DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).29
УДК 394.3:398.332:796.011.1(=161.2)

Мудрик С. Б.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний
коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк.
orcid.org/0000-0002-6385-4009

ІГРОВІ ТРАДИЦІЇ УКРАЇНЦІВ У НАРОДНОМУ КАЛЕНДАРІ

У постановці проблеми ставиться питання про мало досліджену сторону ігрової культури українців в календарній обрядовості. Як саме людина в річному календарному циклі за допомогою ігрових рухових дій регулювала відносини в сім'ї, колективі, з навколишнім середовищем. Мета роботи полягала у визначені характеру ігрового дійства в календарній обрядовості українців. У викладі основного матеріалу розглядаються традиційні звичаєві, обрядові, святкові та змагальні ігрові дійства підпорядковані річному циклу. Викладено систему традицій ігрових дійств з правилами і нормами поведінки в родинному колі, групи людей і суспільства, що охоплює культурні сімейні та національні сфери життя. Показано підпорядкованість обрядових ігрових дійств землеробському календарному циклу в особливій системі вірувань, пов'язаних із культом землі, землеробської праці, обожнення рослин і тварин. Подано систему ігрових дійств в календарній обрядовості як засіб регулювання, збереження, відтворення й розвитку загальнолюдських стосунків і цінностей в соціокультурному просторі та регулювання параметрів інформаційних потоків ігрової діяльності. У висновку констатується специфіка спрямованості ігрової культури українців за характером рухових дійств у календарній обрядовості річного циклу.

***Ключові слова**: культура, характер, звичай, обряд, свято, дійство, гра.*

***Mudryk Serhii. Gaming traditions of Ukrainians in the folk calendar. Problem Statement.** The study addresses a scarcely explored aspect of Ukrainian play culture within the framework of the folk calendar and ritual traditions. It examines how individuals, through play and movement-based activities during the annual calendar cycle, regulated relationships within the family, community, and their interaction with surrounding environment. Purpose of the Study. The main purpose was to determine the nature and characteristics of play actions in the calendar ritual traditions of Ukrainians. Main Content. The research explores traditional customs, rituals, festive and competitive games that are subordinated to the annual agricultural cycle. A system of play traditions, governed by specific rules and norms of behavior within the family, group, and society, is described – encompassing both cultural and national spheres of life. The study highlights the dependence of ritual play actions on the agricultural calendar cycle, within a unique belief system connected with the cult of the earth, agricultural labor, and the deification of plants and animals. Play actions in calendar rituals of regulating, reproducing, and developing universal human relationships, and values within the sociocultural space, as well as managing informational and behavioral flows in play activities. Conclusion. The conclusion states the specificity of the orientation Ukrainians gaming culture traditions in terms of the nature of motor activities in the calendar rituals of the annual cycle.*

***Keywords:** culture, nature, custom, ritual, holiday, performance, game.*

Постановка проблеми. Кожна етнічна соціальна спільнота людей об'єднана мовою, історією та культурою. Збереження історичної пам'яті, міфології, традицій є важливими ознаками нації зі спільними інтересами та усвідомленням своєї ідентичності. Великою мірою збереження ігрової культури в народному календарі, безперечно, відносяться ігри, які протягом багатовікової історії розвитку людства зазнавали змін, набуваючи різного призначення. Ігрове дійство є центром конструювання відносин та подій в ігровому полі між індивідами, групою, колективу та суспільства в цілому, а пізніше і поза межами цього поля, що є конкретною формою буття загальнолюдської культури, сукупності символів, ідей, цінностей, норм і зразків поведінки, яку сприймає індивід, соціальна група або суспільство. На українськи територіях за багатовікову історію створилася своя неповторна духовна самобутність традицій ігрової культури в річному циклі народного календаря, яка береже і передає спосіб людського буття, як спосіб розвитку духовності. Гра змінює фізичні дані і духовний світ людини в дитячому та юнацькому віці, від простого накопичення інформації до якісних змін особистості. Ігрова діяльність за народним календарем – це діяльність, де існує певний елемент умовності, який відкриває простір для вільних домислів, закладає основи моральних уявлень і почуттів. Тому і постає питання визначити характер ігрових дійств багатогранного життя українців в річному циклі народного календаря.

