DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).07
УДК 796.015.72:005.21 (477)

Веселова В. В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь, Україна.ORCID: 0009-0002-0429-2912
Головченко М.В.
аспірант спеціальності «Фізична культура і спорт»
Український державний університет імені Михайла Драгоманова Київ, Україна
ORCID: 0009-0002-5427-0885
Муц Р.М.
магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних технологій,спорту та реабілітації,
Державний податковий університет, Ірпінь, Україна. ORCID: 0009-0006-8979-8806

ПЕРСПЕКТИВИ СТРАТЕГІЧНОГО ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСК-ГОЛЬФУ В УКРАЇНІ

У стаття спрямована на визначення та організацію тренувального процесу в спорті диск-гольф, що є високоперспективним, загальнодоступним та інклюзивним видом спорту, який ідеально відповідає сучасним потребам України у сфері громадського здоров'я, фізичного виховання та, що є критично важливим, соціально-психологічної реабілітації ветеранів та цивільного населення, постраждалих унаслідок збройного конфлікту. Метою дослідження є аналіз перспектив стратегічного впровадження диск-гольфу в Україні як ефективного інструменту для швидкої та масштабованої соціальної інтеграції в умовах післявоєнного відновлення, в якому він виступає як оптимальний перехідний засіб від клінічної до соціальної реабілітації. В Україні діє Асоціація Диск-гольфу України (АДГУ) в рамках міжнародно визнаної Professional Disk Golf Association (PDGA), яка включає постійні курси (визначену дистанцію з 9 або 18 лунок, кожна з яких має стартову точку (ті) та спеціальний кошик),

Ключові слова: *диск-гольф, адаптивний спорт, теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, організація і управління у сфері фізичної культури та спорту.*

Veselova Viktoriia, Holovchenko Maksym, Muts Ruslan. «Prospects for the strategic introduction of disc golf in Ukraine». *Disc golf is a highly promising, widely accessible and inclusive sport that ideally meets the current needs of Ukraine in the field of public health, physical education and, critically important, socio-psychological rehabilitation of veterans and civilians affected by armed conflict. The purpose of the study is to analyze the prospects for the strategic implementation of disc golf in Ukraine as an effective tool for rapid and scaled-up social integration in post-war recovery, in which it acts as an optimal transitional means from clinical to social rehabilitation. It does not require high physical exertion and skills, can be adapted to different physical abilities, including for people in wheelchairs or with prostheses, helps reduce stress levels, reduces depression and forms a soft, psychologically safe environment, which is especially important for people with high levels of PTSD. Disc golf is characterized by minor requirements for the availability of infrastructure and equipment. In Ukraine, the Ukrainian Disc Golf Association (UDGA) already operates within the framework of the internationally recognized Professional Disk Golf Association (PDGA), which includes permanent courses (a defined distance of 9 or 18 holes, each of which has a starting point (tees) and a special basket). Key recommendations may include the integration of disc golf into school programs; the use of existing green areas for the arrangement of courses, as well as targeted state and grant support to the UDGA to expand international partnerships. Thus, disc golf is one of the most effective tools for physical, social and psychological rehabilitation and integration of the civilian population and veterans, as well as a cost-effective and inclusive sport, which makes it ideal for rapid and mass implementation.*

Keywords: *Disc golf, adaptive sports, theory and technologies of health-enhancing and recreational motor activity, organization and management in the field of physical culture and sports.*

