4. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади адаптивного спорту як складової адаптивної фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 65–71.
5. Когут І. О. Адаптивний спорт: навч.-наоч. посіб. / І. О. Когут, Є. В. Гончаренко, Т. А. Кропивницька, В. Л. Маринич, С. Ф. Матвєєв, Є. А. Шитікова, Н. М. Крушинська, С. В. Бекар. Київ : Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2025. 228 с
6. Митчик О. П., Курчаба О.Є., Тарасюк В. Й., Кліш І. С. Місце та роль адаптивного спорту у сучасному українському суспільстві. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова,* 2024. Вип. 5 (178) С. 117–121. doi:10.31392/UDUnc.series15.2024.5(178).24
7. Хіменес Х. Р., Задорожна О. Р. Адаптивний спорт у системі цінностей сучасного українського суспільства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 9 (103). С. 90–93.
8. Юшковська О. Г., Кіціс А. Г. Застосування адаптивного спорту у системі реабілітації ветеранів з ампутаціями нижніх кінцівок. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія.* 2024. № 1. С. 234-241. doi: https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.234-241.
9. UNDP. «Adaptive Sports Training for Ukrainian Coaches», 2025.
10. UNICEF. «Sport for Development Case Study», 2024.

References:

1. Verkhovna Rada of Ukraine. (2025). *On amendments to the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports" regarding adaptive sports* (No. 4370-20). Retrieved from https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text
2. Verkhovna Rada of Ukraine. (2025). *Law of Ukraine No. 4370-IX "On the Development of Adaptive Sports"*.
3. Kashuba, A. A., Kovalskyi, V. V., Hodlevskyi, P. M., & Bovsuniuk, D. V. (2024). Social integration and adaptation of veterans and combatants through adaptive sports. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Series 15: Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture*, 6(179), 113–117.
4. Kohut, I. (2015). Socio-humanistic foundations of adaptive sports as a component of adaptive physical culture. *Theory and Methods of Physical Education and Sports*, (2), 65–71.
5. Kohut, I. O., Honcharenko, Ye. V., Kropyvnytska, T. A., Marynych, V. L., Matvieiev, S. F., Shytikova, Ye. A., Krushynska, N. M., & Bekar, S. V. (2025). *Adaptive sports: A visual and educational manual*. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine.
6. Mytchyk, O. P., Kurchaba, O. Ye., Tarasiuk, V. Y., & Klish, I. S. (2024). The place and role of adaptive sports in modern Ukrainian society. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after M. Dragomanov. Series 15*, 5(178), 117–121. https://doi.org/10.31392/-UDUnc.series-15.2024.5(178).24
7. Khimenez, Kh. R., & Zadorozhna, O. R. (2018). Adaptive sports in the system of values of modern Ukrainian society. *Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov. Series 15*, 9(103), 90–93.
8. Yushkovska, O. H., & Kitsis, A. H. (2024). Use of adaptive sports in the rehabilitation of veterans with lower limb amputations. *Sports Medicine, Physical Therapy and Occupational Therapy*, (1), 234–241. https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.234-241
9. United Nations Development Programme (UNDP). (2025). *Adaptive Sports Training for Ukrainian Coaches*.
10. UNICEF. (2024). *Sport for Development: Case Study*.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).33

Павлюк Ірина
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
завідувачка кафедри фізичного виховання
Національний університет харчових технологій, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-1268-6658
Гирич Дмитро
Керівник Департаменту пляжного тенісу Федерації тенісу України
викладач кафедри фізичного виховання НУХТ
https://orcid.org/0009-0009-6413-0078
Кульгук Дмитро
викладач кафедри фізичного виховання НУХТ
https://orcid.org/0009-0005-3877-4372

