8. Lototsky I.R. (2021) Structure and content of physical training of athletes in military pentathlon [Structure and content of physical training of athletes in military pentathlon] *Candidate's thesis*. Lviv. (in Ukrainian).

9. Nakaz nachalnika Generalnogo shtabu ZS Ukrayini (vid 11.02.2014 roku No 35) «Pro zatverdzhennya timchasovoyi nastanovi z fizichnoyi pidgotovki u Zbroynih Silah Ukrayini» [«On approval of the temporary instructions on physical training in the Armed Forces of Ukraine»] Kiev. (in Ukrainian).

10. Otkydach V.S. (2023) Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky kursantiv zasobamy viiskovo-sportyvnykh bahatoborstv [Improvement of special physical training of cadets by means of military sports all-around] *Candidate's thesis*. Dnipro. (in Ukrainian).

11. Pankevich Y.A. (2021) Improvement of specific physical training of servicemen of engineering troops of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine [Improvement of special physical training of servicemen of engineering troops of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine] *Candidate's thesis*. Lviv. (in Ukrainian).

12. Pylypchak I.V. (2021) Improvement of physical training of cadets of military institutions of higher education by means of crossfit at the stage of primary training [Improving the physical training of cadets of military institutions of higher education by means of crossfit at the stage of primary training] *Candidate's thesis*. Lviv. (in Ukrainian).

13. Roliuk O. V. (2016). Spetsialna fizychna pidhotovka viiskovosluzhbovtsiv-rozvidnykiv [Specific physical training of intelligence servicemen]. *Physical education, sport and health culture in modern society: coll. scientific works. Lutsk: Eastern Europe. national University named after Lesi Ukrainka*, 2016. 1 (33). 57-63. (in Ukrainian).

14. Romanchuk V.M. (2013) Formuvannia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovlenosti kursantiv zasobamy fizychnykh vprav [Formation of professional and applied physical fitness of cadets by means of physical exercises]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): collection. scientific works. Kyiv,12 (39)*. 107-114 (in Ukrainian).

15. Khatsaiuk O.V. (2019) Sutnist ta struktura hotovnosti maibutnikh ofitseriv NHU do vykonannia zavdan za pryznachenniam zasobamy spetsialnoi fizychnoi pidhotovky [The essence and structure of readiness of future officers of NSU to perform assigned tasks by means of special physical training]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. 65. T2. 144-154. (in Ukrainian).

16. Shliamar I.L. (2016) Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky viiskovosluzhbovtsiv mekhanizovanykh pidrozdiliv Sukhoputnykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy [Improvement of special physical training of servicemen of mechanized units of the Ground Forces of the Armed Forces of Ukraine]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv. (in Ukrainian).

17. Yuriev S.O. (2020) Methodology for the development of movement qualities of cadets of military institutions of higher education in the process of physical education [Methodology for the development of movement qualities of cadets of military institutions of higher education in the process of physical education *Candidate's thesis*. Kyiv. (in Ukrainian).

18. Yagodzinsky V.P. (2020) Methodology for the development of physical abilities of cadets-paratroopers using crossfit during the process of physical training [Methods of developing the physical qualities of paratrooper cadets by means of crossfit in the process of physical education] *Candidate's thesis*. Kyiv. (in Ukrainian).

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).22
УДК 378.016:796:613

Павелько О.М.
викладач кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0001-5919-8662
Маліков М.В.
д.б.н, професор
Запорізький національний університет м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0001-8033-872X
Царенко К.В.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичної культури і спорту
Запорізький національний університет, м. Запоріжжя
orcid.org/0000-0002-9228-8093

ДИСЦИПЛІНА «ЕКСТРЕМАЛЬНІ ВИДИ СПОРТУ» У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Екстремальні види спорту — це особливий різновид активностей, які пов'язані з підвищеним рівнем ризику, фізичних та психологічних випробувань. Вони приваблюють багатьох людей, які прагнуть випробувати межі своїх можливостей, відчути гострі емоції та адреналін. Екстремальні види спорту поступово займають важливе місце у системі фізичного виховання, адже вони розвивають фізичну витривалість, психологічну стійкість і формують у молоді відповідальне ставлення до здорового способу життя. У навчальних закладах і спортивних установах екстремальні активності можуть бути інтегровані як доповнення до традиційних програм фізичного виховання. Вочевидь, що екстремальні види спорту дуже цікаві, захоплюючі види відпочинку та з кожним роком стає дедалі популярнішим серед різних верств населення, незважаючи ні на що. На сьогоднішній день все частіше українські студенти беруть участь у багатьох міжнародних змаганнях. Очевидно, що екстремальні види спорту поступово

