



Впровадження програми з розвитку фізичних якостей учнів середніх класів засобами фехтування та хортингу

Кривенцова І. В.¹, Клименченко В. Г.¹, Кривенцова О. В.², Свічкарь Б. Ю.³

¹Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

²Харківський національний університет радіоелектроніки

³Дитяча юнацька спортивна школа «Волна»

Анотація

Мета. Мета: обґрунтування впровадження елементів фехтування та хортингу у фізичне виховання учнів 6 класів закладів загальної середньої освіти.

Матеріал і методи. У дослідженні взяли участь 19 учнів 6-х класів ліцею №114 міста Харкова. Серед них 12 хлопців та 7 дівчат. Під час дослідження всі учасники, на уроках фізичної культури, що відбувалися у дистанційному форматі займалися за модулями «Фехтування», «Хортинг - фехтування» та «Хортинг. Розділ фехтування». Додатково двічі на тиждень відвідували заняття в секції фехтування у змішаному форматі (відповідно до безпечових умов в місті). У дослідженні застосовувалися такі методи: аналіз нормативної і спеціальної літератури, Інтернет ресурсів; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати. З метою визначення ефективності розробленої програми було обрано тести фізичної підготовленості. В роботі представлено адаптовану програму з варіативних модулів фехтувального спорту й хортингу. Визначено послідовність вивчення технічних прийомів та бойових дій. Тестування здійснювалося в offline форматі. Під впливом тренувальних програм з фехтування та хортингу відбулися позитивні зміни у всіх показниках фізичної підготовленості учнів та учениць. Програма, що була впроваджена в уроки фізичної культури та заняття в спортивній секції з фехтування впродовж показала позитивні результати у розвитку в учнів координаційних та швидкісно-силових здібностей. Позитивні достовірно значущі зміни відбулися у дівчат (n=7) та хлопців (n=12) експериментальної групи 6-х класів ліцею при значущості $p < 0,001$ за всіма сім'ю обраними тестами з фізичної підготовленості.

Висновки. Отримані в ході проведеної роботи дані дозволяють стверджувати, що систематичне використання вправ варіативних модулів фехтування та хортингу позитивно впливають на фізичний, інтелектуальний та психічний розвиток учнів середніх класів ліцею. Це дозволяє рекомендувати розроблену програму для впровадження у навчальний процес з фізичної культури, а також секційну роботу.

Ключові слова: фехтування, одноборства, хортинг-фехтування, координація, швидкість, сила.

Вступ

В умовах воєнного стану в Україні виникла потреба у розробці сучасних програм фізичної та морально-вольової підготовки населення. Одноборства є ефективним засобом

Abstract

Implementation of a program to develop the physical qualities of middle school students through fencing and horting

I. Kryventsova, V. Klymenchenko, O. Krivientsova, B. Svichkar

Purpose. Purpose: justification for introducing elements of fencing and khortyng into physical education for sixth-grade students in general secondary education institutions.

Material and methods. The study involved 19 6th grade students of a Kharkiv lyceum. Among them, 12 were boys and 7 were girls. During the study, all participants in physical education lessons held in a distance format studied the modules «Fencing», «Horting – fencing» and «Horting. Fencing section». Additionally, twice a week, they attended classes in the fencing section in a mixed format (according to the security conditions in the city). The following methods were used in the study: analysis of normative and special literature, Internet resources; pedagogical observations; educational testing; methods of mathematical statistics.

Results. In order to determine the effectiveness of the developed program, physical fitness tests were selected. The paper presents an adapted program of variable modules of fencing and horting. The sequence of studying technical techniques and combat actions was determined. Testing was carried out in an offline format. Under the influence of fencing and horting training programs, positive changes occurred in all indicators of physical fitness of male and female students. The program, which was implemented in physical education classes and fencing club activities, showed positive results in the development of students' coordination and speed-strength abilities. Significant positive changes were observed in girls (n=7) and boys (n=12) in the experimental group of 6th grade lyceum students, with a significance of $p < 0,001$ for all seven selected physical fitness tests.

Conclusions. The data obtained during the work conducted allow us to assert that the systematic use of exercises of the variable modules of fencing and horting has a positive effect on the physical, intellectual and mental development of middle school students. This allows us to recommend the developed program for implementation in the physical education educational process, as well as sectional work.

