14. Putranto J. S., Implementation of virtual reality technology for sports education: opportunities and challenges *: Computer Science and Computational Intelligence*. 2022; 7: 293-300. DOI: https://doi.org/10.1016/j.procs.2022.12.139

15. Fanchini M., Castagna C., Coutts A. J., Schena F., McCall A. Are the Yo-Yo intermittent tests valid for monitoring futsal players' fitness? *: American Journal of Sports Science*. 2016; 34(11): 1071-1078. DOI: https://doi.org/10.1080/02640414.2014.969295

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).43
УДК: 796.015:796.41

Чаплигін В.П.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID 0000-0001-7562-9143
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
викладач кафедри кінезіології та
фізкультурно-спортивної реабілітації
Національного університету фізичного виховання і спорту України
ORCID 0000-0001-7888-1133
Гулеватенко Е.О.
магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних
технологій, спорту та реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
ORCID 0009-0009-3914-2907
Цапук Е.М.
магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних
технологій, спорту та реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь
Аванесян Д.Ю.
магістр 2 курсу, факультету соціально-гуманітарних
технологій, спорту та реабілітації
Державний податковий університет, Ірпінь

ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АКРОБАТОК

У даній статті розглядаються питання спортивної акробатики що – це складно координаційний вид спорту. Акробати виконують вправи пов'язані зі збереженням рівноваги (балансування) самостійно або за допомогою одного або кількох партнерів та обертанням тіла з опорою та без опори. Постійно зростаючий рівень спортивної конкуренції у спортивній акробатиці обумовлює необхідність безперервного пошуку шляхів удосконалення методики спортивного тренування загалом та її компонентів. Тому до спортсменів складно-координаційних видів спорту художньо-естетичної спрямованості пред'являються певні естетичні вимоги, задоволення яких передбачає наявність спеціалізованої підготовки.

Спортсмени, що мають високу культуру руху, здатні виконати координаційні та технічно складні вправи легко і невимушено, де можна оцінити амплітуду рухів, красу ліній, артистичність і виразність виконання. Всі ці завдання вирішуються за допомогою хореографічної підготовки, яка, як помічено багатьма фахівцями, сприяє розвитку рухової пам'яті, координації та узгодженості рухів, стрибучості, гнучкості, сили м'язів, виразності та артистичності.

Ключові слова: *акробатика, рухи, опора, тіло, стрибучість, гнучкість.*

Chaplygin Vasyl, Krupenya Svitlana, Gulevatenko Eduard, Tsapuk Evgen. «Features of choreographic training of acrobatics». *This article examines the issues of sports acrobatics, which is a complex coordination sport. Acrobats perform exercises related to maintaining balance (balancing) independently or with the help of one or more partners and body rotation with and without support. The constantly growing level of sports competition in sports acrobatics necessitates the continuous search for ways to improve the methodology of sports training in general and its components. Therefore, athletes of complex coordination sports of an artistic and aesthetic orientation are subject to certain aesthetic requirements, the satisfaction of which requires specialized training.*

Athletes with a high culture of movement are able to perform coordination and technically complex exercises easily and naturally, where you can evaluate the amplitude of movements, the beauty of lines, artistry and expressiveness of performance. All these tasks are solved with the help of choreographic training, which, as many experts have noticed, contributes to the development of motor memory, coordination and coherence of movements, jumping ability, flexibility, muscle strength, expressiveness and artistry. Therefore, to achieve all the above-listed results, it is advisable to start choreography classes at the initial training stage. As a rule, the basis of choreographic training in aesthetic sports is classical

ballet choreography, but its full use is recommended to begin at the age of 9-10, which coincides with the transition of athletes to the next (training) stage of training. Early start of classes with classical exercises at the machine can have a detrimental effect on the athlete's health, due to a weak muscle corset and unwillingness to localize the work of the necessary muscles. Therefore, at the initial training stage, one of the most important tasks of the coach is the competent, comprehensive and safe preparation of young athletes for increasing loads.

