8. Omelchenko, O., Mykytchyk, O., Miftahutdinova, D., Solodka, O., Kondratenko, V., & Kusovska, O. (2024). Osoblyvosti pobudovy udarnykh mikrotsykliv u trenuvalnomu protsesi atletiv z vykorystanniam erhometru «Soncept-2». [Features of building shock microcycles in the training process of athletes using the ergometer "Concept-2"]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova - Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov*. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), (2(174). 2024. P.111-118. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15. 2(174).26. [in Ukrainian].

9. Tyshchenko, V.O., Zherdev, M., Ivanov, K., Kalashnik, S., & Shekhovtsova K. V. (2023). Doslidzhennia aerobnykh mozhlyvostei u sporti. [Research on aerobic capabilities in sports]. *Doslidzhennia aerobnykh mozhlyvostei u sporti - Physical education and sports.* No. 2. P. 18-24. https://doi. org/10.26661/2663-5925- 2023-2-03. [in Ukrainian].

10. Tryatlon. [Triathlon]. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu - Curriculum for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports mastery and specialized educational institutions of a sports profile. (2012). Kyiv. 84 p. [in Ukrainian].

11. Almeida, T. A. F., Pessôa Filho, D. M., Espada, M. C., Reis, J. F., Sancassani, A., Massini, D. A. [et al.] (2021). Physiological responses during high-intensity interval training in young swimmers. *Frontiers in Physiology*, Vol. 12. P. 662029. https:// doi.org/10.3389/fphys..662029. [in English].

12. Omelchenko, O.S., Afanasiev, S.M., Savchenko, V.G., Mikitchik, O.S., Lukina, O.V., Solodka, O.V. [et al.] (2020). Preparation of athletes in cyclic sports taking into account the functional state of the external respiratory system and cardiovascular system. *Pedagogy of physical culture and sports*. № 2. p. 93-99. [in English].

13. Omelchenko, O., Dolbysheva, N., Kovtun, A., Koshcheyev, A., Tolstykova, T., Burdaiev, K. [et al.] (2023). Evaluation of respiratory function indicators of elite athletes in academic rowing using the method of computer spirography. *Pedagogy of Physical Culture and Sports.* 27(2):173–182. [in English].

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).26

Омельчук О.В.,
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-1771-730X
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Білик В.Г.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-6860-7728
доктор педагогічних наук, професор кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Воронцова Т.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-6005-2310
кандидат психологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Мегалінська Г.П.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-8662-8584
кандидат біологічних наук, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації
Білик Ж.І.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-2092-5241
кандидат біологічних наук, доцент
кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФІЛОСОФСЬКО-ПРАВОВИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ ФІТНЕСУ ЯК СОЦІОКУЛЬТУРНОГО ФЕНОМЕНУ

У статті розглядається фітнес як багатогранне соціокультурне явище XXI століття, що вийшло за межі традиційного розуміння фізичної активності й перетворилося на важливу складову глобальної культури. Автор аналізує фітнес не лише як засіб підтримання фізичної форми, але і як символ здоров'я, краси, соціального статусу, самореалізації та суб'єктного самовираження в умовах постмодерного суспільства. Фітнес розглядається у зв'язку з філософськими категоріями тілесності, краси, сили, дисципліни та гармонії, а також у контексті соціальних змін, викликаних урбанізацією, розвитком медіа, комерціалізацією культури тіла та посиленням ролі цифрових технологій.

***Метою дослідження** є обґрунтування методологічних основ аналізу філософсько-правових засад фізичної культури та спорту з урахуванням фітнесу як культурного феномену сучасності. Особлива увага приділяється методології міждисциплінарного підходу, зокрема інтеграції герменевтичного, феноменологічного та критичного аналізу вивчення тіла, а також соціології та філософії спорту.*

Автори звертаються до ключових наукових джерел, що репрезентують сучасний підхід до вивчення фітнесу як глобального феномену. Висвітлюють історичні трансформації фітнесу., підкреслюєть роль у формуванні нових типів особистості.