Постановка проблеми. Диск-гольф **-** індивідуальний вид спорту з використанням летючого диска, у якому гравці проходять дистанцію від стартового майданчика (*tee*) до кошика за мінімальну кількість кидків. Кожен наступний кидок виконують із місця зупинки диска. Майданчики для диск-гольфу органічно інтегруються в інфраструктуру міських парків та лісопаркових зон, оскільки природні ландшафтні перешкоди є складовою змагального процесу. Найбільшого поширення цей вид спорту набув у Північній Америці та Скандинавії. Порівняно з класичним гольфом, диск-гольф є доступнішим: не потребує спеціальної форми, значних витрат на інвентар та, здебільшого, плати за користування дистанціями. Саме тому диск-гольф (ДГ) можна вважати високоперспективним, економічно доступним та інклюзивним видом спорту, який ідеально відповідає сучасним потребам України у сфері громадського здоров'я, фізичного виховання та, що є критично важливим, соціально-психологічної реабілітації ветеранів. Аналіз доводить, що ДГ може служити ефективним інструментом для швидкої та масштабованої соціальної інтеграції в умовах післявоєнного відновлення. На відміну від капіталоємких видів спорту (інфраструктура, інвентар, фахівці), ДГ вимагає мінімальних інвестицій в інфраструктуру та обладнання [13], що забезпечує високу рентабельність для муніципальних бюджетів. В Україні вже існує активна організаційна структура – Асоціація диск-гольфу України (АДГУ) [3] – та інфраструктура, визнана на міжнародному рівні Professional Disc Golf Association (PDGA), що включає проведення постійних курсів в Києві, Луцьку та Кременчуку [9]. Ключові рекомендації зосереджені на трьох стратегічних напрямках: сприяння

інтеграції ДГ у шкільні програми фізичного виховання [13], використання наявних зелених зон (парків) для будівництва курсів відповідно до Державних будівельних норм (ДБН) [6], а також надання цільової фінансової та регуляторної підтримки АДГУ для розвитку національної інфраструктури та залучення міжнародних грантів, зокрема від PDGA Europe [3].

Мета дослідження – визначити потенціал диск-гольфу як економічно доступного, інклюзивного та стратегічно важливого інструменту оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності та соціально-психологічної реабілітації в Україні, а також обґрунтувати напрями його стратегічного впровадження в умовах війни та післявоєнного відновлення.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні завдання:

1. Розглянути наявність спортивної інфраструктури України та її можливості до інтеграції цього виду спорту на системному рівні.

2. Оцінити реабілітаційний та соціально-інтеграційний потенціал диск-гольфу для широких груп населення України, ветеранів, людей з інвалідністю.

3. Сформулювати стратегічні рекомендації щодо впровадження диск-гольфу, включно з інфраструктурними, освітніми, нормативними та організаційними кроками для органів місцевого самоврядування, навчальних закладів і спортивних асоціацій тощо.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Виклад основного матеріалу дослідження. Україна зіткнулася з безпрецедентною необхідністю у масових, доступних та ефективних інструментах для спортивно-оздоровчої рухової активності, а також фізичного, психологічного та соціального відновлення в т.ч. ветеранів та цивільного населення, які постраждали внаслідок конфлікту. Традиційні методи реабілітації часто є ресурсомісткими та вимагають спеціалізованих клінічних установ. У цьому контексті адаптивний спорт визнається світовою спільнотою і українським законодавством [15]. як критично важлива складова відновлення, оскільки він дозволяє людині з інвалідністю соціалізуватися з іншими та самоствердитись [5].

Диск-гольф виступає як ідеальний перехідний інструмент від клінічної до соціальної реабілітації. Він не вимагає високих фізичних кондицій, може бути адаптований для різних верств населення, а також людей на інвалідних візках або з протезами, та може ефективно сприяти взаємодії ветеранів у громаді. Тренування з адаптивного спорту, як це зазначається у програмах підтримки, допомагають військовим знайти себе в цивільному житті та відчувати підтримку, створюючи можливості для взаємодії та співпраці [5]. З огляду на зростаючу чисельність ветеранської спільноти, попит на подібні інклюзивні, але економічно вигідні формати активності є надзвичайно гострим. Ключовою перевагою диск-гольфу є його економічна доступність та низькі капітальні витрати на інфраструктуру та обладнання. На відміну від традиційного гольфу чи необхідності будівництва капітальних спортивних споруд, для облаштування курсу ДГ потрібні лише диски, спеціальні кошики та поле/майданчик.