Keywords: *acrobatics, movements, support, body, jumping, flexibility.*

Постановка проблеми. Як відомо, хореографічна підготовка у багатьох видах спорту (гімнастика, фігурне катання, синхронне плавання) базується на класичній основі, розробленій у балеті та спортивна акробатика не є винятком. Однак вона має ряд характерних рис, які, перш за все, визначаються відмінностями цілей і завдань, що стоять перед спортсменами. А саме, хореографічна підготовка у спортивній акробатиці є лише частиною навчально-тренувального процесу та має бути гармонійно взаємопов'язана з іншими видами підготовки акробатів. І це визначає її специфіку [4].

Слід враховувати і постійний дефіцит часу, з яким доводиться стикатися хореографу у спорті, обумовлений великим обсягом різнохарактерних рухів (парно-групова робота, індивідуальна робота, спеціальна фізична та технічна підготовка). Ця обставина пред'являє особливі вимоги до методики проведення уроку хореографії, вибору засобів і методів підготовки [7]. Тому урок хореографії у спортивній акробатиці повинен насамперед враховувати практичну доцільність кожного завдання. Захоплення зовнішнім ефектом вправи, загальним враженням, запровадження великої кількості прикрас не є доцільним. У навчальному процесі кожна вправа має нести конкретне смислове навантаження (технічне, виховне тощо) [2].

Аналіз літературних джерел.

Особливістю хореографічної підготовки в спортивній акробатиці є відсутність єдиної програми навчання, тобто кожному хореографу доводиться розробляти свою методику навчання, виходячи з особистого спортивного та педагогічного досвіду [5].

В даний час танцювальні засоби хореографії, що використовуються у вправах, самостійного значення не мають і застосовуються лише як елементи, що сполучають. У той самий час загальної культури рухів і хореографічної, технічної підготовки пред'являють дуже високі вимоги [6].

З усього різноманіття засобів хореограф повинен вибрати саме ті, які найбільш потрібні та корисні. До ще однієї особливості можна віднести необхідність виконання рухів у складі (групі), яка повинна позначитися на системі хореографічної підготовки [3]. Отже, перед хореографом стоїть завдання навчити учасників однієї групи (пари) працювати синхронно та «відчувати один одного». Тим не менш, як помічено фахівцями вирішальним у роботі хореографа є принцип індивідуалізації, який передбачає облік особливостей (стаття, вік, рівень підготовленості), а також адаптацію та варіативність деяких вправ під конкретного займається [1].

Мета статті. Розробити методику хореографічної підготовки акробаток на етапі спортивного вдосконалення та оцінити її ефективність.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 3.2 «Теоретико-методичні основи біомеханічних технологій у фізичному вихованні, спорті, реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0121U107944).

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.

З метою визначення однорідності КГ та ЕГ проводилось статистичне порівняння результатів тестування рухової підготовленості акробаток на етапі спортивного вдосконалення. Результати наведені у таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Результати тестування загальної рухової підготовленості акробаток на констатуючому етапі експерименту

№ п/п	Тести	Групи	$X \pm m_x$	t	p
1	Біг 20 м, с	КГ	4,1±0,5	-1,5	>0,05
		ЕГ	4,4±0,7	-1,0	
2	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	4,2±0,4	-1,5	>0,05
		ЕГ	4,5±0,3	-1,0	
3	Підйом тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, кількість разів	КГ	4,1±0,5	-2,5	>0,05
		ЕГ	4,6±0,4	-1,5	
4	Підтягування на перекладині, кількість разів	КГ	3,0±0,5	-1,5	>0,05
		ЕГ	3,3±0,5	-2,04	
5	Стійка на руках, на гімнастичний килим, с	КГ	4,2±0,7	-2,04	>0,05
		ЕГ	4,5±0,3	-1,0	
6	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	КГ	4,0±0,8	-1,5	>0,05

		ЕГ	4,5±0,5	-2,6	

Характеризуючи дані табл. 1 можна дійти невтішного висновку у тому, що контрольна група акробаток на початковому етапі педагогічного експерименту статистично не відрізняється (p>0,05) від експериментальної групи за всіма показниками загальної рухової підготовленості.