У правовому аспекті аналізується нормативно-правове забезпечення фітнес-індустрії, включаючи питання антидопінгового контролю, правового статусу тренерів, захисту персональних даних клієнтів фітнес-клубів тощо. Обґрунтовується необхідність розширення правової бази з урахуванням етичних стандартів та викликів, пов'язаних із популяризацією фітнесу в цифрову епоху.

Зроблено висновок про те, що фітнес у XXI столітті є не лише інструментом фізичного вдосконалення, а й потужним каналом соціокультурної комунікації, що вимагає комплексного філософського та правового осмислення. Наукове осмислення фітнесу сприяє поглибленню професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури та підвищенню їх здатності до критичного аналізу новітніх тенденцій у сфері здоров'я, спорту і культури.

Ключові слова: *філософські, правові основи, фізична культура, спорт, наукові дослідження, фітнес, здоров'яформувальна діяльність.*

Omelchuk Olena, Bilyk Valentyna, Megalinskaya Anna, Bilyk Zhanna Methodological principles of studying the philosophical and legal foundations of physical culture and sports in the context of the development of fitness as a socio-cultural phenomenon

This article explores fitness as a multifaceted sociocultural phenomenon of the 21st century that has moved beyond the traditional understanding of physical activity and become an integral part of global culture. The author examines fitness not only as a means of maintaining physical form but also as a symbol of health, beauty, social status, self-realization, and personal expression in the context of postmodern society. Fitness is analyzed through philosophical categories such as corporeality, beauty, strength, discipline, and harmony, and in relation to social changes driven by urbanization, media development, commercialization of body culture, and the increasing role of digital technologies.

The purpose of the study is to substantiate the methodological foundations for analyzing the philosophical and legal principles of physical culture and sports, considering fitness as a cultural phenomenon of modernity. Particular attention is given to the methodology of an interdisciplinary approach, integrating hermeneutic, phenomenological, and critical perspectives on the body, as well as sociology and philosophy of sport.

The authors refers to key academic sources, including works by R. Sassatelli, N. M. Petrzela, and A. Sekot, which represent contemporary approaches to the study of fitness as a global phenomenon. The article highlights the historical transformations of fitness from body training in ancient times to the modern fitness club industry and emphasizes its role in shaping new personality types: mobile, responsible, adaptable, and self-developing individuals.

In the legal dimension, the study analyzes regulatory frameworks for the fitness industry, including anti-doping compliance, the legal status of personal trainers, and the protection of clients' personal data in fitness clubs. The article argues for the expansion of legal frameworks, taking into account ethical standards and the challenges posed by the popularization of fitness in the digital age.

The article concludes that fitness in the 21st century is not only a tool for physical improvement but also a powerful channel of sociocultural communication, requiring comprehensive philosophical and legal reflection.

The scientific understanding of fitness contributes to the enhancement of professional training for specialists in the field of physical culture and increases their ability to critically analyze emerging trends in health, sports, and culture.

Key words: *philosophical, legal foundations, physical culture, sport, scientific research, fitness, physical activity, health, health-forming activities.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві фітнес виступає не лише як форма оздоровчої активності, але й як соціокультурне явище, що відображає цінності, естетику тіла, способи життя та правові засади регулювання фізичної активності. Для наукового аналізу цього явища необхідна інтеграція філософського, правового та методологічного підходів. У XXI столітті фітнес перестав бути лише засобом підтримки фізичної форми — він перетворився на складову глобальної культури, що впливає на спосіб життя мільйонів людей у всьому світі. Якщо раніше фізичні вправи та спорт були переважно частиною професійної підготовки спортсменів або військових, то сьогодні фітнес є невіддільним елементом повсякденного життя сучасної людини, символом здоров'я, молодості, краси та соціального успіху [5]. Фізична культура та спорт є важливими складовими сучасного суспільства, сприяючи розвитку особистості, соціалізації та здоров'я. Окрім фізичних аспектів, спорт також охоплює соціальні, моральні, етичні та правові питання. Філософія спорту, як наукова дисципліна, розглядає такі концепти, як справедливість, чесність, рівність, в той час як правові аспекти охоплюють законодавчі норми, що регулюють спортивну діяльність. Інтеграція цих двох напрямків у навчальний процес допомагає формувати всебічно розвинених спеціалістів, які здатні ефективно вирішувати етичні та правові проблеми