розвиватимуться. Завдання держави полягає в тому, щоб зробити її максимально безпечною для учасників та не допускати безконтрольного використання та знищення природних туристських ресурсів. Неолімпійські види спорту є важливою складовою екстремальних видів спорту, які характеризуються високим рівнем ризику, фізичного навантаження та специфічної технічної підготовки. Ці види спорту зазвичай не входять до програми Олімпійських ігор, але мають широку популярність серед молоді та любителів екстриму.

Ключові слова: *екстремальні види спорту, населення, система фізичного виховання, дисципліна, навчальні заклади, фізичне виховання, студенти, неолімпійські екстемальні види спорту.*

Pavelko O.M., Malikov M.V., Tsarenko K.V. Discipline "Extreme sports" in the physical education system. *Extreme sports are a special type of activity that is associated with a high level of risk, physical and psychological challenges. They attract many people who seek to test the limits of their capabilities, experience sharp emotions and adrenaline. Extreme sports are gradually taking an important place in the physical education system, because they develop physical endurance, psychological resilience and form a responsible attitude towards a healthy lifestyle in young people. In educational institutions and sports institutions, extreme activities can be integrated as a supplement to traditional physical education programs. It is obvious that extreme sports are very interesting, exciting types of recreation and are becoming more and more popular among different segments of the population every year, no matter what. Today, Ukrainian students are increasingly participating in many international competitions. It is obvious that extreme sports will gradually develop. The task of the state is to make it as safe as possible for participants and prevent uncontrolled use and destruction of natural tourist resources. Non-Olympic sports are an important component of extreme sports, characterized by a high level of risk, physical exertion and specific technical training. These sports are usually not included in the Olympic Games program, but are widely popular among young people and extreme sports enthusiasts.*

Keywords: *extreme sports, population, physical education system, discipline, educational institutions, physical education, students, non-Olympic extreme sports.*

Постановка проблеми. Дисципліна "Екстремальні види спорту" у вищих навчальних закладах має низку викликів, пов'язаних із організацією навчального процесу, забезпеченням безпеки, фінансовими аспектами та адаптацією змісту програми до сучасних потреб студентів. По-перше, це безпека занять**.** Екстремальні види спорту пов'язані з високим ризиком травматизму та небезпекою для життя. Але, якщо запроваджувати суворі правила безпеки, використовувати якісне спорядження та інвентар, а також включити обов'язкові модулі з першої медичної допомоги до програми занять, то цю проблему можна уникнути. По-друге, є відсутність необхідної матеріально-технічної бази. Багатьом ВНЗ бракує спеціалізованих майданчиків, обладнання (наприклад, скеледромів, треків для велоспорту, спорядження для рафтингу). Вирішенням цього питання є налагодження партнерства з місцевими спортивними клубами чи центрами, створювання університетських спортивних центрів за допомогою державних грантів або приватних інвестицій. По-третє, фінансування програми.

Екстремальні види спорту вимагають значних фінансових витрат на обладнання, підтримку безпеки, підготовку викладачів та інструкторів. Не дивлячись на серьйозність проблеми, можлива співпраця з комерційними структурами для отримання спонсорської підтримки. Також потрібно розробляти платні курси для додаткового фінансування дисципліни. По-четверте, це кваліфікація викладачів.