Таблиця 2

Результати тестування спеціальної рухової підготовленості акробаток на етапі констатуючого експерименту

№ п/п	Тести		Групи	$X \pm m_x$	t	p
1	Рівновага, стоячи на правій нозі, бали	вперед	КГ	3,2±0,4	-1,0	>0,05
			ЕГ	3,2±0,4	-4,9	
		в сторону	КГ	3,2±0,4	-2,04	
			ЕГ	3,3±0,5	-4,9	
		назад	КГ	4,0±0,7	-0,4	
			ЕГ	4,0±0,5	-5,2	
2	Рівновага, стоячи на лівій нозі, бали	вперед	КГ	3,2±0,4	-2,04	>0,05
			ЕГ	3,5±0,5	-3,4	
		в сторону	КГ	3,6±0,5	-2,6	
			ЕГ	3,7±0,4	-1,9	
		назад	КГ	4,0±0,7	-0,4	
			ЕГ	4,2±0,4	-2,04	
3	Стрибок у поздовжній шпагат, бали		КГ	4,5±0,5	-2,6	>0,05
			ЕГ	4,6±0,5	-2,04	
4	Стрибок вгору з поворотом на 360˚, бали		КГ	4,6±0,5	2,04	>0,05
			ЕГ	4,6±0,5	-2,04	

Характеризуючи дані табл. 2 так само можна дійти висновку у тому, що контрольна група акробаток на початковому етапі педагогічного експерименту статистично не відрізняється (p>0,05) від експериментальної групи акробаток за всіма показниками спеціальної рухової підготовленості. Як показали дослідження та досвід роботи з акробатами, на різних етапах спортивної підготовки не приділяється належної уваги хореографічній підготовці.

Виходячи з цих положень та результатів попередніх досліджень рухової підготовленості акробаток нами розроблено зміст та методику хореографічної підготовки на етапі спортивного вдосконалення.

Розроблена методика, розрахована на навчальний рік. Уроки хореографії проводилася систематично двічі на тиждень у підготовчій частині та на початку основної частини навчально-тренувального заняття та являли собою комплекс різних комбінацій та варіацій використовуваних засобів. Така форма організації заняття дозволила ефективно використати час основної частини тренування акробатів. Тривалість одного заняття 60 хв. Комплексна хореографічна підготовка являла собою сукупність вправ класичного танцю, вправ художньої гімнастики та акробатики, танцювальних сполук, вправ вільної пластики, різновидів ходьби та бігу, а також комплекси вправ з еластичною гумою.

При виборі засобів комплексної хореографічної підготовки (табл. 3) враховувався вік тих котрі займаються, рівень їхньої фізичної підготовленості, специфіка цього виду спорту, і навіть на розвиток всіх рухових здібностей, необхідні спортивної акробатиці.

Таблиця 3

Засоби комплексної хореографічної підготовки

Різновиди ходьби та бігу	Ходьба: зі шкарпетки, на шкарпетках, пружинний крок, гострий крок, м'який крок, перекатний крок, змінний крок, ковзний крок, крок галопу, крок польки тощо. Біг: звичайний, на шкарпетках, гострий, високий
Елементи класичного танцю	Позиції ніг та рук; Вправи класичного екзерсису: Relive Demi plie Grand plie Battement tendu Battement jete Relive lent Grand Battement jete Por de bras Souta Grangement de pied
Вправи художньої гімнастики	Стрибки: на двох ногах, з високим піднімання стегна, підскоки, прямий стрибок, стрибок прогнувшись, стрибок торкаючись, відкритий та закритий стрибок; Повороти: переступання, на шкарпетках, скресний, в атитюд, у нижній рівновазі

	тощо; Рівноваги: нога у коліна, переднє рівновага «ластівка», нижня рівновага, бічна рівновага.
Вправи вільної пластики	Хвилі та помахи: пружинні рухи руками, хвиля руками, хвиля в русі, хвиля вперед, бічна хвиля, хвиля донизу, помах стоячи. Вправи на розслаблення рук, ніг.
Акробатичні вправи	Шпагати, нахили, мости, стійки, упори.
Танцювальні з'єднання	Рухливі та музичні ігри, самостійне складання танцювальних доріжок та зв'язок, підтримок тощо.
Вправи з гумовою стрічкою	Вправи для стоп, махи ногами, утримання, рівноваги, складно-координаційні вправи з дією на опір.