Мета дослідження дослідити методологічні основи аналізу філософсько-правових засад фізичної культури і спорту з урахуванням фітнесу як культурного феномену XXI століття

Фітнес і спорт мають глибокі історичні корені і розглядаються як частина культурної спадщини людства. Проте кожна епоха і кожна культура надає цим поняттям власного смислового навантаження. У сучасному світі фітнес репрезентує особливий стиль життя, зорієнтований на гармонійний розвиток фізичних, психічних і духовних якостей особистості. Це досягається за допомогою тренувань з обтяженнями, аеробної активності, збалансованого харчування, психологічної саморегуляції та участі в аматорських або професійних змаганнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен фізичної культури особистості з урахуванням методологічних підходів до її формування в системі фізичного виховання розглядає I.V. Ivanii [3]. Науковиця робить висновки, як такі що формування фізичної культури особистості ґрунтується на сучасних концепціях загальної теорії гуманістичної культури, теорії людської діяльності. Дослідження науковиці враховує філософські, педагогічні та психологічні аспекти [3].

Автори статті «The Fitness Revolution: Historical Transformations in a Global Gym and Fitness Culture» [1] розглядають процес становлення та трансформації фітнес-культури як глобального соціокультурного феномену. Науковці досліджують історичні етапи розвитку фітнесу – від фізичної культури античності до сучасної масової індустрії тренажерних залів та фітнес-клубів. Особливу увагу приділено аналізу факторів, що сприяли популяризації фітнесу в другій половині XX

- на початку XXI століття: урбанізація, розвиток медіа, зростання уваги до здоров'я, зовнішності та самопрезентації. Науковці підкреслюють, що сучасна фітнес-культура є не лише формою фізичної активності, а й способом соціальної ідентифікації, самовираження та формування ціннісних орієнтацій.

Natalia Mehlman Petrzela [4] аналізує перехід від індивідуальних спортивних досягнень до масової участі у фітнесі, підкреслюючи соціокультурні зміни, що сприяли формуванню сучасної «нації у формі».

Sekot Aleš розглядає фізичну активність як соціологічний феномен, підкреслюючи її роль у сучасному суспільстві та культурі [7].

Sassatelli Roberta здійснює глибокий аналіз фітнес-культури через призму соціології споживання, гендерної ідентичності та дисципліни тіла. Авторка досліджує, як комерційні фітнес-зали формують соціальні норми та ідеали тіла [6].

Shari L. Dworkin & Faye Linda Wachs презентують, як медіа та фітнес-індустрія формують ідеали тіла, пов'язуючи фізичну форму з моральними та соціальними цінностями, що впливає на сприйняття здоров'я та краси [8].

Феномен фітнесу в XXI столітті також тісно пов'язаний з масовою культурою, медіа, індустрією краси, модою та соціальними мережами. Заняття фітнесом дедалі частіше стають засобом самопрезентації, а зовнішній вигляд – індикатором соціального статусу та життєвого успіху. Людина, яка активно займається фітнесом, у сучасному суспільстві сприймається як дисциплінована, мотивована, відповідальна і здатна до саморозвитку. На сучасному етапі розвитку науки сформувалася нова міждисциплінарна галузь знань, що інтегрує гуманітарні, соціальні, правові та філософські підходи у фізкультурно-спортивному контексті. Ця галузь покликана завершити ієрархію гуманітарного напряму фізкультурно-спортивної науки, посилюючи її світоглядно-методологічні засади у вирішенні актуальних завдань сучасного інформаційно-технологічного етапу культурно-цивілізаційного розвитку. Її ключова місія полягає у сприянні збереженню, відтворенню та правовому забезпеченню здоров'я населення як стратегічного ресурсу суспільства.

Важливою складовою цієї галузі є «філософія спорту», що належить до екзистенційно-антропологічного напряму сучасної філософської думки. Вона формує глибокі методологічні засади для осмислення спорту не лише як соціального інституту, а й як унікального феномена людського буття, що відображає цінності, норми та ідеали культури. Особлива увага приділяється дослідженню феномену «спортивного тіла» — як центральної категорії філософії спорту — в аспектах його соціальної значущості, правової легітимізації та культурної репрезентації.