На рівні масового впровадження, зокрема в освітніх закладах, ця перевага стає вирішальною. Доступні оптові набори дисків для початківців та шкіл, які пропонуються за ціною близько 27 доларів за 5-дисковий комплект, роблять ДГ ідеальним для включення до навчальних програм фізичного виховання (PE class). Замовлення оптом (від 20 дисків або 10 повних наборів) забезпечує економічно ефективний спосіб впровадження цього виду спорту в навчальні заклади чи групові заходи [13].

Поєднання високої актуальності соціальної реабілітації з надзвичайно низькою вартістю обладнання дозволяє позиціонувати диск-гольф не просто як спортивну дисципліну, а як *програму соціальної інтеграції*. Така модель може дозволити органам влади та благодійним фондам фінансувати ДГ через бюджетні статті адаптивного спорту або соціального відновлення, а не лише через дорогі інфраструктурні проекти. Це забезпечує можливість швидкого та масового впровадження пілотних проектів реабілітації у територіальних громадах, де великі інфраструктурні інвестиції на даному етапі є недоцільними або неможливими. Крім того, ДГ можуть займатись люди усіх вікових груп, що забезпечує максимальну універсальність та рентабельність інвестицій у муніципальну рекреаційну інфраструктуру [5; 8]. Детальний порівняльний аналіз переваг диск-гольфу в контексті потреб України підкреслює його унікальність:

Таблиця 1

Порівняльний аналіз переваг диск-гольфу в контексті української реабілітації

Аспект	Перевага диск-гольфу	Обґрунтування та джерело
Фізичний розвиток	Низький рівень травматичності, помірне кардіонавантаження	Підходить для початківців та різних вікових груп. Відсутність контактної боротьби [13].
Психологічне відновлення	Зниження рівня стресу та тривожності, фокусування	Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів та допомагає боротися з депресією [4].
Соціалізація	Сприяє формуванню ветеранської спільноти та адаптації	Тренування допомагають ветеранам знайти себе в цивільному житті та відчувати підтримку громади [5].

Фізіологічна користь від диск-гольфу полягає у забезпеченні помірного та стабільного фізичного навантаження. Гра передбачає тривалу ходьбу на природній місцевості, часто з невеликими перепадами висот (як, наприклад, Muromets Disc Golf Park, де зафіксований невеликий схил – «Slight Slope») [9]. Така активність забезпечує помірне кардіонавантаження, яке ідеально підходить для гравців із різним рівнем фізичної підготовки, особливо для тих, хто знаходиться на етапі відновлення після травм або тривалого неактивного періоду.

Крім того, кидок диска вимагає комплексної координації рухів. Для досягнення точності та дальності задіюються м'язи корпусу, плечового поясу та ніг. Це сприяє розвитку великої та дрібної моторики, що є важливою складовою реабілітаційного процесу. Ця діяльність також розвиває рішучість та витримку, необхідні не лише у спорті, але й у щоденному житті [4].

Терапевтичний потенціал диск-гольфу є, можливо, найважливішим аргументом на користь його масштабного впровадження в Україні. Фізична активність на свіжому повітрі сприяє виробленню ендорфінів – так званих гормонів щастя, які природним чином допомагають знижувати рівень стресу та покращувати настрій. Регулярні тренування, як стверджують фахівці, допомагають боротися з депресією та анксиозністю (тривожністю), що робить спорт незамінним інструментом у психологічному відновленні, особливо для ветеранів [4].

Спорт також виступає як шлях до самопізнання та самовдосконалення. Заняття дозволяють ветеранам не лише відновити фізичну форму, але й знайти впевненість у собі через спортивні досягнення. Цей процес дозволяє їм навчитися розуміти та приймати свої емоції, що є критичним для психологічної стійкості. Адаптивний спорт дозволяє людині з інвалідністю самоствердитись та соціалізуватись [4; 5].

Особливе значення має характер гри. Диск-гольф є неконтактним видом спорту, де гравець переважно змагається з подоланням етапів курсу та власними попередніми результатами, а не з прямим противником. Це створює психологічно «м'яке» середовище. На відміну від високо змагальних чи контактних видів спорту, які можуть потенційно підвищувати рівень агресії чи тривожності у осіб з високим рівнем ПТСР, ДГ вимагає концентрації, спокою та ввічливості (правилами заборонено кидати, якщо це може когось поранити або відволікти іншого гравця) [3]. Такий фокус на індивідуальному контролі та етикеті є кращим терапевтичним вибором для стабілізації емоційного стану.

