

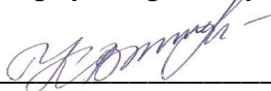
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ

**Надводнюк Дмитро Олександрович**  
студент групи ФРБ-1-22-4.0д

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ  
ЗАСОБІВ ІСТОРИЧНОГО ФЕХТУВАННЯ В ОЗДОРОВЧО-  
РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ**

кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»  
завідувач кафедри  
спорту та фітнесу

  
\_\_\_\_\_  
Протокол № 5 А  
«18» травня 2026 р.

Науковий керівник:  
кандидат педагогічних наук,  
професор,  
професор кафедри спорту та  
фітнесу  
Благій Олександра Леонідівна

Київ – 2026

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1.....	7
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ІСТОРИЧНОГО ФЕХТУВАННЯ .....	7
1.1. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності підлітків ...	7
1.2. Історичне фехтування: поняття, класифікація та сучасні напрями .....	10
1.3. Фізіологічні, психолого-педагогічні та соціальні особливості підліткового віку .....	12
1.4. Оздоровчий потенціал засобів історичного фехтування у фізичному розвитку підлітків .....	15
Висновки до розділу 1 .....	18
РОЗДІЛ 2.....	20
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	20
2.1. Методи дослідження .....	20
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури.....	20
2.1.2. Анкетування .....	21
2.2. Організація дослідження.....	22
РОЗДІЛ 3.....	23
ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ІСТОРИЧНОГО ФЕХТУВАННЯ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	23
3.1. Організаційні умови впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційній діяльності .....	23
3.2. Методика використання засобів історичного фехтування в оздоровчо- рекреаційній діяльності підлітків.....	24
3.3. Структура та зміст програми оздоровчо-рекреаційних занять з елементами історичного фехтування .....	26
3.4. Аналіз ефективності впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків .....	29

Позитивні моменти оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів історичного фехтування за думкою респондентів представлено на рисунку 3.1. ....	29
Висновки до розділу 3 .....	32
ВИСНОВКИ .....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	36

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням уваги до проблем збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Особливої актуальності набуває питання організації оздоровчо-рекреаційної діяльності підлітків, що зумовлено зниженням рівня їхньої рухової активності, поширенням гіподинамії, збільшенням навчального навантаження та впливом цифрового середовища [17].

Проблема організації оздоровчо-рекреаційної діяльності підлітків висвітлена у працях О. Андрєєвої, Т. Круцевич, Є. Приступи та інших науковців, які розглядають рухову активність як важливий чинник зміцнення здоров'я, фізичного розвитку та формування мотивації до здорового способу життя [1, 12, 19].

Одним із перспективних напрямів удосконалення оздоровчо-рекреаційної роботи з підлітками є впровадження нетрадиційних форм рухової діяльності, зокрема засобів історичного фехтування.

Окремі аспекти використання сучасних і нетрадиційних засобів фізичної культури в роботі з підлітками розкрито у дослідженнях О. Максименко, О. Мартинюк, Н. Домашенко, а також у зарубіжних працях Р. Бейлі, М. Вайс [4, 23, 29]. Питання історичного фехтування та бойових мистецтв розглядаються у працях С. Англо, Д. Жакет, К. Верельст, Т. Доусон, а також у дослідженні І. Марцінковського та А. Єрофєєнка щодо травматизму у фехтуванні [18, 22, 26]. Водночас аналіз джерел свідчить, що організаційно-методичні засади впровадження саме історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків досліджені недостатньо, що й зумовлює актуальність обраної теми.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що питання використання засобів історичного фехтування переважно розглядаються в контексті спортивної підготовки або реконструктивно-історичної діяльності

[18]. Водночас організаційно-методичні аспекти їх упровадження саме в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків залишаються недостатньо висвітленими, що зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

У зв'язку з цим актуальним є обґрунтування організаційно-методичних засад впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків з урахуванням вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичною активністю.

**Мета роботи** - обґрунтувати організаційно-методичні засади впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати за даними спеціальної літератури особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності підлітків з використанням засобів історичного фехтування.

2. Теоретично обґрунтувати організаційні та методичні засади впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків.

3. Розробити програму оздоровчо-рекреаційних занять для підлітків з використанням засобів історичного фехтування та оцінити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** - оздоровчо-рекреаційна діяльність підлітків.

**Предмет дослідження** – організаційні та методичні засади впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків.

**Методи дослідження:**

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури,
- анкетування;
- педагогічні методи дослідження;
- методи математичної статистики.

**Практична значущість роботи.** Розроблені автором рекомендації щодо розробки програми оздоровчо-рекреаційних занять для підлітків з використанням засобів історичного фехтування можуть бути використані у практичній діяльності фітнес-тренерів та фахівців з фізичної рекреації. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені в освітній процес підготовки здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (31 джерело). Робота викладена на 39 сторінках, ілюстрована таблицею та 3 рисунками.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДЛІТКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ІСТОРИЧНОГО ФЕХТУВАННЯ

### 1.1. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності підлітків

Підлітковий вік розглядається як критичний період формування ставлення до фізичної активності, коли відбувається активний пошук індивідуальних інтересів, соціальної ідентичності та самовираження. Саме в цей період традиційні форми фізичного виховання, що ґрунтуються на стандартизованих вправах і жорстких нормативних вимогах, часто втрачають привабливість для значної частини учнів. Це підтверджується даними численних досліджень, у яких відзначається зниження рівня рухової активності підлітків, зростання гіподинамії, поширення порушень постави, надмірної маси тіла та психоемоційного напруження.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває оздоровчо-рекреаційна діяльність, яка розглядається як невід'ємна складова сучасної системи фізичного виховання. За визначенням Є. Н. Приступи та М. Дутчака, оздоровчо-рекреаційна діяльність спрямована на відновлення фізичних і психічних сил людини, оптимізацію функціонального стану організму, формування позитивного емоційного фону та задоволення потреби в руховій активності у вільний від навчання час [2, 19].

О. В. Андрєєва у своїх роботах підкреслює, що рекреаційно-оздоровча спрямованість фізичного виховання передбачає добровільність участі, варіативність форм і засобів, емоційну насиченість занять та орієнтацію на інтереси дитини. Такий підхід сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та формуванню позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами [1].

У науковій літературі оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків розглядають як інтегративне явище, що поєднує фізичні, психолого-педагогічні та соціальні аспекти. З фізіологічної точки зору вона сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, підвищенню рівня загальної витривалості та координаційних здібностей. З психолого-педагогічної позиції рекреаційні заняття створюють умови для самореалізації, зняття емоційного напруження та розвитку вольових якостей. Соціальний аспект проявляється у формуванні навичок міжособистісної взаємодії, командної роботи та позитивної соціальної адаптації.

Т. Ю. Круцевич наголошує, що оздоровчо-рекреаційна діяльність у структурі фізичного виховання школярів має компенсувати негативні наслідки інтенсифікації навчального процесу, тривалого статичного навантаження та зростання інформаційного тиску. Саме тому рекреаційні форми рухової активності розглядаються як ефективний засіб профілактики перевтоми, психоемоційного вигорання та порушень здоров'я [12].