На сьогоднішний день не всі викладачі фізичного виховання мають достатню підготовку для проведення занять з екстремальних видів спорту. Щоб позбутися цієї проблеми повинні організовуватися курси підвищення кваліфікації та залучати спеціалізованих інструкторів із досвідом у конкретних видах спорту. Ще одним важливим питанням є низький рівень обізнаності серед студентів та їх психологічна підготовка. Студенти можуть не знати про екстремальні види спорту або побоюватися брати участь через високий рівень ризику. Багато з них не готові психологічно долати страх висоти, швидкості або інших екстремальних умов. Щоб уникнути цієї проблеми необхідно проводити інформаційні кампанії, організовувати показові виступи, майстер-класи та спортивні фестивалі. Обов'язково проводити роботу над розвитком стресостійкості та самоконтролю, а також включати в програму дисципліни психологічних тренінгів. Остання важлива проблема у цьому напрямку – це адаптація програм до різного рівня фізичної підготовки студентів. Не всі студенти мають достатню фізичну підготовку для безпечного виконання екстремальних вправ. Тож необхідно створювати диференційовані програми навчання разом із включенням підготовчих курсів із базової фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз публікацій Я. Леонова, Г. Путятіна [10] свідчили про стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. Такими питаннями, як визначення місця та ролі екстремальногих видів спорту у загальній фізичній культурі суспільства займався науковець Т. Бондар [2]. Науковець Н.Г. Долбишева [3; 4; 5] відзначала, що стрімке зростання популярності неолімпійського спорту в Україні й значні досягнення наших спортсменів, які представляють неолімпійські види спорту на міжнародному рівні, пояснюються тим, що існує певна система його управління й організації. У вітчизняній науково-методичній літературі достатньо повно представлена ієрархія управління неолімпійським спортом в Україні з боку держави та громадських організацій. Аналіз наукових публікацій провідних науковців показав, що неолімпійський спорт є складовою спорту та міжнародного спортивного руху. Він має спільні ознаки з олімпійським, професійним та адаптивним спортом, основним цільовим призначенням яких є досягнення спортивного результату на рівні дитячоюнацького, резервного спорту і спорту вищих досягнень. Науково-теоретичний аналіз дозволив встановити, що неолімпійський спорт охоплює всі спектри спорту у більш широкому аспекті, ніж олімпійський, професійний та адаптивний. Практика неолімпійського спорту дозволяє констатувати використання його в сфері освіти, підготовки до трудової івійськової діяльності, організації дозвілля та активного відпочинку. Аналіз результатів дослідження наукових праць Н.В. Бачинської [1] дозволив констатувати, що екстремальні види спорту супроводжуються

гострими відчуттями у процесі виконання фізичної рухової активності. У своїх наукових працях Імас Є., з Борисової О., Когут І. [6] відзначали, що міжнародний спортивний рух разом із уболівальниками охоплює сьогодні більше половини населення світу, що складає близько 4,5 млрд. осіб. У структурі сучасного спорту неолімпійський напрям посідає досить вагоме місце.

Виклад основного матеріалу дослідження. Екстремальний туризм є одним з найперспективніших видів туризму, який привертає до себе дедалі більше людей.

До активних зараховують різні пригодницькі тури, пригодницькі подорожі, відвідування екзотичних місць, вулканів, островів, водопадів тощо. Зазвичай це нестандартний тур в екзотичні та екологічно чисті природні резервації, пов'язаний з незвичайними подорожами, нетрадиційними засобами транспортувань. В окремих випадках такий тур пов'язаний з ризиком і серйозними фізичними навантаженнями, вимагає сміливості та умінь. Популярний відпочинок на гірськолижних курортах - участь передбачає певну фізичну підготовку і майстерність учасників. Такий туризм близький до спортивного туризму, проте маршрути краще підготовлені та умови істотно комфортніші, ризик зводиться до мінімуму за рахунок забезпечення провідниками, проміжними таборами, туристичним спорядженням.

Особливістю екстремального туризму є його спортивний характер і участь у ньому молодіжної вікової категорії [7].

Життя сучасної людини пов’язане з різного роду ризиками: політичними, економічними, соціальними, фінансовими, технологічними та іншими. Особистість постійно зустрічається з ситуаціями, які не мають однозначного рішення, при цьому здійснення вибору пов’язане з ризиком отримати не той результат, на який суб’єкт розраховує. Ризик представляє собою обов’язковий невід’ємний компонент будь-якої діяльності та виступає важливою складовою соціальності. Проблематика ризику в наш час все більше популяризується. Особливості даного феномену досліджують науковці різних дисциплін. Дослідження теми ризику саме з психологічної точки зору є достатньо перспективним, адже в небезпечних ситуаціях значний вплив на поведінку людини мають саме психологічні фактори. В психології необхідність дослідження зазначеної теми пов’язана також із вивченням його суб’єктивної сторони, зокрема, з дослідженням поняття схильності до ризику як властивості особистості. Одні люди намагаються уникати можливих ризиків, а інші , навпаки, прагнуть як можна частіше випробувати долю, часто створюючи ризики в своєму житті самостійно. Останнє може проявлятися в різних життєвих ситуаціях, фінансових та економічних питаннях, азартних іграх та часто для того, щоб відчути ризик в усіх його проявах та якомога найгостріше використовуються екстремальні види спорту. В сучасному суспільстві з’являються все нові види спорту, які пропонують отримати «гострі відчуття», відчути себе на грані життя та смерті. Значна кількість людей з охотою та захопленням займається екстремальною діяльністю. Психологічний аспект феномену ризику в екстремальних видах спорту є досить актуальною темою для досліджень, адже на даний час психологія екстриму неоднозначна, а в сучасному суспільстві виникають все нові методи і стратегії вивчення настільки різноманітного поняття [8].