Гра в ДГ, яка зазвичай відбувається у невеликих групах на відкритому повітрі, сприяє соціалізації. Тренування допомагають формувати команду учасників, ветеранську спільноту, створюють можливості для взаємодії та взаємопідтримки. Оскільки ДГ є універсальним видом спорту, придатним для поєднання гравців різних вікових груп, він сприяє ефективному міжпоколінному змішуванню. Ветерани можуть грати зі своїми родинами та дітьми, що прискорює їхнє повернення до повноцінного цивільного життя та відчуття підтримки громади, що є ключовою метою соціальної адаптації [5; 8]. Диск-гольф має значний потенціал для інтеграції у систему фізичного виховання. Завдяки загальній доступності, він є чудовим засобом для залучення дітей та підлітків, оскільки є «дружнім до початківців» [14].

Для Міністерства освіти і науки України та структурних підрозділів освіти місцевої влади, наявність опцій придбання наборів для шкіл за доступними цінами може вважатись економічно вигідною для формування стандартних наборів обладнання для навчальних закладів. Впровадження ДГ у шкільну програму не лише може підвищити рівень фізичної активності, але й сприяти ранній соціалізації та навчанню спортивному етикету [3; 13].

Впровадження диск-гольфу в Україні має міцний організаційний фундамент. Центральним координуючим органом є Асоціація Диск-гольфу України (АДГУ), діяльність якої охоплює розвиток дттск-гольфу, проведення майстер-класів, а також організацію змагань та турнірів [3]. АДГУ забезпечує відповідність національних змагань міжнародним стандартам, дотримуючись «Офіційних правил Диск-гольфу» (чинних з 1 січня 2023 року), щ свідчить про поважність організації та її готовність до міжнародної співпраці. В Україні регулярно проводиться серія національних змагань, відома як Ukraine Disc Golf Tour, яка була активною з 2019 року, і включає такі формати, як Ukraine Disc Golf Tour ACE RACE. Це свідчить про стійку та активну спортивну спільноту [3], а географічний аналіз підтверджує, що інфраструктура диск-гольфу в Україні вже існує та має міжнародну валідацію через Professional Disc Golf Association (PDGA). Україна офіційно включена до каталогу PDGA [10; 11].

Наявна інфраструктура в Україні включає щонайменше один постійний 18-лунковий курс, зареєстрований PDGA: Muromets Disc Golf Park у Києві, заснований у 2020 році та розташований у Парку Муромець, має змішаний ландшафт (ліси/відкриті ділянки) та невеликий схил. Це підтверджує, що для облаштування курсів ефективно використовуються наявні міські зелені зони. Крім Києва, регіональне представництво охоплює Луцьк (Lutsk Disc Golf Park) та Кременчук (Kremenchuk Disc Golf Park), які також згадуються в каталозі PDGA як курси, що функціонують або планувалися [9].

Найважливішим показником організаційної зрілості є здатність України проводити міжнародно визнані турніри. Наприклад, у Луцьку було проведено Pro/Am C-Tier турніру PDGA у вересні 2025 року, що є заходом міжнародного рівня, який вже залучив 31 гравця [14].

Наявність PDGA-сертифікованої інфраструктури та досвіду проведення міжнародних турнірів (C-Tier) доводить, що Україна вийшла за рамки аматорського розвитку (таблиця 2). Державні або муніципальні інвестиції, спрямовані на розширення цієї мережі, не мають великих ризиків, оскільки вони підтримуватимуть вже існуючу, міжнародно визнану спортивну екосистему. Це створює подвійний позитивний ефект: розвиток внутрішньої рекреації та підвищення міжнародного іміджу країни як спортивної дестинації.