Дослідження зарубіжних авторів (V. Burke, L. Beilin, R. Milligan, M. R. Weiss) свідчать, що залучення підлітків до нетрадиційних і привабливих форм рухової активності суттєво підвищує рівень їх участі у фізкультурно-оздоровчих програмах. Такі форми, як рекреаційні ігри, елементи єдиноборств, туристично-прикладні та імітаційні види діяльності, дозволяють поєднати фізичне навантаження з емоційним залученням і пізнавальним інтересом [29].

Важливою характеристикою оздоровчо-рекреаційної діяльності є її адаптивність до індивідуальних особливостей підлітків. У працях О. О. Максимової підкреслюється, що рухова діяльність має відповідати рівню психомоторного розвитку, емоційного стану та мотиваційної готовності дитини [15]. Це положення особливо актуальне для підлітків, які мають труднощі сенсорної обробки інформації, підвищену тривожність або знижений рівень рухової активності.

Рекреаційно-оздоровчі заняття у системі фізичного виховання можуть реалізовуватися як у рамках навчального процесу, так і в позаурочний час. Науковці відзначають, що саме позаурочні та позашкільні форми створюють найбільш сприятливі умови для формування стійкої мотивації до рухової активності, оскільки вони ґрунтуються на принципах добровільності, вибору та емоційної привабливості.

Окрему увагу в наукових дослідженнях приділено проблемі раціональної організації дозвілля підлітків. Заняття оздоровчо-рекреаційною діяльністю розглядаються як ефективна альтернатива пасивним формам відпочинку, що домінують у сучасному інформаційному середовищі. Ряд авторів підкреслює, що регулярна рухова активність рекреаційного характеру сприяє формуванню здорового способу життя та запобігає розвитку асоціальних форм поведінки [20].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є важливою і необхідною складовою фізичного виховання підлітків. Вона забезпечує комплексний вплив на фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток, підвищує мотивацію до систематичних занять фізичними вправами та створює умови для формування позитивного ставлення до власного здоров'я.

З огляду на це актуальним є пошук і наукове обґрунтування таких засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності, які б відповідали віковим особливостям підлітків, поєднували фізичне навантаження з емоційною привабливістю та мали виражений оздоровчий потенціал. Одним із перспективних напрямів у цьому контексті є використання засобів історичного фехтування, що поєднують рухову активність, ігрові та пізнавальні елементи, а також сприяють розвитку фізичних і особистісних якостей підлітків.

## 1.2. Історичне фехтування: поняття, класифікація та сучасні напрями

У сучасній науково-методичній літературі історичне фехтування розглядається як форма рухової діяльності, що поєднує елементи бойових мистецтв, фізичної культури, історичної реконструкції та рекреаційно-оздоровчої практики. На відміну від спортивного фехтування, яке регламентується міжнародними федераціями та має чітко визначену змагальну спрямованість, історичне фехтування ґрунтується на відтворенні та інтерпретації бойових технік минулих епох на основі історичних джерел.

У працях S. Anglo, D. Jaquet, D. Wetzler, J. Clements історичне фехтування визначається як система тренувальних і навчальних практик, спрямованих на реконструкцію європейських бойових мистецтв (Historical European Martial Arts, НЕМА), що базуються на середньовічних та ранньомодерних фехтувальних трактатах [26]. До таких джерел належать праці Йоганнеса Ліхтенауера, Фіоре деї Лібері, Ганса Тальгофера, Йоахіма Майєра та інших майстрів фехтування XIV–XVI століть.

У контексті фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної діяльності історичне фехтування набуває адаптованого характеру, оскільки його основною метою стає не відтворення бойової ефективності в історичному сенсі, а розвиток фізичних якостей, координації рухів, уваги, самоконтролю та мотивації до рухової активності. Саме така адаптація дозволяє розглядати історичне фехтування як перспективний засіб фізичного розвитку дітей і підлітків.

Історичне фехтування - поєднує в собі риси єдиноборств, ігрової діяльності та прикладних рухових дій. З точки зору моторики, воно включає складнокоординаційні рухи, зміну темпу та ритму, асиметричні навантаження, що сприяють розвитку рівноваги, спритності, швидкокісно-силових якостей і просторового мислення [22].

Науковці відзначають, що на відміну від багатьох сучасних видів спорту, історичне фехтування має виражений когнітивний компонент. У

процесі занять учасники не лише виконують рухи, а й аналізують дистанцію, таймінг, наміри партнера, що активізує увагу, пам'ять і здатність до прогнозування. Це робить історичне фехтування особливо цінним у роботі з підлітками, у яких відбувається інтенсивний розвиток вищих психічних функцій.

У науковій і прикладній літературі історичне фехтування класифікують за кількома основними ознаками.

За історичним періодом виділяють:

- 1) фехтування середньовічної Європи (XIII–XV ст.);
- 2) фехтування епохи Відродження (XVI ст.);
- 3) фехтування раннього Нового часу (XVII ст.).

За видом зброї, що використовується в навчально-тренувальному процесі:

- 1) довгий меч;
- 2) одноручний меч і щит;
- 3) рапіра;
- 4) шабля;
- 5) палиця та інші імітаційні засоби.

За формою організації занять розрізняють:

- 1) тренувальні заняття навчального характеру;
- 2) умовно-змагальні форми (спаринги з обмеженнями);
- 3) показові та ігрові форми;
- 4) рекреаційно-оздоровчі заняття [11].

Для цілей фізичного виховання підлітків найбільш доцільними є навчально-тренувальні та рекреаційні форми, які передбачають суворе дотримання правил безпеки, використання захисного спорядження та обмеження інтенсивності контактів.

У сучасних умовах історичне фехтування представлено кількома напрямками, кожен з яких має свої особливості та різний потенціал використання в оздоровчо-рекреаційній діяльності.

Одним із найбільш поширених напрямів є НЕМА (Historical European Martial Arts), що орієнтований на науково обґрунтовану реконструкцію бойових технік на основі аналізу історичних трактатів. Представники цього напрямку активно співпрацюють з істориками, філологами та фахівцями з біомеханіки рухів, що забезпечує високий рівень методичної культури занять [23].

Іншим напрямом є історична реконструкція бойових мистецтв, яка часто поєднує елементи фехтування з театралізованими формами, фестивальною діяльністю та культурно-освітніми заходами. У такому форматі фізичне навантаження доповнюється яскравим емоційним компонентом, що може бути особливо привабливим для підлітків.

Окремо слід виділити адаптоване історичне фехтування для дітей і підлітків, у якому використовуються полегшені тренувальні засоби, знижена інтенсивність рухів та ігрові методи навчання. Саме цей напрям найбільше відповідає завданням оздоровчо-рекреаційної діяльності та принципам безпечного фізичного виховання.

У наукових публікаціях, присвячених сучасним формам рухової активності, підкреслюється, що адаптовані бойові мистецтва мають значний потенціал для розвитку фізичних якостей, формування дисципліни та соціальних навичок у дітей і підлітків. Історичне фехтування в цьому контексті розглядається як альтернатива традиційним видам спорту, здатна залучити до рухової активності тих підлітків, які не виявляють інтересу до класичних спортивних дисциплін.