У процесі хореографічної підготовки використовували метод музично-танцювального вправи (екзерсис), оскільки навчання елементам класичного та народного танцю є основою хореографічної підготовки.

Комплексна хореографічна підготовка проводилася за загальноприйнятою схемою (підготовча, основна та заключна частини), показаною на рис. 1.

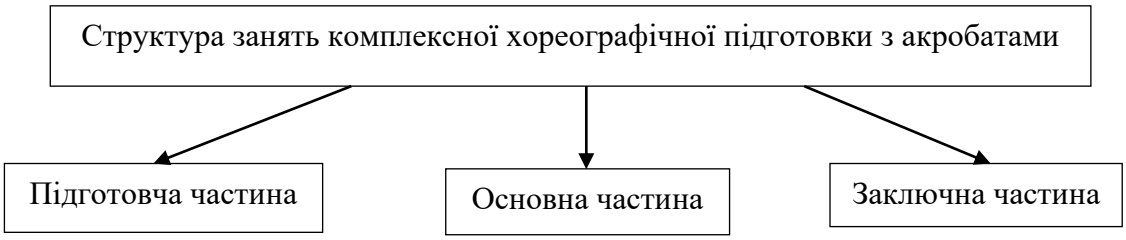


Рис. 1. Структура занять хореографічної підготовки

Особливістю методики хореографічної підготовки акробатів став облік моторної асиметрії. Кожна рухова дія в уроках хореографії виконувалася рівною мірою в кожну сторону з обох ніг та рук. А також широке застосування комплексів вправ із гумовою стрічкою.

Цей комплекс складається з вправ спрямованих на підвищення таких якостей як статична сила, спеціальна витривалість, гнучкість та координація. Комплекс рекомендується проводити на кожному уроці хореографії (2 рази на тиждень) до повторного складання контрольних нормативів наприкінці навчального року. У передзмагальний період урок хореографії спрощується і запропоновані вправи виконуються без інвентарю.

Гумова стрічка складають настільки, що потрібно докласти зусиль (залежить від рівня підготовленості спортсмена). Кінці намотують на стопи чи зап'ястя. Зручність стрічки без лямок полягає в тому, що її довжину легко регулювати, це дозволяє вибрати оптимальний рівень навантаження.

Переваги тренувань з еластичною стрічкою:

1. Компактність.
2. Легкість.
3.Доступність.
4. Низька ймовірність травм.
5. Здійснюється робота з усіх групами м'язів.
6. Адаптивний рівень навантаження.
7. Ефективно для розтяжки.
8. Рівномірність навантаження.
9. Технічність виконання.
10. Різноманітність у тренуваннях.
11. Використання звичних вправ.

Вправи в партері з гумовою стрічкою

I. Стрічка зафіксована на стопах.

В.п. Сід.

1. Стопи не себе.
2. В.п.

3-4. Те саме.

Дозування: 2 підходи по 32 рази.

II. Стрічка зафіксована на стопах (закриваючи пальці), кінці стрічки під сідницями.

В.п. Сід, руки в сторони.

Дозування: Положення тримати. 2 підходи по 32 рахунки (чергувати з попередньою вправою).

III. Кінці стрічки прив'язані до стоп, стрічка перекинута за спину.

В.п. Сід.

1-2. Сід ноги нарізно.

3-4. В.п.

IV. Кінці стрічки прив'язані до стоп, сама стрічка перекинута за спину.

В.п. Лежачи на спині, ноги вгору, руки в сторони.

1. Ноги нарізно.

2. В.п.

3-4. Теж саме.

Дозування: 3 підходи по 16 разів.