Таблиця 2

Огляд зареєстрованої інфраструктури диск-гольфу в Україні (PDGA Data)

Місто	**Назва курсу (приклади)**	**Рік заснування**	**Статус PDGA**
Київ	Muromets Disc Golf Park	2020	Постійний (18 лунок, Location Type: Park) [9]
Луцьк	Lutsk Disc Golf Park	Н/Д	Згаданий у PDGA, місце проведення C-Tier (2025) [9]

Кременчук	Kremenchuk Disc Golf Park	Н/Д	Згаданий у PDGA [9]
Україна (Загалом)	Ukraine Disc Golf Tour	З 2019	Активна організаційна діяльність [3]

Хоча організація АДГУ функціонує, а правила гри уніфіковані, мінімальна кількість постійних курсів свідчить про те, що основним бар'єром для масового розвитку є не попит чи організація, а *фізичне* облаштування простору. Необхідне вирішення питань фінансування та регуляторного узгодження будівництва, а також створення тиражованого стандарту для муніципальних курсів [3; 9]. Впровадження ДГ на місцевому рівні вимагає узгодження з національними будівельними та санітарними нормами. Регуляторний базис для проектування та облаштування спортивних майданчиків в Україні встановлено, зокрема, ДБН Б.2.2-5:2011 «Благоустрій територій» [2; 6].

Вимоги до безпеки та розташування мають включати відповідну відстань до житлової забудови - від фізкультурних та ігрових спортивних майданчиків до вікон найближчих житлових будинків має становити від 10 м до 40 м і більше, залежно від рівнів шуму, огороджувати майданчики сітчастим огородженням висотою від 2,5 м до 3 м для захисту від м'ячів у традиційних видах спорту, може стати надмірною та адміністративним бар'єром для розвитку відкритих ДГ-курсів у парках [6] та екологічна інтеграція: використання вертикального озеленення для огородження та не застосовування дерев з великою кількістю летючого насіння. Диск-гольф, який інтегрується у природний ландшафт, що мінімізує потреби у капітальному будівництві, що відповідає трендам сталої урбаністики та «зеленого будівництва» [6; 9].

Жорсткі норми ДБН щодо огородження можуть ускладнити розвиток ДГ, що потребує нормативного забезпечення, роз' яснюючих документів. Диски не мають високої травматичної сили при далекій дальності польоту, шумове навантаження створюється переважно гравцями, що потребує визнання ДГ «громадською рекреаційною зоною» з мінімальними вимогами до огородження, зосереджуючись на попереджувальних знаках та контролі безпечних зон кидків (таблиця 3). Це усуне адміністративні перешкоди, збереже естетику парків та зменшить витрати на облаштування.

Таблиця 3

Інтеграція диск-гольфу в ДБН Б.2.2-5:2011

Вимога ДБН	**Релевантність для диск-гольфу**	**Аналітична оцінка та захід**
Відстань до вікон (10–40 м) [6]	Критично для безпечної зони польоту диска	Розміщення зон старту та фінішу подалі від забудови. Необхідність встановлення зони безпеки в 40+ метрів.
Огородження (2.5 – 3 м) [6]	Надмірна вимога для відкритого курсу	Рекомендація: Застосовувати лише для зон інтенсивного тренування; на більшості курсу обмежитися попереджувальними знаками, лобіюючи спрощення норм.
Гігієнічні вимоги/Освітлення [1]	Актуально для використання у вечірній час	Достатнє та рівномірне освітлення необхідне лише на основних доріжках та біля кошиків (економія енергії).

Економічна модель розвитку диск-гольфу в Україні підтверджує його високу ефективність, а саме: изька вартість стартових наборів [13] та довговічність обладнання значно знижують початкові витрати. Основні інвестиції припадають на структуру облаштування курсів: придбання та встановлення спеціальних кошиків (Targets), розробка маршруту (ландшафтного дизайну), облаштування маркованих зон старту (Tee Pads, які можуть бути просто ґрунтовими чи трав'яними) та встановлення навігаційних знаків.