### **1.3. Фізіологічні, психолого-педагогічні та соціальні особливості підліткового віку**

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і водночас визначальних етапів людини, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні

функціональні, психічні та соціальні зміни, які істотно впливають на фізичний розвиток, поведінку та формування особистості.

У наукових працях Т. Ю. Круцевич, Є. Н. Приступи, Л. С. Виготського підкреслюється, що підлітковий вік характеризується високою пластичністю організму, але водночас підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, зокрема фізичних і психоемоційних навантажень [17].

З фізіологічної точки зору підлітковий вік пов'язаний з процесами інтенсивного росту та статевого дозрівання, які супроводжуються перебудовою функціонування основних систем організму.

В цей період спостерігається нерівномірність росту скелета та м'язової системи, що може призводити до тимчасових порушень координації рухів, нестабільності постави та підвищеного ризику перевантажень.

Наукові дослідження свідчать, що серцево-судинна система підлітків перебуває у стані функціональної нестабільності: збільшення маси серця та об'єму циркулюючої крові не завжди супроводжується пропорційним розвитком судинного русла. Це обумовлює необхідність обережного дозування фізичних навантажень, уникнення надмірної інтенсивності та тривалих статичних зусиль [10].

Опорно-руховий апарат підлітків характеризується високою еластичністю зв'язково-суглобового апарату, що створює сприятливі умови для розвитку гнучкості, але водночас потребує дотримання правил безпеки під час виконання вправ з амплітудними та ударними рухами.

Саме тому в системі фізичного виховання підлітків особливого значення набувають вправи, спрямовані на розвиток координації, рівноваги, спритності та контролю рухів, а також регулярне застосування вправ на розтягнення.

Психологічний розвиток у підлітковому віці характеризується формуванням самосвідомості, зростанням потреби в самоствердженні та визнанні з боку однолітків. Саме в цей період відбувається інтенсивний

розвиток вищих психічних функцій, зокрема довільної уваги, мислення та саморегуляції поведінки [7].

Для підлітків характерні підвищена емоційна збудливість, імпульсивність, схильність до різких змін настрою. Ці особливості зумовлюють необхідність створення таких форм фізичної активності, які поєднували б рухову насиченість з емоційною привабливістю та чіткою структурою занять.

У працях М. Р. Вайс, В. Бурке, О. В. Максимової зазначається, що заняття фізичними вправами з ігровим або прикладним характером сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного емоційного фону [15, 29].

Педагогічні дослідження показують, що підлітки негативно сприймають авторитарні методи навчання та примусову участь у заняттях. Натомість ефективними є партнерська взаємодія, елементи вибору, змагальність без жорсткого суперництва, а також чітке пояснення практичної цінності виконуваних вправ. Саме такі умови створюють передумови для формування внутрішньої мотивації до рухової активності.

Соціальний розвиток підлітків тісно пов'язаний з розширенням кола міжособистісних контактів і зростанням значущості групи однолітків. У цьому віці фізична активність виконує важливу соціалізуючу функцію, оскільки сприяє формуванню навичок комунікації, співпраці, дотримання правил і відповідальності за спільний результат.

У науковій літературі підкреслюється, що участь підлітків у спільній руховій діяльності позитивно впливає на їх соціальну адаптацію, особливо у випадках зниженого рівня впевненості в собі або труднощів у спілкуванні. Рекреаційні та прикладні форми фізичної активності створюють безпечне середовище для самовираження та поступового включення підлітків у групову взаємодію [21].

Водночас сучасні соціальні умови характеризуються зростанням ролі цифрових технологій і пасивних форм дозвілля, що негативно впливає на рівень рухової активності підлітків.

Це зумовлює потребу в пошуку альтернативних, привабливих і змістовних форм фізичного виховання, здатних конкурувати з віртуальними видами діяльності.

Аналіз фізіологічних, психолого-педагогічних та соціальних особливостей підліткового віку свідчить, що вибір засобів фізичного виховання має ґрунтуватися на принципах вікової доцільності, безпечності та мотиваційної привабливості [9].

Фізичні вправи повинні сприяти гармонійному розвитку організму, враховувати нестабільність функціональних систем та потребу підлітків у самовираженні й соціальній взаємодії.

У цьому контексті особливої уваги заслуговують такі види рухової активності, які поєднують координаційну складність, динамічність, емоційність і чітку педагогічну структуру.

Саме ці характеристики створюють передумови для ефективного використання історичного фехтування як засобу оздоровчо-рекреаційної діяльності, адаптованого до вікових особливостей підлітків.

#### **1.4. Оздоровчий потенціал засобів історичного фехтування у фізичному розвитку підлітків**

У сучасній науково-методичній літературі все частіше наголошується на доцільності використання нетрадиційних та альтернативних форм рухової активності у системі фізичного виховання підлітків, що зумовлено зниженням інтересу до класичних видів спорту та зростанням потреби в інноваційних, мотиваційно привабливих засобах оздоровчо-рекреаційної діяльності. У цьому контексті історичне фехтування розглядається як перспективний засіб фізичного розвитку, який поєднує рухову, пізнавальну та емоційну складові.

Оздоровчий потенціал історичного фехтування визначається насамперед характером рухової діяльності, що лежить в його основі. Заняття передбачають виконання різноманітних рухів з частою зміною положення тіла, напрямку переміщення, темпу та ритму. Така рухова різноманітність сприяє всебічному фізичному розвитку підлітків, активізує різні м'язові групи та забезпечує гармонійний вплив на опорно-руховий апарат [11].

Виконання фехтувальних рухів сприяє розвитку координаційних здібностей, зокрема просторової орієнтації, рівноваги, точності та узгодженості рухів. Для підліткового віку, який характеризується тимчасовою нестабільністю координаційних механізмів у зв'язку з інтенсивним ростом тіла, такі вправи мають особливе значення. Вони допомагають покращити контроль рухів, сформувати правильні рухові навички та знизити ризик порушень постави.

Значний оздоровчий ефект історичного фехтування пов'язаний з розвитком швидко-силових якостей і м'язової витривалості. У процесі занять активно задіюються м'язи верхніх і нижніх кінцівок, м'язи корпусу та стабілізатори, що забезпечує зміцнення м'язового корсета. При цьому фізичне навантаження має переважно динамічний характер, що є більш сприятливим для підлітків порівняно з тривалими статичними зусиллями.

Окрему роль у формуванні оздоровчого ефекту відіграє розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Рухова активність у процесі історичного фехтування, за умови раціонального дозування, має аеробно-анаеробний характер, що сприяє підвищенню загальної витривалості, покращенню кровообігу та ефективності дихання. Це особливо важливо в умовах зростання гіподинамії та зниження рівня фізичної підготовленості сучасних підлітків.

Важливою складовою оздоровчого потенціалу історичного фехтування є його вплив на психоемоційний стан. Заняття мають виражений емоційний компонент, оскільки поєднують елементи гри, змагання та рольової взаємодії. Це сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, підвищенню

настрою та формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. У підлітковому віці, який характеризується емоційною нестабільністю, такі ефекти мають важливе оздоровче значення [8].

