процесом здобувачів. Із цією метою вивчалася фізична активність студенток на початку та в кінці експерименту за листом-опитувальником.

Результати опитування засвідчують, що фізичні вправи у домашніх умовах на початку експерименту виконували регулярно 19,2 % респонденток, нерегулярно – 30,8 %. І зовсім не виконували 50,0 % студенток. У кінці експерименту 26,9 % здобувачок регулярно присвячують час самостійним заняттям фізичними вправами, нерегулярно займаються 53,9 % дівчат і 19,2 % байдужі до таких занять.

Що ж до фізіологічних показників досліджуваних, то слід зазначити, що на початку експерименту за даними проби Мартіне-Крушелевського у 34,6 % здобувачок зафіксовано погану пристосованість серцево-судинної системи до дозованого навантаження, задовільну – у 65,4 %.

На початку експерименту ЧСС у дівчат після присідань 20 присідань за 30 с збільшувалась на 71,5±14,7 %, а після – середній показник складав 57,2±10,4 %, що відповідає оцінці «задовільно» – 92,3 % випадків та оцінці «погано» – 7,7 % (рис. 1, 2).

Показники життєвої ємності легень свідчать про те, що в жодної з досліджуваних студенток вона не відповідала нормі, яку визначали за формулою Людвіга.

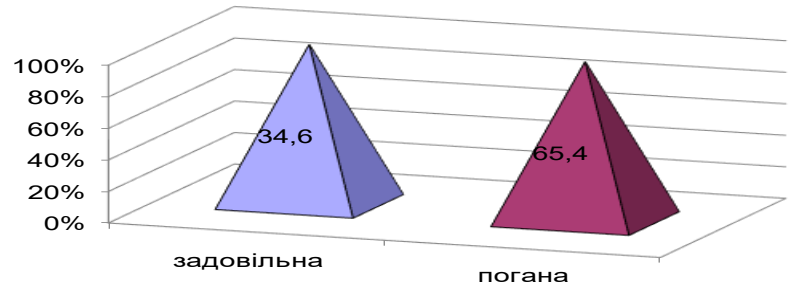


Рис. 1. Результати проби Мартіне-Крушелевського у досліджуваних на початку експерименту

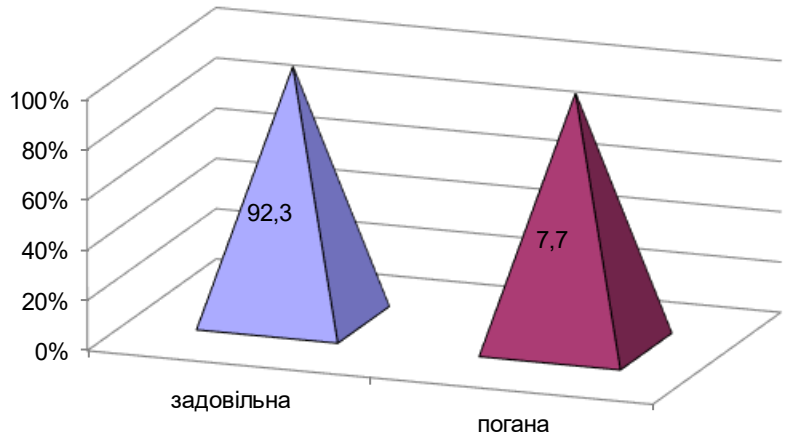


Рис. 2. Результати проби Мартіне-Крушелевського у досліджуваних у кінці експерименту

Основним завданням експериментальної методики було навчити здобувачок правильної техніки, тобто виконувати її вільно, без напруження, з різною швидкістю пересування. Тому, на *першому етапі* (ознайомлювальному) ми давали студентам початкові уявлення про техніку скандинавської ходьби, пояснювали її особливості.

На *другому етапі* навчали правильного руху рук і ніг під час ходьби, правильної постановки палиць. Засобами навчання правильних рухів рук і плечового пояса слугували: імітація рухів рук на місці; ходьба, руки за спиною; ходьба з прямими руками; ходьба з активною роботою плечей і рук.