Дисципліна "Екстремальні види спорту" викладається у вищих навчальних закладах для підготовки студентів до професійної діяльності у сфері фізичного виховання, спорту, туризму та рекреації, а також для розвитку їхніх особистих фізичних і психологічних якостей. Ця дисципліна викладається для студентів спеціальностей фізичної культури і спорту. До них входять: майбутні тренери, викладачі фізичного виховання та спортивні інструктори; ті, хто працюватиме з молоддю, організовуючи спортивно-оздоровчі заходи або заняття у спортивних клубах. Також важливе значення ця дисципліна має для студентів туристичних спеціальностей. Завдяки їй відбувається підготовка фахівців, здатних організовувати активні подорожі, гірські походи, сплави чи інші активності з елементами ризику. Наступна категорія студентів – це фахівці з реабілітації та рекреації. Вони навчаються використовувати екстремальні види спорту для реабілітації й адаптації людей у складних умовах. І останні, це будь-які студенти, зацікавлені у поглибленому вивченні фізичної культури. Вони можуть вивчати цю дисципліну у рамках вибіркової.

Мета викладання дисципліни **–** це формування професійних компетенцій. Навчити студентів організовувати заняття з екстремальних видів спорту: планувати тренувальні програми, проводити інструктажі з безпеки та працювати з різними групами людей. Важливим є розвиток фізичних і психологічних якостей при вивченні дисципліни «Екстремальні види спорту». Це покращення витривалості, сили, координації та інших фізичних здібностей, формування стійкості до стресу, вміння швидко приймати рішення в екстремальних ситуаціях. У наш час значну увагу треба приділяти популяризації активного способу життя. А саме залучати молодь до занять спортом через інтеграцію сучасних і захоплюючих активностей. Навіть із назви зрозуміло, що ця дисципліна пов'язана із ризиком. Тож вивчаючи її студентам необхідні знання безпеки та профілактики травматизму. Розуміння правил і методів забезпечення безпеки під час екстремальних занять, здатність надавати першу медичну допомогу. Опанувавши все це, у студентів є змога розширення професійних перспектив. Знання, навики та вміння з цієї дисципліни дають можливість майбутнім фахівцям працювати не лише в традиційних спортзалах, а й у спеціалізованих спортивних клубах, туристичних агенціях, реабілітаційних центрах.

Практичне значення дисципліни для студентів – це розвиток лідерських якостей, адаптація до стресових умов, поліпшення фізичного стану. Для суспільства в цілому - це виховання фахівців, здатних сприяти популяризації активного способу життя й організовувати безпечний відпочинок з елементами екстриму.

Неолімпійські види спорту набувають дедалі більшого значення у системі фізичного виховання завдяки їхній популярності серед молоді, інноваційному підходу до фізичної активності та акценту на розвиток координації, сили, витривалості і креативності. Включення таких видів спорту в освітні програми сприяє залученню дітей і підлітків до спорту, особливо тих, кого не цікавлять традиційні дисципліни. Слід відзначити, що неолімпійські екстремальні види спорту все частіше інтегруються в офіційні міжнародні змагання, наприклад, X-Games, World Games або окремі світові чемпіонати. Вони сприяють популяризації активного способу життя та розширюють межі сучасного спорту.

Висновок. Дисципліна "Екстремальні види спорту" у вищих навчальних закладах є важливим компонентом підготовки сучасних фахівців, які володіють знаннями й навичками для роботи в умовах підвищеного ризику. Це не лише

сприяє формуванню нових компетенцій у студентів, а й допомагає створити більш здорове, активне та адаптивне суспільство. Інтеграція екстемальних видів спорту в систему фізичного виховання може стати ефективним інструментом для сучасної освіти, орієнтованої на потреби молоді. Це сприятиме розвитку інноваційних підходів до фізичного виховання, формуванню позитивного ставлення до спорту та зміцненню здоров'я нації.