Історичне фехтування також сприяє розвитку вольових якостей, зокрема самоконтролю, дисциплінованості, витримки та відповідальності. Необхідність дотримання правил безпеки, поваги до партнера та контролю власних дій формує у підлітків усвідомлене ставлення до рухової діяльності та власного здоров'я. Це є важливим педагогічним аспектом оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Соціальний оздоровчий потенціал історичного фехтування проявляється у формуванні навичок міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації. Заняття зазвичай проводяться у групах, що створює умови для спілкування, співпраці та розвитку комунікативних навичок. Для підлітків, які мають труднощі у соціалізації або низьку впевненість у собі, участь у таких заняттях може стати ефективним засобом інтеграції у колектив.

Особливу увагу в контексті оздоровчого потенціалу слід приділити адаптації засобів історичного фехтування до вікових можливостей підлітків. У науково-методичних рекомендаціях наголошується на необхідності використання полегшеного інвентарю, зниження контактності вправ, обмеження інтенсивності ударних рухів і обов'язкового застосування захисного спорядження. Такий підхід дозволяє мінімізувати ризик травматизму та забезпечити безпечний характер занять.

Важливим елементом оздоровчої спрямованості занять історичним фехтуванням є структурованість тренувального процесу, який включає розминку, основну частину та заключний етап з вправами на розслаблення й розтягнення. Систематичне виконання вправ на гнучкість після занять сприяє покращенню еластичності м'язів і зв'язок, профілактиці м'язового перенапруження та формуванню правильної рухової культури [23].

Узагальнюючи дані науково-методичної літератури, можна стверджувати, що історичне фехтування має багатовимірний оздоровчий

потенціал, який реалізується через вплив на фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток підлітків. Поєднання координаційної складності, динамічності рухів, емоційної привабливості та виховного змісту створює передумови для ефективного використання засобів історичного фехтування у системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Історичне фехтування, за умови педагогічно доцільної адаптації та дотримання принципів безпеки й вікової відповідності, може розглядатися як ефективний засіб фізичного розвитку підлітків, що доповнює традиційні форми фізичного виховання та сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя.

### **Висновки до розділу 1**

Проведений теоретичний аналіз науково-методичної літератури дозволив комплексно розкрити сутність оздоровчо-рекреаційної діяльності підлітків у системі фізичного виховання та обґрунтувати доцільність використання засобів історичного фехтування як перспективного напрямку фізичного розвитку. Установлено, що сучасні підходи до організації фізичного виховання потребують орієнтації на здоров'я-збережувальні, особистісно орієнтовані та мотиваційно привабливі форми рухової активності, здатні забезпечити гармонійний фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток підлітків.

У процесі дослідження уточнено поняття історичного фехтування та визначено його місце у системі сучасної рухової активності. Виявлено, що історичне фехтування, на відміну від спортивного, має виражений прикладний, ігровий та пізнавальний характер, що дозволяє адаптувати його засоби до завдань оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Аналіз фізіологічних, психолого-педагогічних і соціальних особливостей підліткового віку підтвердив необхідність обережного дозування фізичних навантажень, забезпечення безпеки занять та

використання таких форм рухової активності, які поєднують координаційну складність, динамічність і емоційну привабливість.

Узагальнення даних науково-методичної літератури дозволило визначити оздоровчий потенціал засобів історичного фехтування у фізичному розвитку підлітків. З'ясовано, що заняття історичним фехтуванням сприяють розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, витривалості, гнучкості, а також позитивно впливають на психоемоційний стан і соціальну адаптацію підлітків. Важливою умовою реалізації оздоровчого ефекту є адаптація засобів історичного фехтування до вікових можливостей підлітків, дотримання принципів безпеки та педагогічної доцільності.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження було використано комплекс взаємопов'язаних методів, які забезпечили всебічне вивчення особливостей оздоровчо-рекреаційної діяльності підлітків із використанням засобів історичного фехтування. Вибір методів здійснювався з урахуванням специфіки теми, вікових особливостей досліджуваного контингенту та вимог до наукових досліджень.

У процесі дослідження застосовувалися такі методи: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, анкетування та опитування учасників, а також методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури**

Аналіз науково-методичної літератури був використаний з метою теоретичного обґрунтування проблеми дослідження та визначення сучасного стану наукових розробок з питань оздоровчо-рекреаційної діяльності підлітків і застосування нетрадиційних форм рухової активності.

У ході аналізу було опрацьовано наукові праці вітчизняних і зарубіжних авторів, що стосуються:

1. організації оздоровчо-рекреаційної діяльності підлітків;
2. вікових фізіологічних, психолого-педагогічних і соціальних особливостей підлітків;
3. використання бойових мистецтв, єдиноборств та прикладних форм рухової активності у фізичному розвитку дітей і підлітків;
4. сучасних підходів до адаптації нетрадиційних засобів фізичної культури з оздоровчою метою.

Аналіз літературних джерел дозволив виявити недостатню кількість узагальнених досліджень, присвячених використанню засобів історичного фехтування саме в оздоровчо-рекреаційній діяльності підлітків, що підтверджує актуальність обраної теми та обґрунтовує необхідність подальших наукових пошуків у цьому напрямі.

### **2.1.2. Анкетування**

З метою оцінки психоемоційного стану, рівня мотивації до занять руховою активністю та суб'єктивного сприйняття оздоровчого впливу занять було застосовано метод анкетування.

Анкетування проводилося серед учасників дослідження відповідно до розробленої анкети (<https://forms.gle/D6swdixkXK58CeDu8>).

Отримані результати використовувалися для якісного аналізу психоемоційних змін в процесі педагогічного експерименту.

### **2.1.3. Педагогічні методи дослідження**

Педагогічні методи застосовувалися з метою вивчення ефективності оздоровчо-рекреаційних занять для підлітків з використанням засобів історичного фехтування. Використовували у кваліфікаційній роботі педагогічне спостереження та педагогічний експеримент. Педагогічне спостереження здійснювалося в процесі оздоровчо-рекреаційних занять з фіксацією результатів спостереження. Педагогічний експеримент полягав у вивченні ефективності експериментальної програми оздоровчо-рекреаційних занять для підлітків з використанням засобів історичного фехтування.

### **2.1.4. Методи математичної статистики**

Методи математичної статистики застосовувалися з метою обробки та узагальнення результатів дослідження, а також для підвищення об'єктивності та достовірності отриманих даних.

Використовували загальноприйняті методи математичної статистики.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів і мало педагогічну спрямованість. У ньому брали участь підлітки, які за станом здоров'я були допущені до оздоровчо-рекреаційних занять.

На першому етапі здійснювався аналіз науково-методичної літератури, визначалися мета, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також розроблявся інструментарій дослідження, зокрема анкета для опитування підлітків.

На другому етапі теоретично обґрунтовано організаційні та методичні засади впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків. Розроблено програму оздоровчо-рекреаційних занять для підлітків з використанням засобів історичного фехтування та вивчено її ефективність. Заняття проводилися з дотриманням принципів безпеки, поступовості та педагогічної доцільності.

На третьому етапі проводилося узагальнення результатів дослідження, сформовано висновки, оформлено кваліфікаційну роботу.