V. Кінці стрічки прив'язані до стоп.

В.п. Лежачи на спині, руки в сторони.

1. Мах правою ногою.

2. В.п.

3-4. Те саме лівою.

Дозування: 2 підходи по 16 разів кожною ногою. (Після кожного підходу слід утримання ноги в крайньому положенні 16 рахунків, потім пружинисті «домахи» 16 разів).

VI. Кінці стрічки прив'язані до стоп.

В.п. Лежачи на лівому боці, ліва вгору, права рука на підлозі, ліва вгору.

1. Мах правою.

2. В.п.

3-4. Те саме іншим боком.

Дозування: 2 підходи по 16 разів кожною ногою. (Після кожного підходу слід утримання ноги в крайньому положенні 16 рахунків, потім пружинисті «домахи» 16 разів).

VII. Кінці стрічки прив'язані до стоп.

В.п. Упор лежачи на передпліччях.

1. Мах правою назад.

2. В.п.

3-4. Те саме лівою.

Дозування: 2 підходи по 16 разів кожною ногою. (Після кожного підходу слід утримання ноги в крайньому положенні 16 рахунків, потім пружинисті «домахи» 16 разів).

VIII. Кінці стрічки прив'язані до стоп.

В.п. Лежачи на спині, руки в сторони.

1. Права вгору.

2. Права в сторону.

3. Права вгору.

4. В.п.

Дозування: 10 разів кожною ногою.

IX. Кінці стрічки прив'язані до стоп.

В.п. Лежачи на животі з прогином назад, ноги зігнуті, руки тримають стрічку.

1. Випрямити ноги.

2-7. Тримати положення.

8. В.п.

Дозування: 3 підходи по 4 рази.

Вправи з гумовою стрічкою у опори

I. Кінці стрічки прив'язані до стоп, саму стрічку перекладаємо за протилежне працюючій нозі плече.

В.п. Стійка на правій, боком до опори, ліва вперед-вгору.

1-8. Тримати положення.

9-16. 8 Пружних рухів.

17-36. Теж правою.

Дозування: 2 підходи кожною ногою.

II. Кінці стрічки прив'язані до стоп, саму стрічку переводимо за себе.

В.п. Стійка на правій, ліва вгору.

1-8. Тримати положення.

9-16. 8 Пружних рухів.

17-36. Теж правою.

Дозування: 2 підходи кожною ногою.

III. Кінці стрічки прив'язані до стоп, саму стрічку перекладаємо за плече працюючої ноги.

В.п. Стійка на правій боком у опори, ліва зігнута в колінному суглобі назад, ліва рука в сторону.

1. Випрямити ліву, перехід в «арабеск».

2-7. Тримати положення.

8. В.п.
9-16. Те ж правою.
Дозування: 8 разів кожною ногою.
IV. Кінці стрічки прив'язані до стоп.
В.п. Основна стійка обличчям до опори, руки на станку хватом зверху.
1. Стрибком поздовжній шпагат.
2. В.п.
3-4. Теж саме.
Дозування: 2 підходи по 8 разів.

Вправи з гумовою стрічкою без опори

I. В.п. Основна стійка, кінці стрічки прив'язані до стоп.
1. Рівновага на правій «ластівка», руки вгору.
2. Нижня рівновага, руки в сторони.
3. Рівновага на лівій «ластівка», руки вгору.
4. В.п.
Дозування: 4 рази на обидві ноги.
II. В.п. Основна стійка, руки в сторони, кінці стрічки прив'язані до стоп.
1. Права вперед-вгору.
2-7. Тримати положення.
8. В.п.
9-16. Те саме лівою.
III. В.п. те саме.
1. Права в сторону-вгору.
2-7. Тримати положення.
8. В.п.
9-16. Те саме лівою.
IV. В.п. Те саме.
1. Права назад-вгору.
2-7. Тримати положення.
8. В.п.
9-16. Те саме лівою.

Для того щоб оцінити ефективність застосування розроблених засобів у хореографічній підготовці акробаток, проводився порівняльний аналіз результатів повторного тестування показників загальної та спеціальної рухової підготовленості спортсменок. Результати представлені у таблицях 4 та 5.