Філософсько-правові основи цієї галузі спрямовані на теоретичне осмислення прав людини у сфері фізичної культури і спорту, правових норм, що регулюють діяльність спортивних організацій, а також етичних засад, на яких ґрунтується спортивна практика. У цьому контексті фізкультурно-спортивна наука не лише здобуває особливий статус, а й органічно інтегрує власні досягнення у загальне наукознавство, розширюючи межі гуманітарного та правового пізнання.

Таким чином, міждисциплінарний підхід, що поєднує філософські, правові та методологічні засади, створює цілісну наукову платформу для формування нової парадигми розвитку фізичної культури і спорту, орієнтованої на людину, її гідність, здоров'я і свободу.

З погляду сучасної філософії, дослідники розглядають осіб, що займаються фітнесом, як носіїв певних соціокультурних цінностей: морально-вольових якостей, психофізичних здібностей, високого рівня самосвідомості та тілесності. Ці цінності набувають особливої значущості в умовах глобалізації, коли якість життя, добробут, соціальна мобільність і гармонійний розвиток особистості стають пріоритетами цивілізаційного поступу.

Фітнес у цьому контексті постає не лише як індивідуальна практика, а як засіб інтенсифікації соціокультурного розвитку на планетарному рівні. Він є простором інтеграції нових форм комунікації, міжкультурної взаємодії, формування нового типу особистості – мобільної, динамічної, відкритої до змін і відповідальної за власне здоров'я та соціальне середовище.

Таким чином, фітнес у XXI столітті – це не лише система вправ, а цілісний культурний феномен, що відображає трансформацію цінностей сучасного суспільства, його прагнення до здоров'я, естетики, самореалізації й гармонії.

Філософія тіла, здоров'я та спорту має давню традицію в історії мислення – від тіловиховання у Стародавній Греції до тілесності як феномену постмодерну. Методологічно актуальними є герменевтичний підхід (тлумачення культурних текстів фітнесу), феноменологія (досвід тіла у тренувальному процесі), а також критичні підходи — феміністична філософія тіла, біоетика, тілесні практики як форми самоконструювання.

Фітнес у філософському вимірі розглядається як практика формування суб'єктності, де тіло стає об'єктом постійного вдосконалення, контролю і самовираження. Це вимагає не лише теоретичного осмислення, але й наукового дослідження філософських категорій тіла, краси, сили, самодисципліни, що є інтегрованими в сучасну фітнес-культуру.

Філософія спорту охоплює аналіз основних принципів спорту, таких як чесність, взаємоповага, справедливість і рівність, які впливають на поведінку спортсменів і організаторів змагань. З іншого боку, правові аспекти спорту передбачають знання правових норм і принципів, що регулюють спортивні відносини: від контрактів і прав спортсменів до правових засад антидопінгових програм.

Філософія спорту часто зосереджується на моральних і етичних питаннях, таких як допінг, гендерна рівність у спорті, а також соціальна відповідальність спортсменів. Право ж визначає, як ці питання повинні регулюватися в межах національних та міжнародних спортивних організацій. Інтеграція цих дисциплін дозволяє студентам краще зрозуміти не лише моральні, а й правові аспекти, що впливають на спортивну діяльність.

Науковці розглядають методологічні підходи до вивчення правових засад у сфері фізичної культури

Правове регулювання фізичної активності, спорту та фітнесу потребує системного підходу у дослідженні. Методологія правових досліджень у цій галузі спирається на міждисциплінарний аналіз (поєднання спортивного права, етики, соціології права), компаративістський підхід (порівняння національних і міжнародних норм), а також нормативно-аналітичний підхід, що дозволяє виявити прогалини у законодавчому забезпеченні фітнес-індустрії.

Особливої уваги заслуговує вивчення етичних та правових стандартів, таких як дотримання антидопінгового законодавства, правові аспекти персональних тренерських послуг, захист персональних даних клієнтів фітнес-клубів тощо.

Висновки. Філософсько-правові аспекти фітнесу як соціокультурного явища вимагають глибокого методологічного осмислення. Інтеграція філософського аналізу з правовими підходами у наукових дослідженнях дозволяє не лише глибше зрозуміти суть фітнесу як культурної практики, а й підвищити якість підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Методологічна грамотність у цьому контексті забезпечує обґрунтованість досліджень і їхню релевантність до викликів сучасного світу.