## РОЗДІЛ 3

### ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗАСОБІВ ІСТОРИЧНОГО ФЕХТУВАННЯ В ОЗДОРОВЧО- РЕКРЕАЦІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

#### **3.1. Організаційні умови впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційній діяльності**

У процесі дослідження було організовано та проведено оздоровчо-рекреаційні заняття з елементами історичного фехтування, спрямовані на підлітків. Організація занять здійснювалася з урахуванням вікових, психофізіологічних та соціальних особливостей підліткового контингенту, а також відповідно до принципів безпеки, доступності та оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

Заняття проводилися у спеціально підготовленому приміщенні, що відповідало санітарно-гігієнічним вимогам та забезпечувало достатній простір для виконання рухових дій. Матеріально-технічне забезпечення включало використання полегшеного та безпечного інвентарю, зокрема тренувальних макетів холодної зброї, виготовлених з матеріалів, що мінімізують ризик травматизму, а також індивідуальних засобів захисту. Умови проведення занять дозволяли дотримуватися необхідної дистанції між учасниками та забезпечували належний рівень безпеки.

Форма організації занять була груповою, що сприяло розвитку комунікативних навичок, формуванню навичок взаємодії та соціальної адаптації підлітків.

Періодичність занять становила 2 разів на тиждень, що дозволяло забезпечити систематичність впливу фізичних вправ та створювало умови для поступового розвитку фізичних якостей. Навантаження дозувалося відповідно до принципу поступовості, що передбачало поетапне ускладнення вправ та збільшення обсягу рухової діяльності.

Особлива увага в процесі організації занять приділялася дотриманню правил безпеки. Перед початком занять учасники проходили інструктаж щодо правильного виконання вправ, правил поводження з інвентарем і взаємодії з партнером. У ході занять постійно здійснювався педагогічний контроль за технікою виконання рухів, рівнем втоми та емоційним станом підлітків.

Важливою організаційною умовою проведення занять було створення сприятливого психоемоційного клімату. Заняття проводилися в доброзичливій атмосфері, з елементами ігрової та пізнавальної діяльності, що сприяло підвищенню інтересу підлітків до занять і формуванню позитивного ставлення до рухової активності. Педагогічна взаємодія ґрунтувалася на принципах партнерства, підтримки та заохочення.

Організаційні умови проведення занять з історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційній діяльності були спрямовані на забезпечення безпечного, доступного та педагогічно доцільного процесу, що створювало передумови для ефективної реалізації методики та досягнення позитивних змін у фізичному стані й мотивації підлітків.

### **3.2. Методика використання засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційній діяльності підлітків**

У ході дослідження було розроблено та впроваджено методику використання засобів історичного фехтування з підлітками в оздоровчо-рекреаційній діяльності. Методика ґрунтувалася на принципах вікової відповідності, безпечності, поступовості навантаження, доступності та оздоровчої спрямованості фізичного виховання.

Розроблена методика передбачала адаптацію засобів історичного фехтування до психофізіологічних можливостей підлітків і не мала змагального характеру. Основний акцент робився на навчанні базових рухових дій, розвитку координаційних здібностей, формуванні навичок контролю рухів і підвищенні інтересу до рухової активності. У процесі занять

використовувалися полегшені тренувальні макети зброї, що дозволяло мінімізувати ризик травматизму та забезпечити безпечні умови виконання вправ.

Методика включала поступове ознайомлення підлітків з елементами історичного фехтування. На початковому етапі основна увага приділялася освоєнню вихідних стійок, базових переміщень, положення рук і корпусу, а також вправам на орієнтацію в просторі. Ці вправи виконувалися у повільному та середньому темпі з метою формування правильних рухових навичок і розвитку координації.

На наступному етапі методики використовувалися вправи, спрямовані на відпрацювання простих фехтувальних рухів без контакту з партнером. До таких вправ належали імітаційні рухи, поєднання кроків і рухів руками, вправи на зміну напрямку руху та ритму. Особлива увага приділялася симетричному розвитку м'язів і формуванню правильної постави.

Після засвоєння базових рухових дій до методики було включено парні вправи з обмеженою контактністю. Вони виконувалися з чітким дотриманням дистанції та під моїм контролем. Метою таких вправ було формування навичок взаємодії з партнером, розвитку уваги, швидкості реакції та здатності до прогнозування рухів.

Значне місце в методиці займали ігрові та умовно-змагальні вправи, які використовувалися з оздоровчою метою. Вони сприяли підвищенню емоційної залученості підлітків, розвитку мотивації до занять і формуванню позитивного ставлення до фізичної активності. При цьому ігрові завдання не передбачали силового протистояння та виконувалися в межах визначених правил.

Фізичне навантаження в процесі занять дозувалося шляхом регулювання кількості повторень, тривалості виконання вправ і темпу рухів. Інтенсивність навантаження підтримувалася на помірному рівні, що відповідало оздоровчо-рекреаційній спрямованості занять. Перерви для відпочинку

використовувалися для відновлення дихання та контролю самопочуття учасників.

Важливим компонентом методики було систематичне застосування вправ на розвиток гнучкості та розслаблення м'язів. Після завершення основної частини кожного заняття виконувалися вправи на розтягнення м'язів верхніх і нижніх кінцівок, плечового поясу та спини. Це сприяло зниженню м'язового напруження, покращенню еластичності м'язово-зв'язкового апарату та профілактиці перевтоми.

Розроблена та апробована методика використання засобів історичного фехтування з підлітками забезпечила комплексний вплив на фізичний та психоемоційний стан учасників. Поєднання навчальних, ігрових і рекреаційних вправ створило умови для підвищення рухової активності, розвитку фізичних якостей і формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

### **3.3. Структура та зміст програми оздоровчо-рекреаційних занять з елементами історичного фехтування**

У процесі дослідження оздоровчо-рекреаційні заняття з елементами історичного фехтування проводилися за чітко визначеною структурою, що відповідала загальноприйнятим вимогам до організації занять з фізичної культури оздоровчої спрямованості. Кожне заняття складалося з підготовчої, основної та заключної частин, що забезпечувало логічну послідовність навчально-тренувального процесу та сприяло досягненню оздоровчого ефекту.

У підготовчій частині заняття основна увага приділялася підготовці організму підлітків до подальшої рухової діяльності. Використовувалися вправи для поступового підвищення частоти серцевих скорочень, мобілізації суглобів і активізації основних м'язових груп.

Основна частина заняття була спрямована на реалізацію оздоровчо-рекреаційних завдань шляхом використання засобів історичного фехтування.

Вправи добиралися з урахуванням рівня підготовленості підлітків і виконувалися з поступовим ускладненням.

Заключна частина заняття виконувала відновлювальну та профілактичну функцію. Після кожного тренування учасники виконували комплекс вправ на розтягнення з метою покращення гнучкості та зниження м'язового напруження.

Структура та зміст оздоровчо-рекреаційних занять з елементами історичного фехтування були побудовані з урахуванням принципів систематичності, поступовості та безпечності. Регулярне включення вправ на розтягнення після кожного заняття сприяло покращенню гнучкості підлітків і підвищенню загального оздоровчого ефекту занять.