Аналіз літературних джерел. На основі останніх досліджень і публікацій, викладених у працях українських діячів минулих часів (П. Чубинський, М. Сумцов, В. Гнатюк, І. Франко, М. Грушевський, Воропай, Т. Самотулка, В. Скуратівський) та сучасних дослідників (Л. Артюх, **І. Ігнатенко,** О. Курочкін, О. Середюк, Н. Лещенко, Р. Павлюк) встановлено, що традиції ігрових дійств в річному циклі народного календаря були присутні майже щомісяця як в сім'ї, так і між групою людей і суспільства. Однак, у вище сказаному не розкривається характер ігрових дійств, які підпорядковані трудовому ритмові життя, сезонним циклам певних робіт, відносинами між людьми, що визначають сферу дії суспільного та особистого життя.

Мета статті. Встановити характер традиційних ігрових дійств українського народу в річному циклі народного календаря.

Виклад основного матеріалу дослідження. Багатогранне життя, самобутність побуту, народного світогляду знайшли своє відображення в народних рухливих іграх. Народна форма рухливої гри полягає в тому, що вона за своїм походженням і розвитком характеризує конкретний реґіон. Кожна народна гра може сприяти не лише розвитку і вдосконаленню певних фізичних якостей, а й здатна швидше розвинути відчуття національних звичаїв та традицій свого народу, любов і повагу до рідного краю, до праці, увійти у світ образів минулого.

Кожному народові, кожній нації притаманні традиційні ігри, педагогічне значення яких полягає в тому, що вони є результатом виховних зусиль народу багатьох століть, і як незамінний виховний засіб передаються із покоління в покоління. Ігрова система традицій увібрала в себе правила і норми поведінки в родинному колі, групи людей або суспільства, що охоплює культурні сімейні, національні сфери життя. Ігрові традиції допомагають зберігати зв'язок з минулим, сприяють єдності спільноти, визначають цінності, передають накопичений досвід [3; 6; 9; 13].

Ігрова система традицій визначає необхідність для забезпечення подальшого існування і розвитку індивіда, колективу, держави, суспільства. Гра як складова частина загальної культури є історично й соціально обумовленою формою людської діяльності, засобом регулювання, збереження, відтворення й розвитку загальнолюдських стосунків і цінностей в соціокультурному просторі. Людина навчилася за допомогою гри не тільки споживати інформацію та користуватися нею, а й регулювати параметри інформаційних потоків ігрової діяльності. Через систему традицій кожний народ у народних рухливих іграх відтворює себе, свою духовну культуру, характер і свою психологію.

У давніх українців було своє особливе розуміння простору й часу, добра і зла, життя і смерті, ставлення до природи, праці, особистості. Першооснова ігрової культури формувалася на землеробських цінностях, пов'язаних із культом землі, землеробської праці, обожнення рослин, тварин, урочищ, річок та озер. Колективна праця формувала колективні ігри, а ігри сімейних общин сприяли утворенню загально-племінних ігор, підпорядковуючись землеробському календарному циклу в особливій системі обрядовості та вірувань. В аналогах старої обрядовості, особливо у веснянім циклі, криється багато старовини. Майже всі ігри супроводжувалися хоровим співом. Це ігри, які містять в собі ігрові дійства звичаєвого, обрядового, святкового і змагального характерів (*Табл. 1*).

У минулі часи рухливі ігри були невід'ємним атрибутом календарної обрядовості українців. Жодне дійство, приурочене подіям, не обходилося без ігрових розваг.

Рухливі ігри звичаєвого характеру увібрали в себе загальноприйнятий порядок, який визначає правила, спосіб дії, норми поведінки, які здавна існують у соціальному і особистому житті [2, 4]. Вони служать регулятором стосунків у грі, тобто, діяти за власною традиційною манерою. Звичаєві ігри («Мак», «Дрова», «Шевчик», «Гарбуз», «Розбите яєчко», «Батько і діти», «Ріпка», «Буряк», «Тинок» тощо) відтворюють працю на землі, побут, допомагають у спілкуванні, внормовують родинні стосунки. Це звичні, давно заведені, однотипні масові рухові дії, зміст і діяльність яких притаманні для всіх ділянок соціального життя. Рухливі ігри звичаєвого характеру сприяють збагаченню рухових дій та підносили на вищий рівень пізнавальні можливості. Практична дія у звичаєвих іграх (успадкування досвіду праці, поведінка, способу життя для досягнення реального результату – здобувається наочним прикладом) відтворює й закріплює вже вироблені способи і форми праці, спілкування, сімейно-побутові відносини, суспільну дисципліну, регулює взаємини між людьми. Вони є практичною дією та дають змогу успадкувати досвід у праці, поведінці, у способі життя для досягнення реального результату, які набуваються наочними прикладами. Мета звичаєвих ігор – відкрити й закріпити в ігрових діях вже вироблені способи й форми праці, спілкування, сімейно-побутові відносини, суспільну дисципліну, регулювання взаємин між людьми.