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ПЛЯЖНОГО ТЕНІСУ У СВІТІ ТА ТЕНДЕНЦІЇ РОЗВИТКУ В УКРАЇНІ

У статті досліджено історію становлення та розвитку пляжного тенісу у світі, а також тенденції його популяризації в Україні. Визначено соціально-оздоровче значення цього виду спорту в контексті сучасних тенденцій активного дозвілля та формування здорового способу життя. Пляжний теніс розглядається як інноваційна спортивна дисципліна, що поєднує елементи класичного тенісу, бадмінтону й волейболу та має високий рекреаційний потенціал. Метою дослідження є аналіз історичних етапів розвитку пляжного тенісу у світі та визначення тенденцій його становлення в Україні. Результати дослідження показали, що пляжний теніс пройшов шлях від аматорських ігор на пляжах Італії у 1970-х роках до міжнародно визнаного виду спорту під егідою ITF. В

Україні цей спорт активно розвивається з 2010-х років: створено Федерацію пляжного тенісу України, організовуються офіційні турніри, формується система підготовки спортсменів і тренерів. Пляжний теніс має значний потенціал розвитку в Україні завдяки своїй доступності, оздоровчій спрямованості та відповідності сучасним соціальним запитам. Подальше поширення цього виду спорту потребує державної підтримки, удосконалення інфраструктури та науково-методичного забезпечення.

Ключові слова: *пляжний теніс, розвиток, історія, спорт, Україна, тенденції, федерації.*

Pavliuk Iryna, Girich Dmitriy, Kulguk Dmitriy HISTORY OF BEACH TENNIS DEVELOPMENT IN THE WORLD AND DEVELOPMENT TRENDS IN UKRAINE. *The prevalence of overweight and obesity among university students has become a growing public health concern worldwide, with significant implications for physical well-being, mental health, and academic performance. This study examines the key determinants of excess body weight among students aged 18–20, focusing on the interrelated roles of physical activity, nutritional behavior, lifestyle patterns, and psychosocial factors. Using a mixed-methods approach that included anthropometric measurements, a structured survey, and an assessment of physical and recreational activity, the research analyzes both behavioral and environmental contributors to weight imbalance within the university setting.*

Findings indicate that insufficient levels of daily physical activity, irregular meal patterns, high consumption of energy-dense foods, and increased academic workload collectively contribute to the development of overweight and obesity among students. Additionally, stress, anxiety, and reduced motivation associated with academic pressures were found to negatively influence healthy lifestyle choices, including participation in physical activity and adherence to balanced nutrition. The study highlights a significant correlation between students' physical condition and their academic performance, suggesting that improving health behavior has broader educational benefits.

The results emphasize the need for comprehensive health-promotion strategies at the institutional level. Recommended interventions include implementing regular recreational and fitness programs, integrating nutrition education into the curriculum, and creating supportive campus environments that facilitate healthy choices. Strengthening mental-health support services is also essential to address stress-related behavioral patterns that undermine weight management. Overall, the study contributes to the growing body of evidence on student health and provides practical recommendations for reducing excess weight through balanced nutrition, adequate physical activity, and targeted psychosocial support.

Keywords: *beach tennis, development, history, Ukraine, ITF, physical culture, recreation, trends.*

Вступ. У сучасному світі спостерігається активний розвиток нових видів спорту, які поєднують у собі елементи фізичної активності, розваги та рекреації. Одним із таких є пляжний теніс — інноваційний, видовищний і доступний вид спорту, що виник на перетині класичного тенісу, волейболу та бадмінтону [1; 3]. Його головною особливістю є можливість займатися на відкритому повітрі, на піщаному покритті, що створює комфортні умови для гравців різного рівня підготовки та сприяє масовості занять [5].

Пляжний теніс за останні два десятиліття став глобальним спортивним феноменом. Починаючи з аматорських ігор на пляжах Італії у 1970-х роках, він поступово еволюціонував у професійну дисципліну, яку сьогодні офіційно регулює Міжнародна федерація тенісу (ITF) [1; 2]. У багатьох країнах світу цей вид спорту вже має розвинену інфраструктуру, систему змагань, тренерську базу та освітні програми. Його популярність зростає завдяки простим правилам, динаміці гри та високій рекреаційній цінності [6].