Таблиця 4

Результати тестування загальної рухової підготовленості акробаток після проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	Групи	X ±m_x	t	p
1	Біг 20 м, с	КГ	4,3±0,5	-1,5	>0,05
		ЕГ	4,8±0,7	-1,0	
2	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	4,4±0,3	-1,5	>0,05
		ЕГ	5,0±0,1	-1,0	
3	Підйом тулуба з положення лежачи на спині за 30 с, кількість разів	КГ	3,8±0,7	-2,5	<0,05
		ЕГ	5,0±0,1	-1,5	
4	Підтягування на перекладині, кількість разів	КГ	3,4±0,8	-1,5	>0,05
		ЕГ	3,9±0,4	-2,04	
5	Стійка на руках, на гімнастичний килим, с	КГ	3,7±0,4	-2,04	<0,05
		ЕГ	5,0±0,1	-1,0	
6	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	КГ	4,1±0,9	-1,5	<0,05
		ЕГ	4,9±0,3	-2,6	

Характеризуючи дані табл. 4 ми можемо зробити висновок, що в трьох тестах, що оцінюють силу, координаційні та швидкісно-силові здібності спостерігається позитивна динаміка спеціально-рухової підготовленості акробаток ЕГ, відповідно розбіжності у групах виявилися статистично значимими P<0,05. У тестах «Біг 20 м», «Стрибок у довжину з місця», «Підтягування на перекладині» між групові відмінності виявилися недостовірними P>0,05, істотний позитивний приріст в обох групах не спостерігається.

Таблиця 5

Результати тестування спеціальної рухової підготовленості акробаток після проведення педагогічного експерименту

№ п/п	Тести		Групи	X ±m_x	t	p
1	Рівновага, стоячи на правій нозі, бали	вперед	КГ	3,3±0,5	-1,0	<0,05
			ЕГ	4,3±0,5	-4,9	

		в сторону	КГ	3,6±0,7	-2,04	
			ЕГ	4,5±0,7	-4,9	
		назад	КГ	4,1±0,6	-0,4	
			ЕГ	5,0±0,1	-5,2	
2	Рівновага, стоячи на лівій нозі, бали	вперед	КГ	3,6±0,5	-2,04	<0,05
			ЕГ	4,1±0,3	-3,4	
		в сторону	КГ	3,7±0,4	-2,6	
			ЕГ	4,3±0,5	-1,9	
		назад	КГ	4,1±0,6	-0,4	
			ЕГ	4,6±0,5	-2,04	
3	Стрибок у поздовжній шпагат, бали		КГ	4,8±0,5	-2,6	>0,05
			ЕГ	5,0±0,1	-2,04	
4	Стрибок вгору з поворотом на 360˚, бали		КГ	4,7±0,5	2,04	>0,05
			ЕГ	5,0±0,1	-2,04	

Таблиця 6

Порівняльні дані оцінки рівня підготовленості акробаток на етапі спортивного вдосконалення (у балах)

До педагогічного експерименту			**Після педагогічного експерименту**		
Показник	**Середнє значення**		**Показник**	**Середнє значення**	
	КГ	**ЕГ**		**КГ**	**ЕГ**
Рівень фізичної підготовленості	3,9	4,3	Рівень фізичної підготовленості	4,1	4,8
Рівень хореографічної підготовленості	3,7	3,8	Рівень хореографічної підготовленості	3,9	4,6