Обрядово-ритуальні ігри своїм корінням сягають у часи прадавньої міфології. Головна функція міфу не пізнавально-теоретична, а соціально-практична, спрямована на забезпечення єдності колективу, збереження його соціально-психологічної монолітності.

Будь-яка міфологія підкоряла і формувала сили природи за допомогою уяви. Формою такого освоєння дійсності були ігрові дійства як конкретно-чуттєвий зоо- або антропоморфний образ. У таких ігрових дійствах виконання кожної рухової дії було суворо регламентовано. Обрядово-ритуальні ігри були символом магічних дійств (обов'язково присутні духи добра і зла), які пов'язані із захистом своїх осель, урожаю, худоби, з рибальством, землеробством, полюванням, зі зміною пір року, з відзначенням календарних свят («Міст», «Відьма», «У колдуна», «Танець горбатого діда», «Заплітати шума», «Проводи русалок», «Очищення», «Регіт», «Хрещик», «Віночок» тощо). Давня людина намагалася за допомогою погроз, прохань, залякувань здійснювати певні завдання своєї діяльності, відтворюючи їх в ігрових рухових діях [10]. Як дітям, так і дорослим, як чоловікам, так і жінкам відводилося певне місце в обрядово-ритуальному ігровому дійстві, формуючи їхню свідомість. Характерною ознакою такого дійства був словесний супровід піснями, примовляннями, закликаннями.

З приходом християнства ритуальні ігри перебудувалися в обрядові дійства. Обрядові рухливі ігри відрізняються від звичаєвих характером дії. Це колективні символічні дії, призначені для визначення подій суспільного і особистого життя. Це ігрові дійства, які мають символічне значення та виконуються в певні календарні дати або етапи життя людини для забезпечення благополуччя, врожаю та захисту від лих. Вони охоплюють різноманітні ритуали, такі як плетіння вінків, стрибки через багаття (Купала), колядування, щедрування, а також обряди, пов'язані з весіллями, хрестинами та сільськогосподарськими роботами [7].

Календарно-обрядові ігрові дійства пов'язані зі зміною пір року, сільськогосподарськими циклами та природними явищами, а саме: зимовий цикл містить колядування, щедрування, засівання, пов'язані з Різдвом та Новим роком; весняний цикл містить веснянки, русальні пісні та обряди, пов'язані з пробудженням природи; літній цикл містить купальські дійства (плетіння вінків, стрибки через багаття), обжинки, пов'язані з літом, водою та

збиранням врожаю; осінній цикл містить обряди на Спаса (медовий, яблучний, хлібний), пов'язані із збором врожаю та підготовкою до зими [1; 8; 11; 12].

Мета календарно-обрядових ігрових дійств полягає в тому, щоб за допомогою символічних рухів висловити, передати, закріпити в традиційних формах ідеї, ідеали, норми, цінності, які б сприяли засвоєнню суспільного досвіду [10]. Такі символічні рухи в ігровій формі повинні впливати на родючість землі та примноження врожаю, відвернення стихійних лих та інших негативних подій (у багатьох календарно-обрядових ігрових дійствах та рухливих іграх присутні духи добра і зла, в яких добро перемагає зло) .

Характерною ознакою обрядових ігрових рухових дійств був хоровод (символізація руху сонця) та словесний супровід із піснями, примовляннями, закликаннями. Багато традиційних форм словесного супроводу (вивчаються переважно в дошкільних закладах) збереглися і до наших часів:

Благослови, мати,
Весну закликати!
Весну закликати,
Зиму проводжати!
Весну закликати,
Зиму проводжати!
Ой весна в човнику,
Літечко в візочку [14].