В Україні пляжний теніс з'явився відносно недавно — на початку 2010-х років [10]. Перші турніри та ініціативи були здебільшого аматорськими, однак поступово сформувалися умови для створення національної федерації, офіційного календаря змагань і підготовки спортсменів [10]. У контексті розвитку пляжних видів спорту, таких як волейбол, футбол і гандбол, пляжний теніс має значний потенціал для популяризації серед молоді, студентів та любителів активного відпочинку. Його поява в системі спортивно-рекреаційної діяльності України відповідає сучасним тенденціям оздоровлення населення та формування здорового способу життя [5; 6].

Разом з тим, наукових досліджень, присвячених історії становлення пляжного тенісу та його розвитку на національному рівні, в українському науковому просторі поки що недостатньо [3; 5]. Це ускладнює систематизацію знань про цей вид спорту, визначення його організаційних особливостей та перспектив інтеграції у спортивну систему держави.

Актуальність теми зумовлена зростаючим інтересом суспільства до нових, сучасних і доступних форм фізичної активності, які поєднують у собі елементи спорту, рекреації та дозвілля. У глобальному масштабі спостерігається тенденція до переосмислення ролі спорту у повсякденному житті людини: він стає не лише сферою професійних досягнень, але й важливим чинником збереження фізичного та психічного здоров'я, соціальної інтеграції й формування здорового способу життя [8; 9].

Пляжний теніс як відносно новий вид спорту відповідає цим тенденціям завдяки своїй універсальності, доступності та позитивному впливу на організм людини [7; 6]. Гра на піску знижує навантаження на опорно-руховий апарат, розвиває координацію, витривалість, швидкість реакції, а також сприяє емоційному розвантаженню [3; 8]. Саме тому цей вид спорту стрімко поширюється у світі, зокрема в Італії, Франції, Іспанії, Бразилії, США, Японії та інших країнах, де вже сформовано потужні школи пляжного тенісу, діють національні федерації, проводяться чемпіонати світу та міжнародні турніри під егідою ITF [1; 2].

В Україні пляжний теніс почав активно розвиватися у 2010-х роках, однак досі перебуває на етапі становлення [4; 10]. Незважаючи на наявність Федерації пляжного тенісу України та проведення національних чемпіонатів, цей вид спорту не має достатнього рівня інституційної підтримки, матеріально-технічної бази та науково-методичного

забезпечення [4]. Бракує системних досліджень, присвячених історії виникнення пляжного тенісу, його організаційним і соціокультурним аспектам, методикам тренування та популяризації серед різних вікових груп [3; 5; 6].

З огляду на це, актуальність теми визначається ключовими аспектами:

1. Соціально-оздоровчим значенням пляжного тенісу, сприяє фізичній активності населення, профілактиці гіподинамії та зміцненню здоров'я молоді.

2. Необхідністю наукового осмислення історичного процесу становлення цього виду спорту у світі та в Україні для розробки ефективних стратегій його подальшого розвитку.

3. Потребою у створенні методичних і освітніх матеріалів, що сприятимуть підготовці тренерів, суддів, викладачів і популяризаторів пляжного тенісу.

4. Відповідністю сучасним пріоритетам державної політики у сфері фізичної культури і спорту, орієнтованої на формування здорової нації, розвиток рекреаційних та інноваційних видів спорту.

5. Можливістю інтеграції пляжного тенісу в освітні програми закладів вищої освіти, зокрема у систему фізичного виховання студентів, як ефективного засобу підвищення рухової активності.

Отже, дослідження історії розвитку пляжного тенісу у світі та аналіз тенденцій його поширення в Україні має як наукове, так і практичне значення. Воно дозволить систематизувати накопичений міжнародний досвід, виявити особливості національного контексту та окреслити перспективи інтеграції цього виду спорту у вітчизняний простір фізичної культури, туризму та рекреації.

Завдання дослідження:

1. Визначити передумови виникнення таетапи розвитку пляжного тенісу у світі.

2. Розкрити організаційно-структурні особливості функціонування пляжного тенісу та проаналізувати стан і тенденції його розвитку в Україні.