References

1.Andreasson, J., & Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution: Historical Transformations in a Global Gym and Fitness Culture. Sport Science Review, XXIII(3-4), 91–112. https://doi.org/10.2478/ssr-2014-0006

2.Breivik, G. (2022). Sport as part of a meaningful life. Journal of the Philosophy of Sport, 49(1), 19–36. https://doi.org/10.1080/00948705.2021.1972814

3.Ivanii, I. V. (2014) Methodological basis for the formation of physical culture personality. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, (5). https://doi.org/10.6084/m9.figshare.971030

4.Mehlman Petrzela, N. (2020). From Performance to Participation: The Origins of the Fit Nation. Transatlantica, (2). https://doi.org/10.4000/transatlantica.16318

5.Mytskan, B., Mytskan, T., Iermakov, S., & Yermakova, T. (2022). Physical culture in the context of modern philosophical anthropology. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 26(3), 210–221. https://doi.org/10.15561/26649837.2022.0309

6.Sassatelli, R. (2010). Fitness Culture: Gyms and the Commercialisation of Discipline and Fun. New York: Palgrave Macmillan.

7.Sekot, A. (2010). Physical Activity as a Sociological Phenomenon. Physical Culture and Sport. Studies and Research, 50(1). https://doi.org/10.2478/v10141-010-0022-0

8.Dworkin, S. L., & Wachs, F. L. (2009). Body Panic: Gender, Health, and the Selling of Fitness. New York & London: New York University Press.

9.Tang, J., & Xie, Z. (2021). Discipline and distinction in the age of the Internet: A sociological study of the fitness practice. The Journal of Chinese Sociology, 8, 6. https://doi.org/10.1186/s40711-021-00142-1

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).27
УДК:37.014+372.8:796.85

Орлов О.І.
https://orcid.org/0009-0003-3965-2620
кандидат педагогічних наук, Заслужений тренер України,
докторант Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Тимошенко О.В.
https://orcid.org/0000-0002-5310-4941
доктор педагогічних наук, професор,
декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

РЕАЛІЗАЦІЯ МЕТОДОЛОГІЧНИХ ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ ЄДИНОБОРСТВАМ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

У статті, на основі аналізу і синтезу даних сучасної наукової та науково-методичної літератури, освітлено результати пошуку і реалізації ефективних методологічних принципів навчання єдиноборствам у процесі фізичного виховання учнів старшої школи в Україні. Стаття вирізняється новим комплексним підходом до формування особистості підлітків у процесі вивчення східних єдиноборств, який грунтується на сполученні традиційних методологічних принципів з принципами, які властиві східній філософії. Це слугує підґрунтям для зростання не лише фізичних характеристик підростаючого покоління, але й вдосконалення процесу формування моральності, відповідальності та порядності майбутніх захисників країни. Реалізація методологічних принципів навчання східним єдиноборствам (і бойовим мистецтвам теж) у підлітків 16-17 років, що навчаються в загальноосвітній школі, повинна відбуватися паралельно у вигляді реалізації класичних педагогічних принципів з урахуванням специфіки даних видів боротьби та віку осіб, що навчаються. Така реалізація також повинна враховувати, хоча б частково, канони східної філософії для зростання морально-етичних характеристик молодої людини у загально-філософському сенсі в процесі навчання. На основі виявлених узагальнених закономірностей методологічних принципів навчання єдиноборствам ми маємо об'єктивні передумови включення єдиноборств у систему фізичного виховання учнів старшої школи.

Ключові слова: *єдиноборства, бойові мистецтва, дзю-дзюцу, педагогічні принципи навчання, середня школа, учні старших класів.*

Orlov O.I., Tymoshenko O.V. Implementation of methodological principles of martial arts training in the physical education process for high school students. *The article, based on the analysis and synthesis of data from modern scientific and scientific-methodological literature, is highlighting the results of the search and implementation of effective methodological principles for teaching martial arts in the process of physical education of high school students in Ukraine. The article is distinguished by a new comprehensive approach to the formation of the personality of adolescents in the process of studying*