Хоча більшість ДГ-курсів у світі функціонують за моделлю «парку» (безкоштовний доступ для громадськості), вони можуть генерувати дохід через прокат обладнання (дисків) та проведення платних турнірів, таких як Ukraine Disc Golf Tour та міжнародно визнані PDGA C-Tier [3; 14]. Україна має унікальну можливість залучати міжнародне фінансування для розвитку ДГ. Professional Disc Golf Association Europe (PDGA Europe) активно пропонує програми грантів, зокрема PDGA Europe Competition Grant Program та PDGA Europe Disc Golf Development Grant Program [12].

Оскільки Асоціація Диск-гольфу України проводить міжнародні турніри (як C-Tier у Луцьку) та дотримується міжнародних правил. Грантові можливості можуть суттєво прискорити будівництво нових курсів та навчання інструкторів, мінімізуючи навантаження на державний та місцеві бюджети [3; 14].

Висновки. Проведений аналіз демонструє, що диск-гольф є надзвичайно соціально та економічно доцільним видом спорту для масового впровадження в Україні, є одним з найбільш ефективних інструментів для соціально-психологічної реабілітації та інтеграції різних верств населення, ветеранів та осіб з інвалідністю через його інклюзивність.

Низькі початкові витрати на обладнання та облаштування, можливість залучення міжнародних грантів роблять ДГ високорентабельним у порівнянні з іншими спортивними проектами, що є критичним фактором в умовах обмежених ресурсів.

Наявність функціонуючої АДГУ та міжнародно-визнаної структури може свідчити про можливості розширення національної екосистеми та її масштабування, розвитку адаптивного спорту у оздоровчо-рекреаційній руховій активності, в організації та управлінні у сфері фізичної культури і спорту загалом.

Література

1.Гейтенко В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни

Спортивні споруди і обладнання. Краматорськ: Донбас. держ. машинобуд. акад. каф. фіз. виховання і спорту, 2020. 162 с. URL: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/НМКД_Спортивні_споруди_і_обладнання.pdf.

2. Масько А. Правила утримання та експлуатації дитячих ігрових та спортивних майданчиків на території населених пунктів Софіївської селищної ради. URL: https://sofotg.gov.ua/storage/documents/attachments/f9dbc45c9d49aeab0f3e415dd68bcf8a.pdf.

3. Офіційні правила диск-гольфу. *Асоціація Диск-гольфу України*. 2023. URL: https://discgolf.in.ua/rules/.

4. Реабілітація ветеранів через спорт і психологію: шлях до відновлення. *Народний депутат Тарасенко Тарас Петрович*. 2024. URL: https://www.tarastarasenko.com/u-prioryteti-na-2024-rik-didzhytalizacziya-veteranskyh-poslug-ta-nadannya-instrumentiv-dlya-samorealizacziyi-u-czyvilnomu-zhytti/.

5. Реабілітація захисників: тренування з адаптивного спорту для ветеранів, які отримали поранення на війні. *Європейська Бізнес Асоціація*. 2024. URL: https://eba.com.ua/reabilitatsiya-zahysnykiv-trenuvannya-z-adaptyvnogo-sportu-dlya-veteraniv-yaki-otrymaly-poranennya-na-vijni/

6. Спортивні майданчики. Благоустрій прибудинкових територій. ДБН Б.2.2-5:2011. Благоустрій територій. *Держа́вні будіве́льні но́рми України*. 2012. URL: https://dbn.co.ua/publ/sportivni_majdanchiki/1-1-0-343

7. About Us. *Disc For Life*. URL: https://discforlife.org/about/

8. Disc Golf - A Sport for All Ages. *Innova Discs*. 2024. URL: https://www.innovadiscs.com/innova-news/disc-golf-a-sport-for-all-ages/.

9. Muromets Disc Golf Park. *Kyiv Disc Golf Club*. 2020. URL: https://www.pdga.com/course-directory/course/muromets-disc-golf-park.

10. PDGA Disc Golf Course Directory Map. *Professional Disc Golf Association*. URL: https://www.pdga.com/course-directory.

11. PDGA Disc Golf Course Search. *Professional Disc Golf Association*. URL: https://www.pdga.com/course-directory/advanced/search.