3. Окреслити проблеми та перспективи подальшого розширення мережі секцій, клубів і турнірів з пляжного тенісу.

Об'єкт дослідження — процес розвитку пляжного тенісу як виду спорту.

Предмет дослідження — історичні аспекти, тенденції та особливості становлення пляжного тенісу у світі та в Україні

Історію розвитку пляжного тенісу можна розділити на три етапі (Рис 1), а саме: зародження та ранні етапи (1970-1990-ті роки), становлення міжнародного спорту (кінець 1990-х - 2000-ні роки) та сучасна ера: професіоналізація та глобальний розвиток (2010-ті роки - донині). 1970-х роках в Італії, зокрема в області Емілія-Романья, як імпровізована гра на пляжах [2]. Місцеві тенісисти та ентузіасти пляжного відпочинку почали експериментувати, використовуючи дерев'яні ракетки (спочатку навіть від сквошу) та м'ячі з меншим тиском, щоб грати на піску. Мета була простою — поєднати любов до тенісу відпочинком на пляжі. Хоча точна дата є предметом дискусій, ключовим моментом став 1980-й рік. Саме тоді гру вперше було структуровано та представлено публіці на пляжі в місті Червія (Італія). Цей момент часто вважається "офіційним" зародженням пляжного тенісу як організованого виду спорту та активного відпочинку [1; 2].

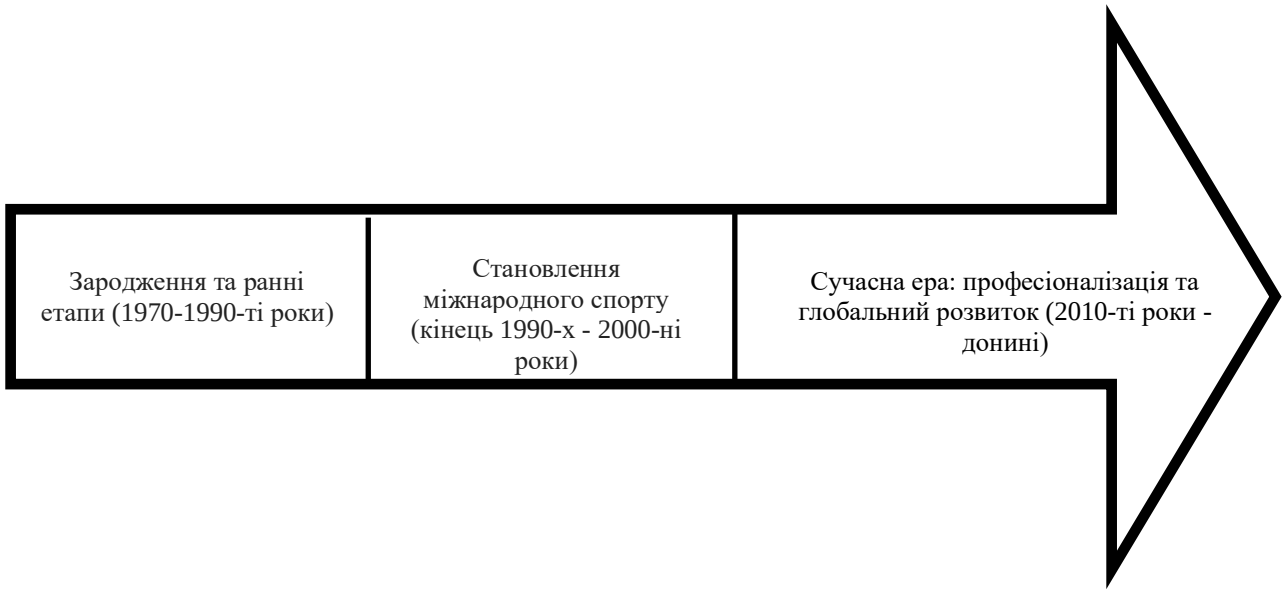


Рис.1. Періоди розвітку пляжного тенісу у світі

Для першого етапу розвитку зародження та ранні етапи (1970-1990-ті роки), вважається, що пляжний теніс виник приблизно вПротягом 1980-х та на початку 1990-х років гра поширювалася переважно в Італії. З'являлися перші любительські турніри, формувалися базові правила. Італія залишалася беззаперечним центром та локомотивом розвитку цього спорту.