Keywords: ffencing, martial arts, horting-fencing, coordination, speed. strength.

здля вирішення цих завдань, оскільки передбачають гармонійний розвиток фізичних якостей та формування вмінь протиставлення вольових зусиль у боротьбі з суперником.

Впровадження комплексної реформи освіти в Україні – НУШ передбачає новий зміст навчання, нового вчителя,





нове освітнє середовище, а також інклюзію в освітньому процесі. НУШ вимагає переходу від жорстко регламентованої програми до урочної модульної системи. Це забезпечує широку варіативність та вільний вибір змісту занять, виходячи з матеріально-технічної бази, кваліфікації педагога, мотивів та інтересів учнів. Модельна навчальна програма з фізичної культури для 5-9 класів ЗЗСО містить низку варіативних модулів, які можуть бути обрані для вивчення (Баженков та ін., 2024). В тому числі увагу привертають модулі, що пов'язані з фехтуванням.

Фехтування це вид одноборства на однойменній холодній спортивній зброї. Фехтувальний спорт це мистецтво бою, що вимагає високої концентрації та майстерності, яке дозволяє відчувати себе справжнім лицарем здатним до чеснот та гідності. Це здатність першим наносити уколи (удари) супернику та при цьому самому не бути ураженим. Види сучасного спортивного фехтування це шпага, рапіра, шабля (Кривенцова та ін., 2015). Проте існують види національного фехтування, як-то східні школи володіння холодною зброєю: «Кендо» - фехтування на бамбукових мечях; «Кендзюцу» - давні техніки володіння мечем тощо. Існують українські бойові мистецтва, де використовують холодну зброю: «Бойовий гопак» - відроджений козацький стиль, що включає роботу з шаблею та списом; «Хортинг» - бойове мистецтво що об'єднує в собі риси двобію на холодній зброї та боротьби.

Сучасна модельна програма Фізична культура 5-9 класи має 75 варіативних модулів, які пропонуються для вивчення школярам. Розглянемо модулі «Фехтування», «Хортинг-фехтування» та «Хортинг. Розділ фехтування».

Модуль «Фехтування» вивчає класичне фехтування, що спрямоване на засвоєння базових вихідних положень, рухів, стійок, пересувань, захисних, атакуючих та контр-атакуючих дій, які виконуються зі спортивною зброєю (рапіра, шпага або шабля). В умовах шкільних уроків часто застосовуються безпечні аналоги цієї спортивної зброї. Цей модуль сприяє розвитку координації, сили м'язів нижніх кінцівок, швидкості реакції та вихованню дисципліни.

Модуль «Хортинг-фехтування» є елементом національного виду спорту хортингу, який адаптований для фізичного виховання. Він поєднує елементи єдиноборств та безпечного фехтування, акцентуючи увагу на загальній фізичній підготовці та прикладних навичках.

Модуль «Хортинг. Розділ – фехтування» передбачає поглиблене вивчення елементів фехтування в рамках національного хортингу, що включає специфічні вправи на реакцію, рухливість і тактичне мислення.

Наявність цих модулів у навчальній програмі підтверджує нормативну можливість та доцільність впровадження фехтування як засобу комплексного фізичного розвитку учнів.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Робота виконана відповідно до теми НДР кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди «Оздоровчі технології фізичного виховання та вдосконалення спортивного тренування

в одноборствах і силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0120U104252).

Мета дослідження - обґрунтування впровадження елементів фехтування та хортингу у фізичне виховання учнів 5-6 класів закладів загальної середньої освіти.

Матеріал та методи

В дослідженні взяли участь 19 учнів 6-х класів Кошопівського закладу Харківський ліцей №114 Харківської міської ради. Серед них: хлопці ($n=12$, вік $12,47 \pm 0,62$) та дівчата ($n=7$, вік $12,2 \pm 0,38$). Під час дослідження всі учасники та учасниці, на уроках фізичної культури, що відбувалися у дистанційному форматі займалися за модулями «Фехтування», «Хортинг-фехтування» та «Хортинг. Розділ фехтування», а також двічі на тиждень відвідували заняття в секції фехтування у змішаному форматі (відповідно до безпечних умов в місті). Всі учасники та їхні батьки надали згоду на участь у дослідженні, були проінформовані про його мету, процедури тестування та можливість відкликати свою згоду в будь-який час. Дослідження виконано відповідно до етичних стандартів «Гельсінської декларації». Впровадження розробленої програми з фехтування тривало протягом року.