На *третьому етапі* удосконалювали ходьбу з різною швидкістю: повільною, середньою, швидкою. Особливу увагу здобувачок звертали на:

а) положення тулуба й голови;

б) м'якість, розкріпаченість рухів тулуба, ніг і рук;

в) довжину кроку, вільне перенесення ноги;

г) своєчасне відривання п'яти від опори;

д) погодженість усіх рухів.

Правильна техніка скандинавської ходьби дуже важлива, вона забезпечує рівномірний розподіл навантаження і дає змогу досягти оздоровчого ефекту. Тому на перших заняттях ми намагалися пояснити всі нюанси скандинавської ходьби.

З метою запобігання травм перед початком заняття обов'язковою була розминка, за допомогою якої організм поступово адаптується до підвищення швидкості обміну речовин, а серцево-судинна система – до транспортування додаткових обсягів кисню до м'язів і виведення вуглекислого газу з них. Розминку проводили як із палицями, так і без них. Для розігрівання суглобів використовували вправи для плечового пояса, м'язів спини й нижніх кінцівок.

Висновки. У ході дослідження визначено позитивний вплив занять скандинавською ходьбою на фізичний стан студенток, про що свідчать показники повторного тестування. Отож, користь скандинавської ходьби доведена і незаперечна. Її доцільно запроваджувати в навчальний процес здобувачів освіти, зокрема в освітній компонент «Фізичне виховання» та секційні заняття.

Література

1.Баканова О. Ф., Самохін О. О., Криворучко С. М., Крамаренко В. І. Упровадження скандинавської ходьби в систему фізичного виховання студентів. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. № 2. 2021. С.16–20.

2.Заняття скандинавською ходьбою: новомодні прогулянки. Режим доступу: http://diagnoz.net.ua/narodne-likyvanja/25374-zanyattya-skandinavskoyi-hodboyu-novomodn-progulyanki. htmlи

3.Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: дис.… канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Луцьк, 2016. 207 с.

4.Лясота Т. І., Васкан І. Г. Вплив занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану студентів. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019. Лют. 26; 32. С.87–90.

5.Міцкевич Н. Доцільність упровадження скандинавської ходьби як виду рухової активності серед студентів вищих навчальних закладів. URL: http://dspace.nuft.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/ 32928/1/

6.Микиша Д. О. Скандинавська ходьба як засіб рухової активності для студентів спеціальних медичних груп / Відп. за вип. А. Є. Шепєлєв. Матеріали науково-теоретичної конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту: тези доп. Суми: СумДУ, 2013. С.75–78.

7.Мулик К. В., Лю Цзе. Особливості скандинавської ходьби. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2018. Вип. 2. С.163–168.

8.Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Вип. 20. С.87–96.

9.Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.]. Харків, 2014. 343 с.

10. Яценко Л. В., Бойко О. Г., Бузнік А. І. Організація секційних занять скандинавською ходьбою студенток 18–19 років. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. Т. 3, № 75. С.176–180.

References

1.Bakanova, O. F., Samokhin, O. O., Kryvoruchko, S. M., Kramarenko, V. I. (2021) Uprovadzhennia skandynavskoi khodby v systemu fizychnoho vykhovannia studentiv [Introducing Nordic walking into the system of physical education for students]. Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychne vykhovannia ta sport. № 2. S.16–20 [in Ukrainian].

2.Zaniattia skandynavskoiu khodboiu: novomodni prohulianky [Nordic walking classes: newfangled walks]. Rezhym dostupu: http://diagnoz.net.ua/narodne-likyvanja/25374-zanyattya-skandinavskoyi-hodboyu-novomodn-progulyanki.htmlи [in Ukrainian].

3.Kasarda, O. Z. (2016) Rozvytok rukhovoi aktyvnosti studentok vyshchykh navchalnykh zakladiv u protsesi zaniat skandynavskoiu khodboiu [Development of motor activity of female students of higher educational institutions during Nordic walking classes]: dys.… kand. ped. nauk: spets. 13.00.02 «Teoriia ta metodyka navchannia (fizychna kultura, osnovy zdorovia)». Lutsk. 207 s. [in Ukrainian].