Другій етап «Становлення міжнародного спорту (кінець 1990-х - 2000-ні роки)» характеризується появою міжнародних організацій: У 1996 році була заснована Міжнародна федерація пляжного тенісу (IFBT). Це став перший крок до глобалізації гри. Федерація почала працювати над уніфікацією правил та популяризацією спорту за межами Італії [2; 7].

У 2000-х роках відбулися важливі організаційні зміни. У 2008 році була створена Міжнародна федерація тенісу (ITF), яка офіційно взяла пляжний теніс під свою егіду. Це надало спорту значної легітимності та адміністративної підтримки на глобальному рівні, аналогічно тому, як ITF курирує великий теніс.

Також для цього етапу характерен активний розвиваток в інших європейських країнах, таких як Іспанія, Франція, Португалія а також у країнах Південної Америки (Бразилія, Аргентина) та Азії (Японія, Таїланд).

Третій етап «Сучасна ера: професіоналізація та глобальний розвиток (2010-ті роки - донині)» відбувається розширення календаря турнірів: За підтримки ITF була створена офіційна серія турнірів, таких як ITF Beach Tennis Tour, що включає в себе змагання різного рівня: від скромних ф'ючерсів до престижних турнірів серії "100" і "400". З'явився перший офіційний Чемпіонат світу під егідою ITF. Вид спорту було включено до міжнародних мультиспортивних подій: Важливим кроком стало включення пляжного тенісу в програму таких масштабних подій, як: Європейські ігри (вперше у 2015 році в Баку); Азійські ігри (вперше у 2018 році в Джакарті); Пляжні Азійські ігри [1; 9].

Розвиток пляжного тенісу в Україні розпочався відносно недавно, однак демонструє стабільну динаміку зростання. Перші неофіційні змагання з цього виду спорту відбувалися у 2010–2012 роках на базі пляжних зон Києва, Одеси, Харкова, Дніпра та Львова. Саме в цей період ентузіасти тенісу почали адаптувати міжнародні правила ITF до українських умов, формувати перші клуби та аматорські ліги.

Значним етапом у становленні пляжного тенісу стало створення у 2014 році Федерації пляжного тенісу України (ФПТУ) [4], діяльність якої спрямована на організацію офіційних змагань, розвиток суддівського корпусу, підготовку спортсменів і тренерів, а також популяризацію цього виду спорту серед населення. Федерація активно співпрацює з Міжнародною федерацією тенісу (ITF), що дало змогу включити українські турніри до офіційного міжнародного календаря ITF Beach Tennis Tour [4; 10].

На сьогодні Україна вже представлена на міжнародній арені — українські спортсмени беруть участь у турнірах категорій BT10–BT100 у Європі, а також у чемпіонатах світу та Європи. [4] З кожним роком збільшується кількість офіційних турнірів на території держави. Найбільш активні центри розвитку пляжного тенісу функціонують у Києві, Одесі, Львові, Харкові, Хмельницькому, Дніпрі та Запоріжжі, де створено спеціалізовані майданчики, клуби та школи для дорослих і дітей [4; 10].

Поширення пляжного тенісу в Україні відбувається за основними напрямами:

1. Інституційний розвиток. Створення національної федерації, регіональних осередків та клубів сприяє формуванню офіційної спортивної структури. Розроблено систему рейтингу, календар змагань, положення про чемпіонати та кубки України [4].

2. Змагання та турнірна діяльність. З 2015 року проводяться Чемпіонати України серед дорослих і юнаків, національні кубки, а також міжнародні турніри під егідою ITF (категорій BT10–BT50) [4]. Ці події приваблюють спортсменів не лише з України, а й із Польщі, Литви, Молдови, Румунії та інших країн.