12. PDGA Europe Competition Grant Program. *Professional Disc Golf Association*. URL: https://www.pdga.com/europe/competition-grant.

13. School Disc Golf Sets. *Divergent Discs*. URL: https://divergentdiscs.com/product-category/school-disc-golf-set/.

14, Ukrainian Cup 2025 presented by Latitude 64 - PDGA Europe Women's Event. *Professional Disc Golf Association*. 2025. URL: https://www.pdga.com/tour/event/96456.

15. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII (зі змінами та доповненнями).

References

1. Heitenko, V. (2020). *Navchalno-metodychnyi kompleks z dystsypliny Sportyvni sporudy i obladnannia [Educational and methodological complex on the discipline Sports facilities and equipment]*. Kramatorsk: Donbaska derzhavna mashynobudivna akademiia kafedra fizychnoho vykhovannia i sportu. Retrieved from http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/НМКД_Спортивні_споруди_і_обладнання.pdf [in Ukrainian].

2. Masko, A. (n.d.). *Pravyla utrymannia ta ekspluatatsii dytiachykh ihrovykh ta sportyvnykh maidanchykiv na terytorii naselenykh punktiv Sofiivskoi selyshchnoi rady [Rules for the maintenance and operation of children's playgrounds and sports grounds in the territories of settlements of the Sofiivska Village Council]*. Retrieved from https://sofotg.gov.ua/storage/documents/attachments/f9dbc45c9d49aeab0f3e415dd68bcf8a.pdf [in Ukrainian].

3. Ofitsiini pravyla dysk-holfu [Official Disc Golf Rules]. (2023). *Asotsiatsiia Dysk-holfu Ukrainy*. Retrieved from https://discgolf.in.ua/rules/ [in Ukrainian].

4. Reabilitatsiia veteraniv cherez sport i psykholohiiu: shliakh do vidnovlennia [Rehabilitation of veterans through sports and psychology: the path to recovery]. (2024). *Narodnyi deputat Tarasenko Taras Petrovych*. Retrieved from https://www.tarastarasenko.com/u-prioryteti-na-2024-rik-didzhytalizacziya-veteranskyh-poslug-ta-nadannya-instrumentiv-dlya-samorealizacziyi-u-czyvilnomu-zhytti/ [in Ukrainian].

5. Reabilitatsiia zakhysnykiv: trenuvannia z adaptyvnoho sportu dlia veteraniv, yaki otrymaly poranennia na viini [Defender Rehabilitation: Adaptive Sports Training for Veterans Injured in War]. (2024). *Ievropeiska Biznes Asotsiatsiia*. Retrieved from https://eba.com.ua/reabilitatsiya-zahysnykiv-trenuvannya-z-adaptyvnogo-sportu-dlya-veteraniv-yaki-otrymaly-poranennya-na-vijni/ [in Ukrainian].

6. Sportyvni maidanchyky. Blahoustrii prybudynkovykh terytorii. DBN 5:2011Blahoustrii terytorii [Sports grounds. Landscaping of adjacent territories. DBN B.2.2-5:2011. Landscaping]. (2012). *Derzhávni budivélni nórmy Ukrainy*. Retrieved from https://dbn.co.ua/publ/sportivni_majdanchiki/1-1-0-343 [in Ukrainian].

7. About Us. (n.d.). *Disc For Life*. Retrieved from https://discforlife.org/about/.

8. Disc Golf – A Sport for All Ages. (2024). *Innova Discs*. Retrieved from https://www.innovadiscs.com/innova-news/disc-golf-a-sport-for-all-ages/

9. Muromets Disc Golf Park. (2020). *Kyiv Disc Golf Club*. Retrieved from https://www.pdga.com/course-directory/course/muromets-disc-golf-park.

10. PDGA Disc Golf Course Directory Map. (n.d.). *Professional Disc Golf Association*. Retrieved from https://www.pdga.com/course-directory.

11. PDGA Disc Golf Course Search. (n.d.). *Professional Disc Golf Association*. Retrieved from https://www.pdga.com/course-directory/advanced/search.