4.Liasota, T I., Vaskan, I. H. (2019) Vplyv zaniat skandynavskoiu khodboiu na pokaznyky fizychnoho stanu studentiv [The impact of Nordic walking classes on students' physical condition indicators]. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura. Liut. 26; 32. S.87–90 [in Ukrainian].

5.Mitskevych, N. Dotsilnist uprovadzhennia skandynavskoi khodby yak vydu rukhovoi aktyvnosti sered studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [The feasibility of introducing Nordic walking as a type of physical activity among students of higher educational institutions]. URL: http://dspace.nuft.edu.ua/ jspui/bitstream/123456789/ 32928/1/ [in Ukrainian].

6.Mykysha, D. O. (2013) Skandynavska khodba yak zasib rukhovoi aktyvnosti dlia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup [Nordic walking as a means of physical activity for students of special medical groups] / Vidp. za vyp. A. Ye. Shepieliev. Materialy naukovo-teoretychnoi konferentsii vykladachiv, aspirantiv, spivrobitnykiv ta studentiv kafedry fizychnoho vykhovannia i sportu: tezy dop. Sumy: SumDU. S.75–78 [in Ukrainian].

7.Mulyk, K. V., Liu Tsze. (2018) Osoblyvosti skandynavskoi khodby [Features of Nordic walking]. Osnovy pobudovy trenuvalnoho protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu. Vyp. 2. S.163–168 [in Ukrainian].

8.Ozaruk, V., Prezliata, H., Kuryliuk, S. (2014) Suchasni uiavlennia pro rukhovu aktyvnist liudyny [Modern ideas about human motor activity]. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriia: Fizychna kultura. Vyp. 20. S.87–96 [in Ukrainian].

9.Rovnyi, A. S., Rovnyi, V.A., Rovna, O. O. (2014) Fiziolohiia rukhovoi aktyvnosti [Physiology of motor activity] : pidruch. [dlia studentiv VNZ fiz. vykh. i sp.]. Kharkiv. 343 s. [in Ukrainian].

10. Yatsenko, L. V., Boiko, O. H., Buznik, A. I. (2021) Orhanizatsiia sektsiinykh zaniat skandynavskoiu khodboiu studentok 18–19 rokiv [Organization of sectional Nordic walking classes for female students aged 18–19]. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. T. 3, № 75. S.176–180 [in Ukrainian].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.07(194).24
УДК 37.015

Козіброда Л. В.
докторка педагогічних наук, доцентка,
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського,
професорка кафедри теорії і методики фізичної культури
orcid.org/0000-0001-8232-425X

ІНТЕГРАЦІЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ В СУЧАСНИЙ УРОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Статтю присвячено інтеграції національних видів спорту в сучасний урок фізичної культури, що є актуальним напрямом удосконалення освітнього процесу в Україні, який сприяє підвищенню мотивації до занять фізичною активністю та формуванню національної свідомості серед молоді. Використання національних спортивних практик, таких як козацькі забави, гопак, українські народні ігри та традиційні види боротьби, дозволяє не лише розвивати фізичні якості учнів, а й ознайомлювати їх із культурною спадщиною свого народу. Такий підхід має важливе значення для патріотичного виховання та зміцнення національної ідентичності. У роботі розглядається досвід інших країн, де національні види спорту успішно інтегровані в освітні програми, що дозволяє робити висновки про можливість їх ефективного застосування в українських школах. Аналіз результатів досліджень свідчить про те, що використання національних видів спорту позитивно впливає на фізичний розвиток учнів, зокрема на їхню координацію, силу, гнучкість, витривалість, а також сприяє зміцненню морально-вольових якостей. Однак впровадження таких практик стикається з певними викликами, серед яких – нестача кваліфікованих фахівців, необхідних матеріально-технічних ресурсів, а також недостатня популяризація національних видів спорту серед молоді. У статті також окреслено перспективи подальшого поширення національних видів спорту в навчальних закладах та шляхи подолання