3. Підготовка спортсменів і тренерів. Федерація пляжного тенісу України ініціює проведення навчальних семінарів, майстер-класів, тренерських курсів за участю іноземних фахівців. Розробляються навчально-методичні матеріали, які сприяють підвищенню кваліфікації тренерського складу [4].

4. Інтеграція у систему фізичного виховання та рекреації. Пляжний теніс поступово включається у програми спортивно-оздоровчих таборів, університетських курсів фізичного виховання та аматорських фітнес-програм. Особливу популярність він набуває серед молоді завдяки своїй доступності, емоційності та командному характеру гри [5; 6].

5. Інформаційно-медійна популяризація. Розвиток соціальних мереж, онлайн-платформ та спортивних ЗМІ сприяв підвищенню інтересу до пляжного тенісу. Федерація веде активну інформаційну діяльність — транслює матчі, публікує новини та рейтинги, що сприяє формуванню спільноти спортсменів і вболівальників [8; 9].

6. Розвиток інфраструктури. У Києві, Одесі та Львові вже створено спеціалізовані криті та відкриті корти для занять пляжним тенісом, що дозволяє проводити тренування протягом усього року. У деяких містах клуби будують універсальні пісочні арени, придатні для занять різними пляжними видами спорту [5].

Разом із тим, розвиток пляжного тенісу в Україні стикається з низкою труднощів: обмежена кількість сучасних майданчиків, сезонність занять, недостатнє фінансування з боку державних структур, а також низький рівень поінформованості населення про цей вид спорту. Проте наявність ентузіастів, активність федерації та залучення молоді свідчать про стійку тенденцію до розширення географії занять і підвищення спортивних результатів [4; 9].

У перспективі пляжний теніс може стати важливим компонентом системи фізичної культури та масового спорту в Україні. Його потенціал полягає не лише у спортивній складовій, а й у розвитку внутрішнього туризму, рекреаційних програм та популяризації здорового способу життя. Важливим напрямом подальшої роботи є інтеграція пляжного тенісу у навчальні плани закладів вищої освіти, організація дитячо-юнацьких секцій і розробка державних програм підтримки пляжних видів спорту [6; 10].

Висновки.

1. Пляжний теніс є сучасним, інноваційним і динамічним видом спорту, який пройшов шлях від аматорської розваги до міжнародно визнаної спортивної дисципліни під егідою Міжнародної федерації тенісу (ITF). Його популярність зумовлена поєднанням простоти правил, видовищності, оздоровчого ефекту та доступності для широких верств населення.

2. Історичний розвиток пляжного тенісу у світі розпочався у 1970-х роках в Італії, де були сформовані перші правила та організаційні структури. Подальша інтеграція до ITF у 2008 році надала виду спорту офіційний статус і сприяла його глобальному поширенню. Сьогодні пляжний теніс активно розвивається у понад 50 країнах світу, де сформовано систему турнірів, національних чемпіонатів і тренерських шкіл.

3. В Україні пляжний теніс почав формуватися у 2010-х роках, коли було створено Федерацію пляжного тенісу України, організовано перші офіційні чемпіонати та започатковано співпрацю з ITF. Розвиток цього виду спорту відбувається у напрямках інституційного становлення, організації змагань, підготовки тренерів і спортсменів, створення спеціалізованої інфраструктури та популяризації серед молоді.

4. Основними проблемами розвитку пляжного тенісу в Україні залишаються обмежена кількість спортивних споруд, сезонність занять, недостатнє фінансування та низький рівень обізнаності населення. Водночас наявні позитивні тенденції: зростає кількість турнірів, клубів, спортсменів і прихильників, а також налагоджується міжнародна співпраця.