Задля визначення рівня фізичної підготовленості учасників було обрано наступні тести:

Тест 1. «Човниковий біг». Обладнання: фехтувальна доріжка з розміткою, секундомір. Опис тесту: учень стартує з позиції готовності, пробігає вперед 5 метрів, виконує торкання лінії на підлозі; розвертається і біжить назад у протилежний бік 3 метри до лінії, торкається її, розвертається. І знову біжить у напрямку вперед до наступної лінії, яка знаходиться за 5 метрів, торкається її, розвертається. Біжить у напрямку назад 2 метри до лінії, торкається її, розвертається й останні два метри пробігає вперед з максимальною швидкістю не торкаючись лінії. Вимірювання: Час виконання в секундах, (с). Актуальність для фехтувальників: дозволяє оцінити здатність до швидкої зміни напрямку руху та зміну видів рухової активності.

Тест 2. «Тест на реакцію». Опис тесту: учень знаходиться навпроти вчителя у вихідному положенні основна стійка. Вчитель показує кількість пальців: 1 – руки вперед; 2 – руки назад; 3 – праву руку вправо, ліву вгору; 4 – руки в сторони; 5 – руки на пояс. Виконання спроби миттєво. Якщо учень одразу не виконує дію, то спроба не зараховується. Вимірювання: Точність виконання команд (кількість правильних рухів з 10 спроб). Актуальність для фехтувальників: Перевіряється швидкість реакції та прийняття рішень.

Тест 3. «Стрибок у довжину з місця». Обладнання: підлога з неслизькою поверхнею, розмітка для вимірювання у метрах та сантиметрах. Опис тесту: стандартний тест на вибухову силу ніг. Вимірювання: Довжина стрибка у сантиметрах, (см). Актуальність для фехтувальників: важливість вибухової сили нижніх кінцівок для виконання технічних прийомів та бойових дій у фехтуванні.

Тест 4. «Біг на 30 метрів» Обладнання: не слизька поверхня з розміткою 30 метрів, секундомір. Опис тесту: тра-



диційний спринтерський біг з положення високого старту. Вимірювання: Час виконання руху від старту до фінішу в секундах, (с). Актуальність для фехтування: базовий показник швидкості, який дозволить визначити рівень загальної фізичної підготовленості.

Тест 5. «Стілець». Обладнання: стіна з рівною поверхнею, секундомір. Опис тесту: учень присідає та спирається спиною на стіну, ноги зігнуті в колінах під кутом 90 градусів, руки на пояс й утримує це положення максимально довго. Вимірювання: Час, у секундах, (с), який учень утримує в правильному положенні. Актуальність для фехтувальників: оцінювання силової витривалості м'язів ніг.

Тест 6. «Випад з максимальною амплітудою». Обладнання: рівна та неслизька поверхня підлоги, розмітка для вимірювання у метрах та сантиметрах. Опис тесту: учень виконує випад з максимально можливою амплітудою. Вимірювання: Відстань у сантиметрах, (см) між п'яткою ноги, яка стоїть позаду та п'яткою ноги, яка стоїть попереду. Актуальність для фехтувальників: безпосередня оцінка специфічної гнучкості, яка є необхідною для виконання глибоких випадів у фехтуванні.

Тест 7. Тест «Фламінго». Обладнання: вузька опора (наприклад, перевернута гімнастична лавка), секундомір. Опис тесту: учень стоїть на одній нозі на вузькій опорі впродовж 60 секунд. Вимірювання: Кількість втрат рівноваги. Актуальність для фехтувальників: Оцінюється статична рівновага, яка є важливою для стабільної бойової стойки у фехтуванні.