Література

1.Бачинська Н. В. Екстремальні види спорту : [посібник] // Н. В. Бачинська, А. В. Амосов. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2013. – 110 с.

2.Бондар А.С., Байрамов Р.Х. Залучення населення до занять неолімпійськими видами спорту у Харківській області. Організаційно-управлінські умови розвитку неолімпійського спорту на Слобожанщині. Харків : ХДАФК, 2017. С. 77-82.

3.Долбишева Н. Г. Спортизація неолімпійських видів спорту к соціокільтурного явища / Н. Г. Долбишева // Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 1.

4.Долбишева Н.Г. Основні напрями неолімпійського спорту. Спортивній вісник Придніпров'я. 2014. № 1. С. 138-144

5.Долбишева Н. Наукові підходи до класифікації неолімпійських видів спорту. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. № 3. С. 31-39. U

6.Імас Є. Борисова О., Когут І. Неолімпійський спорт : проблеми та перспективи розвитку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Житомир : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2016. випуск 2. С. 145-152

7.Козинець В.М. Безпека життєдіяльності у сфері туризму : навч. посіб. Київ : Кондор, 2006. 575с

8.Кузікова С. Б. Психологічний аспект ризику в екстремальних видах спорту. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2018. № 2. С. 177-187.

9.Навчальний посібник «Неолімпійський спорт» / Є. В. Імас, С. Ф. Матвєєв, О. В. Борисова [и др.]. – К. : ТОВ «НВП «Олимпийская литература», 2015. 184 с. 6. Навчальна програма «Неолімпійський спорт» для студенті.

10. Леонов, Я. В., Путятіна, Г. М. (2014) *Інноваційний підхід до підвищення кваліфікації фахівців неолімпійського спорту.* Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури В Україні : досвід, проблеми, перспективи. рр. 129-132.

References

1. Bachynska N. V. Extreme sports: [manual] // N. V. Bachynska, A. V. Amosov. – Dnipropetrovsk: Nova Ideology, 2013. – 110 p.

2. Bondar A. S., Bayramov R. Kh. Involvement of the population in non-Olympic sports in the Kharkiv region. Organizational and managerial conditions for the development of non-Olympic sports in Slobozhanshchyna. Kharkiv: KhSAFK, 2017. P. 77-82.

3. Dolbysheva N. G. Sportization of non-Olympic sports as a socio-cultural phenomenon / N. G. Dolbysheva // Slobozhansky scientific and sports bulletin: scientific-theoretical journal. – Kharkiv: KhSAFK, 2014. – No. 1.

4. Dolbysheva N. G. Main directions of non-Olympic sports. Sports Bulletin of the Dnieper Region. 2014. No. 1. P. 138-144

5. Dolbysheva N. G. Aspects of Neo-Olympic Sport / N. G. Dolbysheva // "Current Problems of Improving the Education System in the Field of Physical Education", conf. şt. Intern. (2013; Chişinău). International Scientific Conference "Current Problems of Improving the Education System in the Field of Physical Education" / col. ed.: Povestca Lazari [et al.]. – Chişinău: USEFS Publishing House, 2013. – 316-320 p.

6. Imas E. Borisova O., Kohut I. Neo-Olympic Sport: Problems and Development Prospects. Physical Culture, Sport and Health of the Nation: Collection of Scientific Works. Zhytomyr: Vinnytsia State Pedagogical University named after Mykhailo Kotsyubinsky; Ivan Franko Zhytomyr State University, 2016. Issue 2. P. 145-152

7. Kozynets V.M. Safety of life in the field of tourism: a manual. Kyiv: Condor, 2006. 575p

8. Kuzikova S.B. Psychological aspect of risk in extreme sports. Theoretical and applied problems of psychology. 2018. No. 2. P. 177-187.Basic textbook "Neolympic sport" / E. V. Imas, S. F. Matveev, O. V. Borisova [and others]. – K.: TOV "NVP "Olympic Literature", 2015. – 184 p. 6. Basic program "Non-Olympic sport" for students.

9. Leonov, Y. V., Putyatina, G. M. (2014) An innovative approach to enhancing the qualifications of facilitators of non-Olympic sports. Physical education and sports in the context of the national program for the development of physical culture in Ukraine: evidence, problems, prospects. pp. 129-132.