*Таблиця 3.1*

**Програма оздоровчо-рекреаційних занять з елементами історичного фехтування для підлітків (8 тижнів)**

<b>Тиждень</b>	<b>Кількість занять</b>	<b>Основна спрямованість</b>	<b>Зміст занять</b>	<b>Дозування та організаційні особливості</b>
1	2	Адаптація	Ознайомлення з правилами безпеки, базові стійки, переміщення, імітаційні вправи без інвентарю	6–8 повторень, середній темп, тривалість заняття 45 хв
2	2	Формування базових навичок	Вправи з полегшеним інвентарем, координаційні вправи, вправи на рівновагу	8–10 повторень, помірної інтенсивності
3	2	Розвиток координації	Поєднання переміщень і рухів руками, імітаційні фехтувальні рухи	10–12 повторень, чергування роботи й відпочинку
4	2	Взаємодія з партнером	Парні вправи з дотриманням	Короткі серії по 30–40 с

			дистанції, вправи на реакцію	
5	2	Розвиток швидко-силових якостей	Динамічні переміщення, вправи зі зміною темпу, ігрові завдання	Помірно підвищена інтенсивність
6	2	Підвищення витривалості	Комбіновані вправи, серійна робота з паузами відновлення	2–3 серії, пауза 60–90 с
7	2	Закріплення навичок	Умовно-змагальні та ігрові вправи без силового контакту	Контроль навантаження за самопочуттям
8	2	Узагальнення та відновлення	Комплексні вправи, рухливі ігри, вправи на розслаблення	Знижена інтенсивність, акцент на техніку

Упродовж усього експериментального періоду заняття проводилися двічі на тиждень, тривалістю 45–60 хвилин, з обов'язковим дотриманням структури заняття. Навантаження збільшувалося поступово відповідно до принципу поетапності та вікових можливостей підлітків.

Після кожного заняття учасники виконували додатковий комплекс вправ на розтягнення, спрямований на покращення гнучкості та профілактику м'язового перенапруження. Це сприяло підвищенню еластичності м'язово-зв'язкового апарату та позитивно впливало на самопочуття підлітків.

Реалізована програма забезпечила системний оздоровчо-рекреаційний вплив, сприяла розвитку фізичних якостей і формуванню позитивної мотивації до занять фізичною активністю.

### 3.4. Аналіз ефективності впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків

Оцінка мотиваційної та психоемоційної складової здійснювалася на основі аналізу відповідей учасників на анкету, яка включала 14 запитань. Отримані результати свідчать про загалом позитивне сприйняття підлітками оздоровчо-рекреаційних занять з елементами історичного фехтування.

Позитивні моменти оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів історичного фехтування за думкою респондентів представлено на рисунку 3.1.

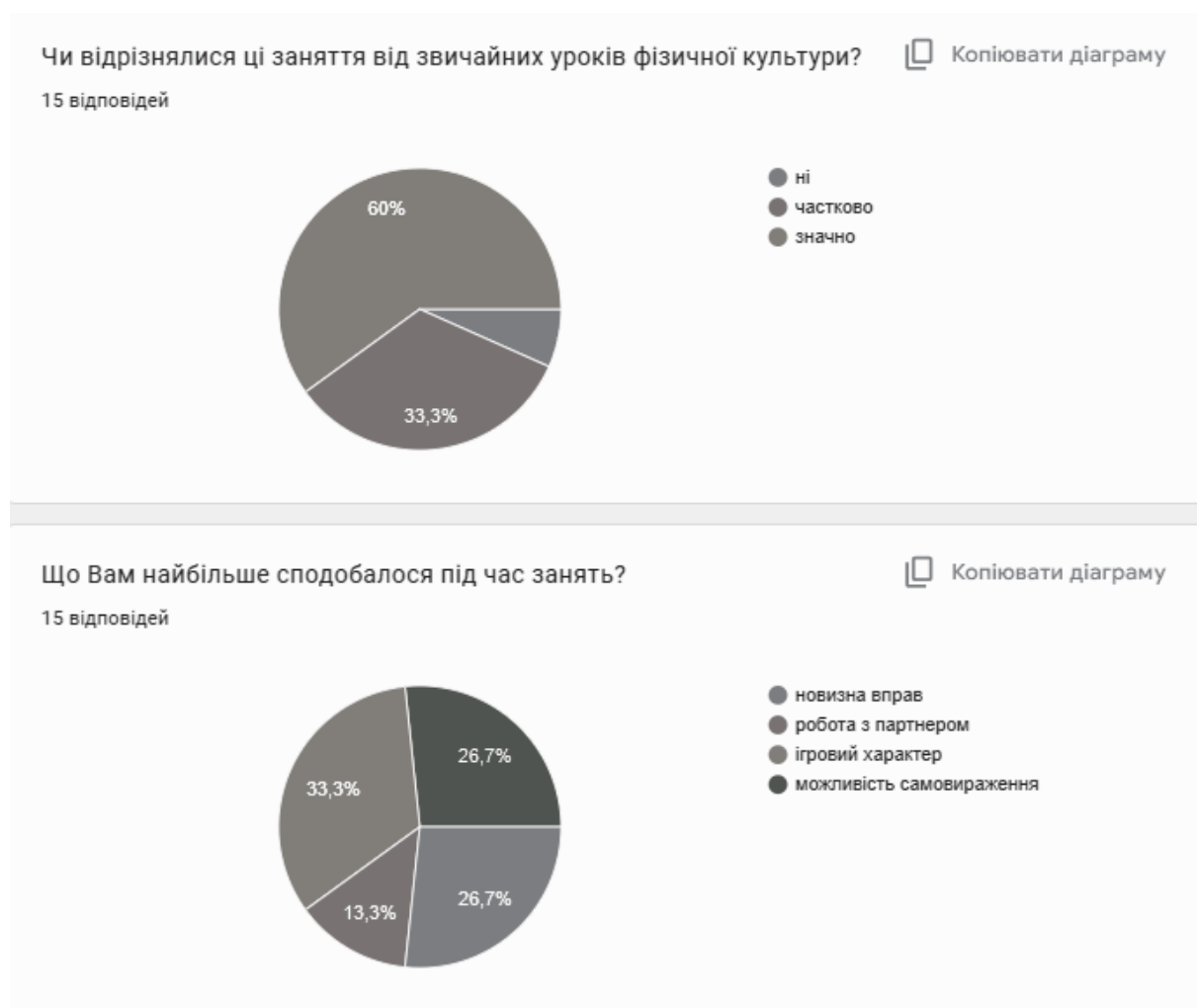


Рис. 3.1. Позитивні моменти оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів історичного фехтування за думкою респондентів.

Аналіз відповідей показав, що більшість учасників відзначили високий рівень зацікавленості заняттями та їх відмінність від традиційних уроків фізичної культури. Підлітки вказували на новизну вправ, ігровий характер занять і можливість взаємодії з партнером як основні чинники, що підвищували їх інтерес до рухової діяльності.

Результати анкетування також засвідчили покращення самопочуття та емоційного стану після занять (рис.3.2).