В роботі застосовувалися такі методи дослідження: аналіз нормативної бази, спеціальної літератури та Інтернет ресурсів; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення

В ході виконання дослідження була розроблена спеціальна програма з варіативних модулів «Фехтування», «Хортинг-фехтування», «Хортинг. Розділ фехтування»: У навчанні дотримувалися послідовності: 1. Ознайомлення з прийомом (надання теоретичної та практичної інформації із застосуванням засобів та методів наочності. У дистанційному форматі це: розміщення на платформі дистанційного навчання закладу освіти теоретичних повідомлень; посилення на спеціальну літературу, як-то методичні посібники, рекомендації, підручники тощо; посилення на навчальні відео, фільми, записи тренувань тощо; посилення

на мотивуючі фільми тощо); 2. Вивчення прийому в спрощених умовах; 3. Поглиблене вивчення та вдосконалення прийому в умовах близьких до змагальної діяльності (робота в парах, навчально-бойова та бойова практики); 4. Закріплення прийому в ігровій та змагальній діяльності (Кривенцова, Клименченко & Свічкарь, 2025).

Модуль «Фехтування». Спеціальна фізична підготовка (СФП) фехтувальника – база для подальшого вдосконалення технічних прийомів та бойових дій. Застосовували: присідання у бойовій стійці на різну глибину; вистрибування з бойової стійки; піднімання колін у бойовій стійці на різну висоту та з різною швидкістю; виконання пересувань (впадів, уколів тощо) з різною швидкістю, з несподіваним початком руху; виконання вправ із закритими очима; виконання технічних прийомів за сигналами (тактильним, звуковим, зоровим); виконання фехтувальних фраз на 4-8 темпів зі зміною темпу та ритму; маневрування у бойовій стійці на задану дистанцію зі зміною напрямів руху; нанесення уколів в мішені на точність з місця та в поєднанні з пересуваннями; пружні покачування у фехтувальних випадках; бій з тінню; вправи на увагу (концентрацію уваги, переключення уваги, розподіл уваги).

При вивченні технічних дій слід звертати увагу на послідовність та логіку навчання. Вихідні положення, тримання зброї, кроки, стрибки, уколи (удари) прямо, випад, флеш-атака, керування зброєю, позиції, прямі захисти, півколові захисти, колові захисти. Тільки після цього – поєднання рухів у певні комбінації. При вивченні технічних прийомів та бойових дій обов'язково слід пояснювати сенс виконання рухів, з якою метою вони використовуються.

Модуль «Хортинг-фехтування». Вправи виконуються «в повітря», впроваджується методика «бій з тінню». Технічні прийоми хортингу: 1. Стійки: - фронтальна; - бойова правобічна/лівобічна; - зміна стійок стрибком. 2. Ударна техніка (імітація): - прямих ударів руками (джеб, крос) на місці; - бокові удари та аперкоти (повільно, з акцентом на розворот корпусу); - удари колінами (імітація) підйомів коліна до різнойменного ліктя. 3. Захисні дії: - ухили тулубом (вліво-вправо); - нирки (рух по дузі вниз); - блоки руками (підставки передпліччя). 4. СФП: - пересування у бойовій стійці по квадрату; - «віджимання» на кулаках (або долонях) 2-3 підходи по 10-12 разів; - «берпі» тощо.

Спеціальні вправи для модулю «Хортинг. Розділ фехтування»: - Вправи на відчуття дистанції та роботу ніг. - Вправи на реагування. - Вправи на влучність. - Вправи на координацію. - Імітаційні вправи зі зброєю. - Вправи на

Таблиця 1 - Динаміка розвитку фізичних якостей у хлопців ЕГ під впливом програми

Тест	Хлопці ЕГ, n=12					
	Жовтень 2024		Листопад 2025		t	p
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m		
Тест 1. Човниковий біг, с	15,02	0,22	13,70	0,49	9,97	7,57E-07
Тест 2. Тест на реакцію, к-ть рухів	6,33	0,77	7,92	1,09	12,81	5,14E-06
Тест 3. Стрибок у довжину з місця, м	168,33	6,67	182,33	5,83	16,6	3,93E-09
Тест 4. Біг на 30 м, с	6,63	0,31	5,99	0,26	11	2,83E-07
Тест 5. Стілець, с	53,42	2,35	63,17	3,36	7,67	2,44E-05
Тест 6. Випад, см	65,67	3,44	82,33	5,11	26,38	2,69E-11
Тест 7. Фламінго, к-ть разів	5,67	1,17	2,5	1,08	28,18	1,32E-11



статичну силу.