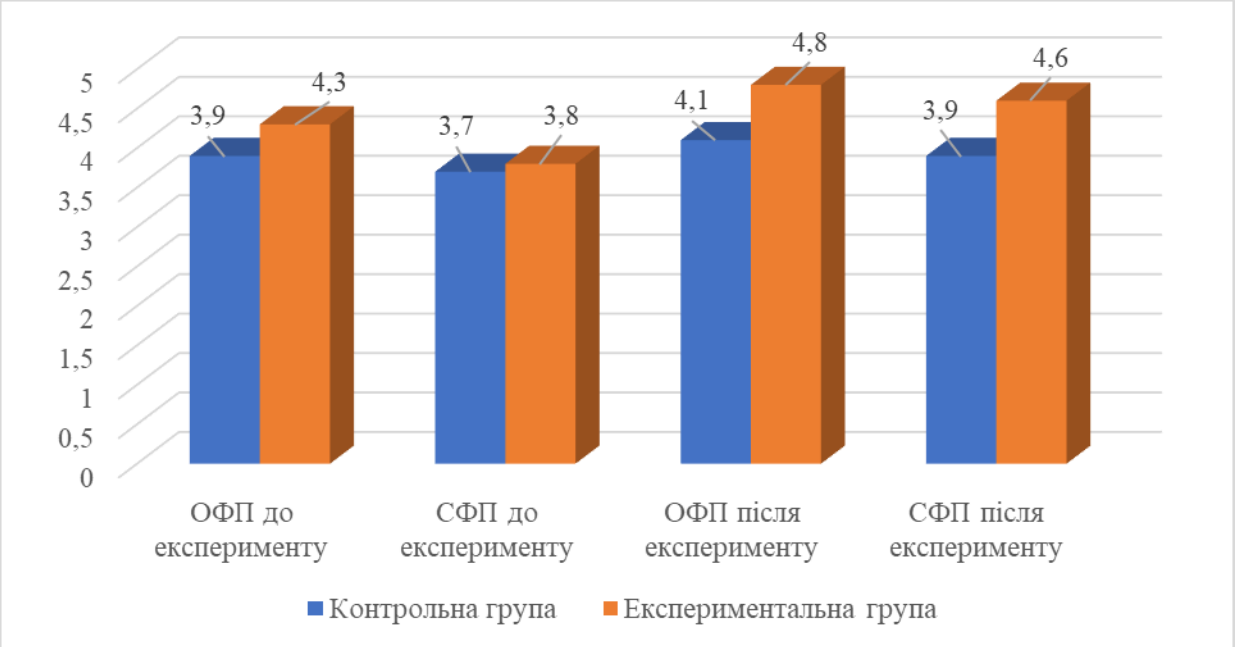


Рис. 2. Середні показники рівня фізичної та хореографічної підготовленості (у балах)

За результатами табл. 5 ми можемо дійти висновку у тому, що достовірний позитивний приріст показників спостерігається у двох тестах «рівноваги» (P<0,05), що свідчить про ефективність розробленої методики хореографічної підготовки акробаток на етапі спортивного вдосконалення. І на закінчення наведемо в табл. 6 і на рис. 2 середні показники рівня фізичної та хореографічної підготовленості.

Висновки. Ґрунтуючись на отриманих результатах педагогічного експерименту, розроблена нами методика дозволила підвищити спеціально-рухову підготовленість спортсменок-акробаток на етапі спортивного вдосконалення, оскільки спостерігається позитивний приріст за двома показниками спеціальної рухової підготовленості, що вимірюються.

Перспективи подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень вбачаються у подальшому вдосконаленні та розширенні запропонованої методики підвищення спеціально-рухової підготовленості спортсменок-акробаток на різних етапах багаторічної підготовки. Доцільним є вивчення її впливу на ширший спектр показників

спеціальної та загальної фізичної підготовленості, технічну майстерність і стабільність виконання змагальних програм.

Література

1.Арефьєв, В. Г., Шегімага, В. Ф., & Терещенко, І. А. (2016). *Теорія та методика викладання гімнастики: підручник* (4-те, перероб. та доп. вид.). Київ: ТОВ «Інтер Логістік Україна».

2.Айунц, В. І., & Мельничук, Д. Р. (2010). *Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник*. Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка.

3.Герасименко, С. Ю., Кізло, В. І., & Кізло, Т. В. (2010). *Термінологія загальнорозвиваючих вправ: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів*. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.