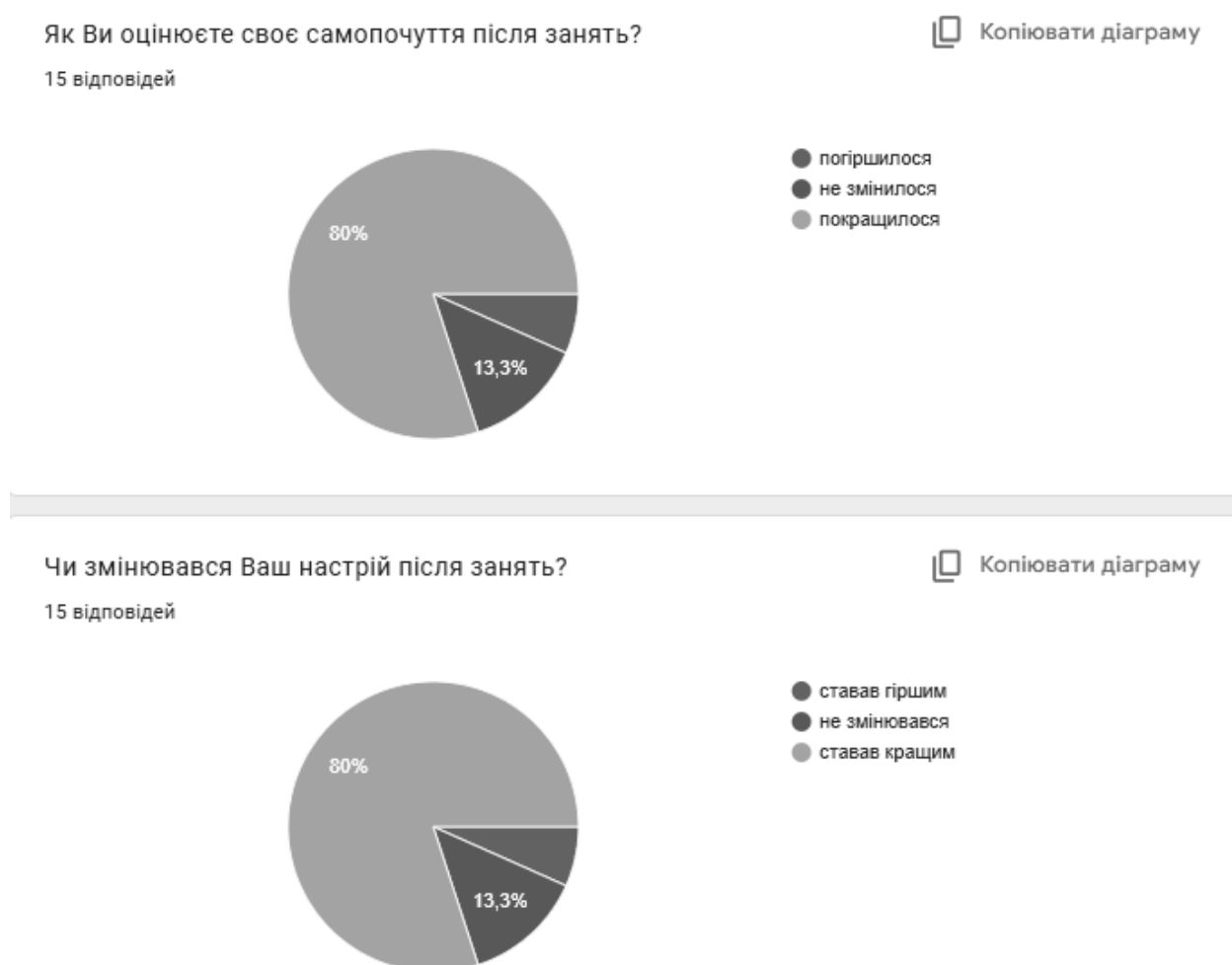


Рис. 3.2. Самопочуття та емоційний стан після оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів історичного фехтування за думкою респондентів.

Значна частина учасників відзначала покращення настрою, зменшення втоми та напруження після навчального дня, а також відчуття задоволення

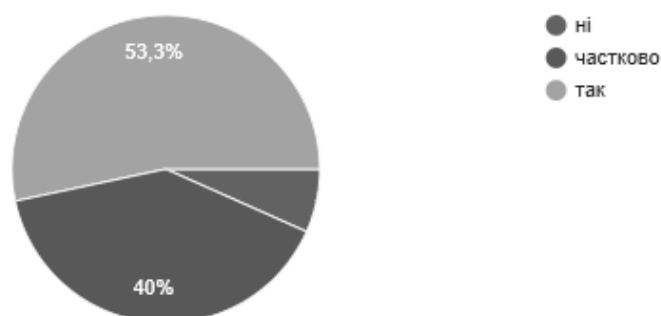
після завершення тренувань. Це свідчить про виражений рекреаційний ефект застосованих засобів історичного фехтування.

Важливим результатом анкетування стало зростання мотивації до подальших занять фізичною активністю. Більшість підлітків висловили бажання продовжувати подібні заняття в майбутньому та позитивно оцінили їх оздоровчу цінність. Також було зафіксовано готовність рекомендувати такі заняття одноліткам, що свідчить про формування стійкого інтересу до рухової активності.

Чи підвищився у Вас інтерес до фізичної активності після участі в заняттях?

15 відповідей

 Копіювати діаграму



Чи хотіли б Ви продовжувати займатися подібними заняттями в майбутньому?

15 відповідей

 Копіювати діаграму

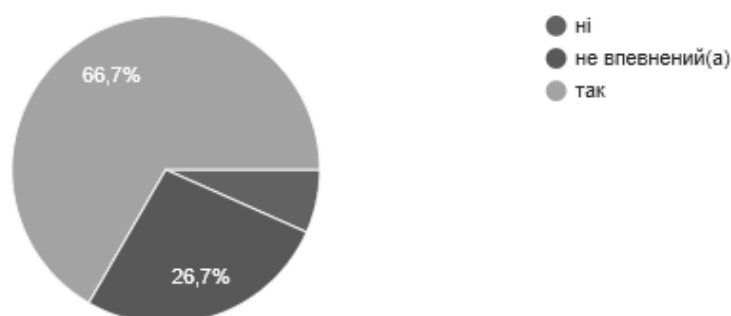


Рис. 3.3. Мотивація підлітків до регулярних оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів історичного фехтування

Узагальнюючи результати анкетування, можна стверджувати, що впровадження засобів історичного фехтування сприяло формуванню позитивного емоційного фону, підвищенню внутрішньої мотивації та зацікавленості в заняттях історичним фехтуванням.

Аналіз результатів анкетування підтвердив ефективність впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків. Реалізована програма сприяла покращенню психоемоційного самопочуття учасників, а також формуванню позитивної мотивації до рухової активності.

У процесі виконання парних і імітаційних вправ учасники змушені були оперативно реагувати на зміну дистанції, напрямку руху та дій партнера, що сприяло розвитку сенсомоторної реакції та здатності до швидкого прийняття рішень. Постійна необхідність контролю положення власного тіла, інвентарю та рухів партнера активізувала увагу й сприяла підвищенню її стійкості та вибіркової уваги.

Отримані результати свідчать про доцільність використання засобів історичного фехтування як ефективного компонента оздоровчо-рекреаційної діяльності підлітків та підтверджують практичну значущість розробленої програми.

### **Висновки до розділу 3**

У третьому розділі роботи було розкрито організаційно-методичні засади впровадження засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків та проаналізовано ефективність реалізованої програми занять.