Або:

Прийди, Весно, прийди,
Прийди, прийди красна,
Принеси нам збіжжя,
Принеси нам квіточок [5, С. 88].

Свята, як і обряди, приурочені важливим і пам'ятним подіям у житті суспільства, колективу, родини, особи. Але свято більш широке явище і в основному приурочується дням відпочинку.

В давніх українців всенародні гуляння відбувалися майже щомісяця. Вони були підпорядковані трудовому ритмові життя, сезонним циклам певних робіт[13]. Масовими, веселими були свята Коляди – зустріч нового сонця, Нового року, Лади – зустріч весни, Ярила – прихід весни, початок і кінець сівби, Купайла – зустріч літа, Живи – початок жнив, Овсеня – обжинки, Жиценя – завершення всіх польових робіт.

Ігрові дійства на свята – це нерегламентовані самодіяльні ігри. Вони не мають суворо установленої форми, можуть видозмінюватися (змінюються частково або повністю правила гри, в яких не змінюється зміст) і виникати спонтанно для заповнення пауз, які трапляються під час свят. Залежно від характеру свята учасники гри відтворюють рухові дії, які є виразом їх почуттів, настроїв і переживань. Під час відзначення свята серед присутніх є спостерігачі та виконавці традиційного ігрового дійства. У минулому спостерігачі також могли ставати дійовими особами – брати участь у рухливих іграх. Особливо часто нерегламентовані (імпровізовані) рухливі ігри відбувалися під час військових перемог («Дзвін», «Зельман», «Воротар», ігри на перегони, з обтяжуванням, з метанням тощо).

Сучасні святкування (фестивалі, ярмарки) поєднують традиції з сучасними ігровими елементами. Вони охоплюють як традиційні рухливі ігри, так і розваги, наприклад, квести, майстер-класи, тематичні вікторини, командні ігри-змагання та ігри на увагу й реакцію.

Народні ігри змагального характеру охоплюють широкий спектр розваг для дітей та дорослих містять у собі всі форми традицій, ігрова діяльність яких завжди спрямована на кінцевий результат (ігри з бігом: «Іду на Ви!», «У відьми», «Проводи русалок», «Регіт», «Яструб»; із стрибками: «У річку гоп!», «Струмок», «Лавина», «Півник», «Шагавай»; з метанням: «Шкандибки», «Перепелиця», «Голий у голого», «Бабок», «Бабу перевозити»; з елементами боротьби: «Бій півнів», «Тягти бука», «Чий батько дужчий», «Тягти чорта», «Відьма»).

Це активні ігри, в яких учасники або команди змагаються за перемогу (часто імітують події з народного життя), використовуючи фізичні навички, такі як біг, стрибки, ловіння та кидання тощо. В таких іграх необхідно проявляти швидкість, силу, витривалість, спритність та координацію рухів.

Рухливі ігри із суперництвом активно впливають на всі грані життя особистості. Такі ігри прискорюють розвиток активних рис характеру, створюють сприятливі умови для виховання дружніх стосунків у колективі, зміцнюють почуття взаємовиручки, взаємодопомоги, викристалізовують особистість. Дисципліна – головний компонент кожної колективної гри. Гравець повинен уміти узгоджувати свої інтереси і дії з інтересами і діями інших гравців, підкоряючись правилам гри.

Одним із головних стимулів більшості рухливих ігор змагального характеру є суперництво, завдяки якому краще розвиваються здібності, стимулюється трудова діяльність, є можливість кожному порівняти себе з іншими учасниками гри.

У дитячому віці властиве двоїсте бачення світу – реальне та вигадане. Адже, саме із грою пов'язане виникнення зображальної, літературної, музичної та інших видів діяльності дитини. Суть народної гри полягає в тому, що в ній важливий не результат, а сам процес переживань, який тісно пов'язаний з народними традиціями й обрядами, бо, відтворюючи певні рухові дії, дитина усвідомлено відтворює вчинки конкретної людини певного часу, одержуючи при цьому необхідний обсяг знань. В них вона пізнає себе, свій народ, його історію, усвідомлює нерозривну єдність із попередніми поколіннями, збагачує свій духовний світ і розвивається фізично.