12. PDGA Europe Competition Grant Program. (n.d.). *Professional Disc Golf* Association. Retrieved from https://www.pdga.com/europe/competition-grant.

13. School Disc Golf Sets. (n.d.). *Divergent Discs*. Retrieved from https://divergentdiscs.com/product-category/school-disc-golf-set/.
14. Ukrainian Cup 2025 presented by Latitude 64 - PDGA Europe Women's Event. (2025). *Professional Disc Golf Association*. Retrieved from https://www.pdga.com/tour/event/96456.
15. Zakon Ukrainy «Pro fizychnu kulturu i sport» vid 24 hrudnia 1993 r. № 3808-XII (zi zminamy ta dopovnenniamy).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).08
УДК 796.015:796.332

Гаврилюк В.О.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь
https://orcid.org/0000-0002-1040-7416
Прудиус С.В.,
здобувач вищої освіти другого магістерського рівня,
Державний податковий університет, м. Ірпінь

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ТА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ З ВИКОРИСТАННЯМ МЕТОДУ М'ЯЗОВО-РУХОВОЇ СИНХРОНІЗАЦІЇ

У статті представлено теоретичний аналіз та узагальнено підходи щодо використання методу м'язово-рухової синхронізації, з системи Кінезіопластика, у спортивній підготовці юних футболістів (6-7 рокі) направленої на розвиток спритності та координаційних здібностей.

У ході аналізу та узагальнення літературних джерел, було визначено що. сприяння розвитку координаційних якостей в сукупності з іншими фізичними здібностями вирішує важливі завдання фізичного виховання, що спрямовані на підготовку до вивчення та засвоєння нових рухових навиків. Головною формою організації занять із футболу є тренувальне заняття, яке містить у собі всі характерні структури навчального процесу: види, методи та засоби.. Педагогічне дослідження проводилось на базі Академії спорту м. Буча Київської області протягом вересня-листопада 2025 року. У ньому прийняло участь 24 юних футболістів, що займаються у спортивних секціях з даного виду спорту.

В результаті теоретичного дослідження було виявлено, що основним засобом навчання техніки футболу є засвоєння елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій та формування рухових навичок. Таким чином, можемо констатувати, що використання засобів футболу ефективні для покращення спритності та координаційних здібностей юних футболістів.

Ключові слова: *футбол, розвиток, спритність, координованість тренування.*

Gavriliuк Valery, *Prudius Serhiy.* Developing agility and coordination abilities of young football players using the method of muscle-motor synchronization.

The article presents a theoretical analysis and summarizes approaches to using the method of muscular-motor synchronization, from the Kinesioplasty system, in the sports training of young football players (6-7 years old) aimed at developing agility and coordination abilities.

During the analysis and generalization of literary sources, it was determined that promoting the development of coordination qualities in conjunction with other physical abilities addresses important tasks of physical education aimed at preparing for the study and acquisition of new motor skills.

The main form of organizing football activities is a training session, which includes all the characteristic structures of the educational process: types, methods, and means. The pedagogical research was conducted at the Sport Academy in Bucha, Kyiv Oblast, from September to November 2025. It involved 24 young football players who practice in sports sections for this type of sport.

As a result of the theoretical study, it was found that the main means of learning football techniques is the acquisition of game elements, individual and group tactical actions, and the formation of movement skills. Spatial orientation in the process of teaching football to younger schoolchildren should primarily be developed using a set of tools that exclude the possibilities of visual analyzers.

We develop speed coordination in football training in two directions: general speed coordination of movements, and the use of specially-prepared tools with the ball. The development of muscle-distance differentiation of efforts in younger school-age boys requires the manifestation of both accuracy and muscle sensation of different muscle groups. Muscle sensation in the process of football training is proposed to be developed both by generally accepted means and by those specific to the respective game activity.

The obtained research results confirmed that the means of football contribute to better development of the studied qualities in the experimental group compared to the control group. Therefore, we can state that the use of football means is effective for improving the agility and coordination skills of young footballers.

Key words: *football, development, agility, coordination, training.*