Розроблена та апробована методика використання засобів історичного фехтування з підлітками була спрямована на розвиток координаційних здібностей, спритності, швидкості реакції, витривалості та гнучкості. Використання адаптованих вправ, ігрових і парних форм роботи сприяло підвищенню рухової активності та зацікавленості учасників у заняттях.

Результати анкетування підтвердили покращення психоемоційного стану підлітків, зростання інтересу до рухової активності та підвищення мотивації до подальших занять історичним фехтуванням. Отримані дані свідчать про ефективність запропонованої експериментальної програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням засобів історичного фехтування.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність використання засобів історичного фехтування в оздоровчо-рекреаційній діяльності підлітків.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що сучасна система фізичного виховання потребує впровадження інноваційних, мотиваційно привабливих і здоров'я зберезувальних форм рухової активності, які відповідали б віковим особливостям підлітків. У цьому контексті історичне фехтування розглядається як перспективний засіб, що поєднує фізичний, психоемоційний та соціальний компоненти.

У ході дослідження було розроблено та реалізовано програму оздоровчо-рекреаційних занять з елементами історичного фехтування, адаптовану до можливостей підлітків. Програма передбачала поетапне ускладнення вправ, дотримання принципів безпеки та обов'язкове включення відновлювальних вправ після кожного заняття.

Результати педагогічного експерименту засвідчили позитивний вплив експериментальної програми на психоемоційний стан підлітків та формування мотивації до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі вбачаються у розширенні контингенту учасників, збільшенні тривалості експериментального впливу та поглибленому аналізі впливу засобів історичного фехтування на окремі показники фізичної підготовленості й психоемоційного стану підлітків.

Доцільним є також порівняльне вивчення ефективності історичного фехтування з іншими нетрадиційними формами оздоровчо-рекреаційної діяльності, що дозволить визначити оптимальні методичні підходи до організації занять фізичною культурою в підлітковому віці.

Результати дослідження мають практичну значущість і можуть бути використані у діяльності закладів загальної середньої освіти, позашкільних установ, спортивно-оздоровчих центрів.

Запропонована програма занять з елементами історичного фехтування можуть слугувати основою для впровадження інноваційних форм рухової активності, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення рухової підготовленості та формування стійкої мотивації до здорового способу життя.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева О., Дудко М., Захаріна Є., Хрипко І., Максименко А., Пасічняк Л., Коваленко О., Ковтун О. Трансформація цінностей дівчаток-підлітків під впливом комплексної оздоровчої програми. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 28(3). С. 145–154.
2. Андреева О., Дутчак М. В., Благій О. Л. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. № 2. С. 59–66.
3. Андреева О. В., Максименко А. О. Сучасні підходи до корекції дефіциту маси тіла дівчат-підлітків засобами оздоровчого фітнесу. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 2. С. 38–42.
4. Благій О. Л., Максименко А. О., Мартинюк О. А., Домашенко Н. О. Мотиви та інтереси до занять оздоровчим фітнесом дівчат-підлітків з різною масою тіла. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 10(170). С. 45–49.
5. Василенко М. М., Хрипко І. В., Мартин П. М. Організаційно-психологічні особливості залучення дітей середнього шкільного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2022. № 9(154). С. 30–33.
6. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації: навчальний посібник. *Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*, 2021. 264 с.
7. Гейтенко В. В., Сорокін Ю. С. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. Тернопіль: ДДМА, 2024. 203 с.

8. Грабовська О. В. Структура травматизму у повноконтактному історичному фехтуванні: спроба аналізу. *Наука і навчальний процес: матеріали XXI Звітної науково-практичної конференції, м. Вінниця, 16 квітня 2021 р.* Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2021. С. 64–67.
9. Данилевич М. В. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності: теоретико-методичний аспект : монографія. Львів : ЛА «Піраміда», 2018. 460 с.
10. Козіна Ж. Л. Теоретичні основи і результати практичного застосування системного аналізу в наукових дослідженнях в області спортивних ігор. *Physical Education Theory and Methodology*. 2007. № 6. С. 15–38.
11. Кривенцова І. В., Ширяєв Д. М., Димар О. А., Бойченко Н. В. Особливості організації навчально-тренувального процесу з фехтування в Україні та Китаї. *Єдиноборства*. 2021. № 1(19). С. 33–46.
12. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Київ : Олімпійська література, 2012.
13. Максименко А. О., Пасічняк Л. В., Андрєєва О. В., Дудко М. В. Вплив програми занять оздоровчим фітнесом на показники фізичного стану дівчат підлітків з дефіцитом маси тіла. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 7(167). С. 108–114.
14. Максименко А., Андрєєва О., Хрипко І. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та рухової активності у дівчаток 12–13 років з різною масою тіла. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2023. Вип. 28, № 1. С. 10–16.
15. Максимова О. О. Фізична культура і тренування дітей як шлях до формування і зміцнення здоров'я. Теоретико-методичні засади організації

навчально-виховного процесу у ДНЗ та початковій школі. Житомир, 2015, с. 13–17.

16. Мандюк А. Б. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності : монографія. Львів : *ЛДУФК імені Івана Боберського*, 2024. 400 с.

17. Мандюк А., Турка Р., Семенова Н. Методи визначення обсягу рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти: методичні рекомендації. Львів : *ЛДУФК імені Івана Боберського*, 2024. 60 с.

18. Марцінковський І. Б., Єрофеєнко А. Д. Поширені травми у фехтуванні та заходи їх попередження за даними літератури. *Гуманітарний вісник НУК*. 2024. Вип. 17. С. 44–47.

19. Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. за наук. ред. Є. Приступи. Львів: *ЛДУФК*, 2010. 447 с.

20. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : *Олімпійська література*, 2009. 439 с.

21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : *Навчальна книга – Богдан*, 2008, 248 с.

22. Anglo S. The Martial Arts of Renaissance Europe. New Haven : *Yale University Press*, 2000. pp. 415-418.

23. Bailey R., Armour K., Kirk D. et al. The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*. 2009. Vol. 24, No. 1. P. 1–27.

24. Gallahue D. L., Ozmun J. C., Goodway J. Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults. New York : *McGraw-Hill Education*, 2012. 483 p.

25. Green K., Hardman K. Physical Education: Essential Issues. London : *SAGE Publications*, 2005. 272 p.

26. Jaquet D., Verelst K., Dawson T. (Eds.) *Late Medieval and Early Modern Fight Books: Transmission and Tradition of Martial Arts in Europe*. Leiden : Brill, 2016. 636 p.
27. Malina R. M., Bouchard C., Bar-Or O. *Growth, Maturation, and Physical Activity*. Champaign, IL : *Human Kinetics*, 2004. 712 p.
28. Strong W. B., Malina R. M., Blimkie C. J. R. et al. Evidence Based Physical Activity for School-Age Youth. *Journal of Pediatrics*. 2005. Vol. 146, No. 6. P. 732–737.
29. Weiss M. R. (Ed.). *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Morgantown, WV : *Fitness Information Technology*, 2004. 596 p.
30. Wetzler D. Martial arts studies as Kulturwissenschaft: A possible theoretical framework. *Martial Arts Studies*. 2015. Vol. 1. P. 20–33.
31. World Health Organization (WHO). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva : *WHO Press*, 2020.