Через осягнення ігрової культури дитина входить у світ інших людей, живе їх життям, включає у свій духовний світ історичний досвід попередніх поколінь. Тільки в результаті освоєння та перетворення у свій набуток історично

створеного багатства ігрової культури індивід стає емоційно багатим, здатним глибоко, сильно й тонко відчувати та переживати.

Висновки. Специфіка ігрового дійства в народному календарі проявляється: у відтворенні психологічних особливостей народу, його світобачення, моральних норм; у національній мові; у відображенні історії нації, її культури, громадського й побутового життя, традицій, релігійних вірувань, звичаїв; у зв'язках з національним фольклором; у національній специфіці вираження загальнолюдських ідей добра і справедливості, естетичних поглядів, соціальних інтересів; у любові до природи, до рідного краю, серед яких живе нація. Усе це разом являє собою могутню рушійну силу естетичного, морально-етичного, культурного виховання дітей різних вікових груп.

Таблиця 1



Перспективи подальших досліджень. Ця проблема не могла охопити всіх аспектів сфери ігрової діяльності українців в річному циклі народного календаря. Тому, розуміння специфіки ігрової сфери діяльності потребують розуміння і подальшого дослідження та аналізу психологічних особливостей народу та його світобачення, соціальних інтересів.

Література

1.Артюх Л. Звичаї українців в народному календарі. К. : Балтія-Друк, 2014. 224 с.

2.Воропай О. Звичаї нашого народу: етнографічний нарис. К. : Велес, 2009. 432 с.

3.Скрипник Г. Етнографічний образ сучасної України. Корпус експедиційних фольклорно-етнографічних матеріалів. Т.6. Календарна обрядовість. За ред. Г. Скрипник.; НАН України. К. ІМФЕ ім. М. Т. Рильського, 2016. 400 с.

4.Ігнатенко І. В. Етнологія для народу : свята, традиції, звичаї, обряди, прикмети, вірування українців. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. – 319, [1] с.

5.Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Вінніпег, 1959. Т.2. С. 88.

6.Козира Є.В. Культурологія : навчальний посібник. К. : ВСВ Медицина, 2017. 352 с.

7.Курочкін О. В. Святково-обрядова культура : вибр. пр. Київ. нац. ун-т культури і мистецтв. Київ : Ліра-К, 2018. 297 с.

8.Курочкін О. В. Святковий рік українців (від давнини до сучасності). Біла Церква : Видавець Пшонківський, 2014. 385 с.

9.Лаврик О. В. Україна. Все, що робить нас українцями. Харків : Vivat, 2015. 255, [1] с.

10. Садовнича В. Старовинна магія українців. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2018. 255, [1] с.

11. Середюк О. М. Український рік. Історія, традиції, звичаї, обряди : сценарії проведення свят. К. : Стебеляк, 2018. 381, [2] с.

12. Стішова Н. Українські календарні свята осіннього циклу : монографія (Електронний документ) [За. ред. Г. Скрипник] ; НАН України, ІМФЕ. К., 2017. 240 с. doi: http://www.etnolog.org.ua/pdf/stories/monografiji/2017/stishova.pdf (дата звернення : 12.10.2025).

13. Лещенко Н., Павлюк Р. Українська культура. Свята, традиції, обряди. Харків : В-тво «КСД», 2015. 192 с.

14. Наше. Тексти пісень. doi: https://nashe.com.ua/song/8897 (дата звернення : 05.10.2025).

Reference

1.Artyux L. (2014). *Zvychayi ukrayinciv v narodnomu kalendari [Customs of Ukrainians in the folk calendar].* Kyiv : Baltic-print (in Ukr.).

2.Voropaj O. (2009). *Zvychayi nashogo narodu: etnografichnyj narys [Customs of our people: an ethnographic essay]*. Kyiv: Veles (in Ukr.).

3.Skrypnyk G. (Ed.). (2016). *Etnografichnyj obraz suchasnoyi Ukrayiny. Korpus ekspedycijny`x folklorno-etnografichnyx materialiv. [Ethnographic image of modern Ukraine. Corpus of expeditionary folklore and ethnographic materials]*. (Vol. 6.). *Kalendarna obryadovist.* NAN Ukrayiny. Kyiv. IMFE name M. T. Rylskogo (in Ukr.).

