

4. Sumartana, I. M. (2025). The physical and mental health benefits of swimming: Enhancing fitness, relaxation, endurance, and overall well-being.
5. Taylor, A. (2025). Exploring the Use of Sea Swimming as an Intervention With Young People With Mental Health Challenges. *PMC*.
6. Dimitrić, G. (2022). How University Students Assess Their Water Skills. *PMC*.
7. Yankouskaya et al. (2023). Дослідження щодо холодного плавання та психологічних ефектів.
8. International Maritime Organization. (2010). International Convention on Standards of Training, Certification and Watchkeeping for Seafarers (STCW), as amended.
9. US Coast Guard / NVIC guidelines on STCW Basic Training and Proficiency in Survival Craft.
10. Petrass, L. A. (2014). Preventing adolescent drowning: Understanding water safety knowledge, attitudes and swimming ability.
11. Germo, R. R. (2022). Knowledge and Skills in Advanced Swimming and Life-Saving Techniques: A Correlational Study.
12. Calverley, H. L. M. (2025). Negative prior aquatic experiences and children's aquatic competency.
13. McCarthy, P. (2025). The Swimmer's Mind: Mental Strategies for Peak Performance.
14. Shi, J. (2025). Effects of water safety knowledge on high-risk swimming behaviours among Chinese secondary school students. [15] Fan, S. (2023). Incorporation of seafarer psychological factors into maritime safety assessment.

ЄДИНОБОРСТВА ЯК ФУНДАМЕНТ МУЛЬТИСПОРТИВНОГО РОЗВИТКУ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Хмелюк Олександр

викладач кафедри,
Національного університету цивільного захисту України

Калашник Наталія

старший викладач кафедри,
Національного університету цивільного захисту України

Усачов Дмитро

доцент кафедри,
Національного університету цивільного захисту України

Щіпець Станіслав

доцент кафедри,
Національного університету цивільного захисту України

Позднякова Марія

викладач кафедри,
Національного університету цивільного захисту України

У статті здійснено наукове обґрунтування використання єдиноборств як базового засобу мультиспортивного розвитку в системі фізичного виховання. Розкрито їх комплексний вплив на формування фізичних якостей, координаційних здібностей, психофізіологічної стійкості та рухової універсальності особистості. Визначено педагогічні умови ефективної інтеграції елементів єдиноборств у навчально-тренувальний процес. Доведено, що систематичне використання засобів єдиноборств сприяє підвищенню адаптаційного потенціалу організму та формуванню стійкої мотивації до фізичної активності.

Сучасна система фізичного виховання орієнтується на формування гармонійно розвиненої особистості, здатної ефективно функціонувати в умовах підвищених фізичних і психоемоційних навантажень. Однією з актуальних проблем є недостатній рівень універсальної рухової підготовленості молоді, що зумовлено ранньою спортивною спеціалізацією та обмеженим спектром рухової діяльності.

Мультиспортивний підхід передбачає розвиток широкого комплексу рухових здібностей шляхом використання різних видів фізичної активності. Його головною метою є створення фундаменту для довготривалого фізичного розвитку та підвищення функціональних резервів організму. У цьому контексті

єдиноборства виступають ефективним інструментом формування універсальних рухових компетентностей.

Аналіз наукових досліджень В. Платонова, Л. Матвєєва, М. Булатової доводять, що базова фізична підготовленість є визначальним чинником успішного спортивного вдосконалення. Дослідники відзначають важливість розвитку координаційних здібностей як інтегрального показника рухової майстерності. Єдиноборства розглядаються як діяльність, що поєднує фізичні, когнітивні та психоемоційні компоненти, забезпечуючи комплексний розвиток особистості.

Єдиноборства належать до складнокоординаційних видів діяльності з відкритою структурою рухових дій. Постійна зміна ситуації під час взаємодії із суперником формує здатність до швидкого аналізу інформації, прогнозування дій та оперативного прийняття рішень. Такі умови активізують центральну нервову систему та сприяють вдосконаленню сенсомоторних механізмів.

У процесі тренувань відбувається одночасний розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності. Поєднання аеробних і анаеробних навантажень сприяє підвищенню функціональної працездатності та оптимізації діяльності серцево-судинної і дихальної систем.

Особливу роль відіграє розвиток координаційних здібностей. Виконання технічних дій у змінних умовах формує рівновагу, точність рухів, реакцію вибору, просторово-часову орієнтацію та здатність до швидкої перебудови рухових програм. Накопичення такого рухового досвіду створює координаційний резерв, що забезпечує ефективне засвоєння нових рухових навичок.

Психофізіологічний аспект занять єдиноборствами проявляється у формуванні стресостійкості, самоконтролю, дисциплінованості та відповідальності. Змагальні ситуації моделюють діяльність у стані дефіциту часу та підвищеної емоційної напруги, що сприяє розвитку механізмів психічної адаптації.

Важливою характеристикою є ефект позитивного перенесення рухових навичок. Розвинені швидкість реакції, баланс, координація та контроль положення тіла ефективно застосовуються в ігрових видах спорту, легкій атлетиці, функціональному тренінгу та професійно-прикладній підготовці. Таким чином, єдиноборства формують універсальний руховий фундамент.

Педагогічний потенціал єдиноборств полягає у можливості варіювання інтенсивності навантаження, використанні парної взаємодії та ігрових форм навчання. Це підвищує мотивацію до занять і сприяє формуванню соціальних компетентностей, зокрема взаємоповаги, самодисципліни та відповідальності.

Інтеграція елементів єдиноборств у систему фізичного виховання дозволяє оптимізувати навчальний процес, підвищити його емоційну насиченість і забезпечити більш ефективний розвиток фізичних якостей у порівнянні з традиційними засобами.

Одеж єдиноборства виступають ефективним засобом формування універсальної рухової підготовленості та можуть розглядатися як фундамент

мультиспортивного розвитку. Їх використання забезпечує комплексний розвиток фізичних, координаційних і психофізіологічних якостей, підвищує адаптаційні можливості організму та ефективність фізичного виховання загалом.

Список літератури:

1. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування : підручник. Київ : Олімпійська література, 2015. 680 с.

2. Булатова М. М., Платонов В. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2019. 424 с.

3. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури : підручник. Київ : Освіта, 2018. 543 с.

4. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-ХІІ (зі змін. і допов.). URL: <https://zakon.rada.gov.ua>.

5. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту України на період до 2032 року : постанова Кабінету Міністрів України. Київ, 2021. URL: <https://www.kmu.gov.ua>.