5. Перспективи розвитку пляжного тенісу в Україні пов'язані з його інтеграцією у систему фізичного виховання закладів освіти, розвитком дитячо-юнацьких секцій, удосконаленням спортивної інфраструктури та активною популяризацією через медіа. Важливим чинником подальшого зростання є державна підтримка та включення пляжного тенісу до програм розвитку рекреаційних і олімпійських видів спорту. Отже, пляжний теніс має значний соціальний, оздоровчий та спортивний потенціал, що дозволяє розглядати його як перспективний напрям у системі фізичної культури, спорту та туризму України. Його подальший розвиток сприятиме зміцненню здоров'я населення, підвищенню рухової активності молоді та формуванню позитивного іміджу України на міжнародній спортивній арені.

Література

1. International Tennis Federation (ITF). *Beach Tennis History and Rules*. London: ITF, 2023.

2. Federazione Italiana Beach Tennis. Official Guide 2023. Roma: FIBT, 2023.

3. Федоренко І. М. Розвиток сучасних пляжних видів спорту у світі // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. – 2022. – №3. – С. 45–49.

4. Федерація пляжного тенісу України. Офіційний сайт. – URL: https://beachtennis.org.ua

5. Ткаченко О. В. Розвиток пляжних видів спорту в контексті спортивного туризму // Вісник Національного університету фізичного виховання і спорту України. – 2021. – №4. – С. 92–96.

6. Павлюк, І. С. Гирич Д. І. Пляжний теніс, як ефективний засіб залучення молоді до спорту та формування культури активного способу життя// Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах : матеріали Регіональної наукової інтернет-конференції. – Дніпро : ДНУ ім. О. Гончара, 2024. – С. 92–95.

7. Giricz D. Rozwój rekreacyjnych form sportu w Europie Środkowej // *Wychowanie Fizyczne i Sport. – 2021. – Nr. 3. – S. 35–40.

8. Костюк Л. В., Гринько М. І. Фізична активність як чинник зміцнення здоров'я студентської молоді // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. – 2022. – №6. – С. 24–29.

9. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2032. Kyiv: Government of Ukraine, 2022.

10. Українська федерація тенісу. *Національна програма розвитку тенісу та пляжного тенісу 2021–2025. – Київ: УФТ, 2021.

References

1. International Tennis Federation. (2023). Beach tennis history and rules. ITF.

2. Federazione Italiana Beach Tennis. (2023). Official guide 2023. FIBT.

3. Fedorenko, I. M. (2022). Rozvytok suchasnykh pliazhn ykh vydiv sportu u sviti [Development of modern beach sports in the world]. Fizychna kultura, sport i zdorovia natsii, (3), 45–49.

4. Beach Tennis Federation of Ukraine. (n.d.). Ofitsiinyi sait [Official website]. https://beachtennis.org.ua

5. Tkachenko, O. V. (2021). Rozvytok pliazhn ykh vydiv sportu v konteksti sportyvnoho turyzmu [Development of beach sports in the context of sports tourism]. Visnyk Natsionalnoho universytetu fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, (4), 92–96.

6. Pavliuk, I. S., & Hyrych, D. I. (2024). Pliazhnyi tenis yak efektyvnyi zasib zaluchennia molodi do sportu ta formuvannia kultury aktyvnoho sposobu zhyttia [Beach tennis as an effective means of involving youth in sports and forming a culture of active lifestyle]. In Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta sportu v suchasnykh umovakh: Materialy rehionalnoi naukovoi internet-konferentsii (pp. 92–95). DNU im. O. Honchara.

7. Giricz, D. (2021). Rozwój rekreacyjnych form sportu w Europie Środkowej [Development of recreational sport forms in Central Europe]. Wychowanie Fizyczne i Sport, (3), 35–40.

8. Kostiuk, L. V., & Hrynko, M. I. (2022). Fizychna aktyvnist yak chynnyk zmitsnennia zdorovia studentskoi molodi [Physical activity as a factor in strengthening the health of student youth]. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, (6), 24–29.

9. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. (2022). Strategy for the development of physical culture and sports until 2032. Government of Ukraine.

10. Ukrainian Tennis Federation. (2021). Natsionalna prohrama rozvytku tenisu ta pliazhn oho tenisu 2021–2025 [National program for the development of tennis and beach tennis 2021–2025]. UFT.