4.Ignatenko I. V. (2016). *Etnologiya dlya narodu : svyata, tradyciyi, zvychayi, obryady, prykmety, viruvannya ukrayinciv [Etnjljgy for the people: holidays, traditions, customs, rites, signs, beliefs of Ukrainians].* Harkiv : Klub Simejnogo Dozvillya (in Ukr.).

5.Kylymnyk S. (1959). *Ukrayinskyj rik u narodnyx zvychayax v istorychnomu osvitlenni. [Ukrainian Year in Folk Customs si Historical Light].* (Vol. 2). Vinnipeg (in. Canada).

6.Kozyra Ye.V. (2017). *Kulturologiya : navchalnyj posibnyk. [Cultural studies: a textbook].* Kyiv : VSV Medycyna (in Ukr.).

7.Kurochkin O. V. (2018). *Svyatkovo-obryadova kultura : vybr. pr. [Festive and culture: selected works].* Kyiv. nacz. un-t kultury i mystecztv. Kyiv : Lira-K. (in Ukr.).

8.Kurochkin O. V. (2014). *Svyatkovyj rik ukrayinciv (vid davnyny do suchasnosti). [The festive year of Ukrainians (from antiquity to the present day].* Bila Cerkva : Vydavecz Pshonkivskyj. (in Ukr.).

9.Lavryk O. V. (2015). *Ukrayina. Vse, shho robyt nas ukrayincyamy. [Ukraine. Everything that makes us Ukrainians].* Harkiv : Vivat. (in Ukr.).

10. *Sadovnycha* V. (2018). *Starovynna magiya ukrayinciv. [Ancient magic of Ukrainians].* Xarkiv : Klub Simejnogo Dozvillya. (in Ukr.).

11. *Seredyuk O. M. (2018). Ukrayinskyj rik. Istoriya, tradyciyi, zvychayi, obryady : scenariyi provedennya svyat. [Ukrainsan Year. History, traditions, customs, rituals: holiday scenarios]. Kyiv : Stebelyak.* (in Ukr.).

12. Stishova N. (2017). *Ukrayinski kalendarni svyata osinnogo cyklu : monografiya (Elektronnyj dokument). [Ukrainian calendar holidays of the autumn cycle: monograph (Electronic document)]* : (G. Skrypnyk, Ed.). NAN Ukrayiny, IMFE. Kyiv. doi: http://www.etnolog.org.ua/pdf/stories/monografiji/2017/stishova.pdf

13. Leshhenko N., Pavlyuk R. (2015). *Ukrayinska kultura. Svyata, tradyciyi, obryady. [Ukrainian culture. Holidays, traditions, rituals].* Xarkiv : V-tvo «KSD», 2015.

14. *Nashe. Teksty pisen. [Outs. Lyrics].* doi: https://nashe.com.ua/song/8897

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).30

Омельченко Олена,
доцент, доцент кафедри водних видів спорту.
https://orcid.org/0000-0003-1271-8282
Вертелецький Георгій
аспірант.
https://orcid.org/0009-0006-6671-2248
УДУНТ ННІ Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ СПОРТСМЕНІВ-ПАРАЛІМПІЙЦІВ У ПАРА ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

У даній статті розкриваються організаційно-методологічні засади інтеграції експериментальної тренувальної програми для спортсменів-паралімпійців у пара веслуванні академічному. В умовах сучасних викликів при підготовці спортсменів до змагань як то постійно зростаючий рівень результатів та зміни змагальної дистанції, очевидною стає потреба у осягненні та пошуку найефективніших та раціональних методик тренувань. Варто зазначити, що дані про підготовку саме паралімпійських команд в науковій спільноті представлені невеликою кількістю досліджень та статей. Планування процесу підготовки паралімпійців потребує більш детального вивчення та впровадження у паралімпійські команди загально прийнятих методик серед олімпійських атлетів. Експериментальна методика підготовки була впроваджена у підготовчому періоді, базовому та контрольно-підготовчому мезоциклах, які тривали по 8 тижнів кожен. Аналіз розподілу інтенсивності у підготовці збірної команди виявив, що згідно тризонної моделі розподілу інтенсивності паралімпійці тренувались з використанням