4.Малинський, І. Й., Крупеня, С. В., Сергієнко, Ю. П., & Лаврентьєв, О. М. (2021). *Гімнастика: навчальний посібник* (Серія «На допомогу студенту УДФСУ»; т. 88). Ірпінь: Університет ДФС України.

5.Крупеня, С., & Холодова, О. (2025). *Гімнастика: підручник*. Київ: Університет «Україна».

6.Худолій, О. М. (2014). *Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник* (3-тє, випр. та доп. вид., Ч. 1). Харків: ОВС.

7.Шегімага, В. Ф., & Терещенко, І. А. (2010). *Гімнастична термінологія: навчальний посібник*. Київ: [Видавництво не зазначено].

Reference

1.Arefev, V. H., Shehimaha, V. F., & Tereshchenko, I. A. (2016). *Teoriia ta metodyka vykladannia himnastyky: pidruchnyk* [Theory and methods of teaching gymnastics: textbook] (4th ed., rev. and enl.). Kyiv: TOV “Inter Lohistik Ukraina”.

2.Aiunts, V. I., & Melnychuk, D. R. (2010). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky: navchalnyi posibnyk* [Fundamentals of methodology of teaching gymnastics: study guide]. Zhytomyr: Zhytomyr State University named after Ivan Franko.

3.Herasymenko, S. Yu., Kizlo, V. I., & Kizlo, T. V. (2010). *Terminolohiia zahalnorozvyvayuchykh vprav: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv* [Terminology of general developmental exercises: Educational-methodical manual for students of higher educational institutions]. Drohobych: Drohobych State Pedagogical University named after Ivan Franko.

4.Malynskyi, I. Y., Krupenia, S. V., Serhiienko, Yu. P., & Lavrentiev, O. M. (2021). *Himnastyka: navchalnyi posibnyk* [Gymnastics: Study guide] (Series “Na dopomohu studentu UDFSU”; vol. 88). Irpin: University of the State Fiscal Service of Ukraine.

5.Krupenia, S., & Kholodova, O. (2025). *Himnastyka: pidruchnyk* [Gymnastics: Textbook]. Kyiv: University “Ukraina”.

6.Khudolii, O. M. (2014). *Osnovy metodyky vykladannia himnastyky: navchalnyi posibnyk* [Fundamentals of methodology of teaching gymnastics: Study guide] (3rd ed., rev. and enl., Part 1). Kharkiv: OVS.

7.Shehimaha, V. F., & Tereshchenko, I. A. (2010). *Himnastychna terminolohiia: navchalnyi posibnyk* [Gymnastic terminology: study guide]. Kyiv: [Publisher not specified].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).44
УДК : 796:725.85(438)

Чернігівська С.А.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»
https://orcid.org/0000-0001-7342-438X

ПОЛЬСЬКИЙ ПРОЄКТ «MOJE BOISKO – ORLIK 2012» ЯК ЗРАЗОК ДЛЯ ПОВОЄННОГО ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОГО ЖИТТЯ ГРОМАД

Висвітлено результати дослідження, присвяченого унікальній програмі будівництва в Республіці Польща широкої мережі комплексів сучасних відкритих спортивних споруд, яка має назву «Moje Boisko - Orlik 2012». Актуальність дослідження і його важливість для України пов’язані з темою заходів з повоєнного відновлення сфери фізичної культури і спорту в територіальних громадах, перед за все постраждалих від російської навали.

У дослідженні використані методи вивчення та аналізу літературних джерел та інформації з мережі Інтернет, а також системний підхід.

Отримані відомості свідчать про значний потенціал проєкту «Moje Boisko - Orlik 2012» для поширення закладених в ньому ідей об’єднання зусиль органів державної і місцевої влади в частині фінансування спортивних споруд. Обґрунтування місць розташування об’єктів, структура елементів Орликів, спрямованість їхньої діяльності головно на вирішення завдань максимального залучення населення до фізичної активності і рекреації та інші аспекти є позитивним прикладом для України.

***Ключові слова**: гміни, програма «Moje Boisko - Orlik 2012», фінансування, комплекс спортивних споруд, сприяння фізичній активності.*