При дистанційній формі навчання слід використовувати прості предмети для імітації зброї.

Під впливом розробленої програми у здобувачів освіти відбулися позитивні зміни в рівні фізичної підготовленості. Динаміка змін, що відбулася у хлопців представлена у таблиці 1.

Як можна побачити з таблиці 1, результати тесту «Човниковий біг» вказують на суттєве покращення загальної швидкості та координації ($t=9,97$; $p=7,57E-07$). У тесті на реакцію достовірна покращилася точність виконання команд ($t=12,81$; $p=5,14E-06$). Зросла якість виконання вправи та вибухова сила м'язів нижніх кінцівок ($t=16,6$; $p=3,93E-09$). Швидкісні якості покращилися, що виражається у змінах в результатах тесту «Біг 30 м» ($t=11$; $p=2,83E-07$). У тесті «Стілець» можна спостерігати значне збільшення сили м'язів ніг та кору ($t=7,67$; $p=2,44E-05$). Відбувся статистично значущий приріст у виконанні випаду ($t=26,38$; $p=2,69E-11$). Це можна пояснити значною кількістю вправ в пересуваннях і на розтягування м'язів ніг та спеціальних вправ для рухливості тазостегнових суглобів. Як доводять позитивні статистично значущі зміни у тесті «Фламінго», суттєво зросла координація рухів учнів ($t=28,18$; $p=1,32E-11$).

Динаміка змін, які відбулися під впливом програми у дівчат представлена у таблиці 2.

Статистична значущість змін, які відбулися у тестуванні фізичних якостей дівчат під впливом програми також має підтвердження за всіма тестами. Проте, приріст у дівчат є дещо меншим ніж у хлопців. Як видно з таблиці 2 у тесті «Човниковий біг», у дівчат статистично значуще зросли швидкість та координація рухів ($t=11,44$; $p=0,000124$). Також значно покращилася увага та швидкість реакції, що виражено у збільшенні правильно виконаних рухів ($t=15,56$; $p=0,0018$). Помітно зросла вибухова сила ніг ($t=10,23$; $p=0,00023$), а також у тесті «Біг на 30 м» ($t=14,05$; $p=3,86E-05$). М'язи кору та нижніх кінцівок суттєво зміцніли, як видно у тесті «Стілець» ($t=12,55$; $p=7,38E-05$). У дівчат значно покращилася довжина виконання фехтувального випаду ($t=18,37$; $p=8,17E-06$). У тесті «Фламінго» також наявний прогрес у розвитку координаційних здібностей, що підтверджують статистично достовірні зміни які відбулися ($t=14,34$; $p=3,44E-05$).

Отже, у всіх учнів та учениць 6-их класів ліцею наявні статистично значущі зміни у показниках фізичної підготовленості за всіма обраними тестами, при $p<0,001$, що

свідчить про ефективність впровадженої програми.

У ході проведеного дослідження отримано позитивні результати щодо ефективності впровадження трьох варіативних модулів, які мають спільну складову – фехтування, задля якісного покращення фізичної підготовленості учнів середніх класів ЗЗСО. Можна погодитися з авторами (Базильчук та ін., 2023; Кривенцова та ін., 2025; Москаленко, 2015; Несен & Клименченко, 2020), щодо необхідності застосування інноваційних підходів у викладанні предмету «Фізична культура» у ЗЗСО та дисципліни фізичне виховання в інших закладах освіти.

Як зазначають автори-дослідники (Бойченко, 2019; Линець, 2018; Іванова & Омельчук, 2017; Худолій & Єрмаков, 2011) вік учнів середніх класів 10-12 років є сенситивним для розвитку важливих якостей – координації, швидкості та швидкісно-силових якостей, а також покращення швидкості реагування. Погоджуючись з цим твердженням слід не забувати про засторогу фізіологів та дослідників (Комісова, 2022; Коц & Коц, 2020; Tropin et al., 2023), які вказують, що пубертатний період в онтогенезі людини є важливим задля формування здоров'я і необхідно звертати увагу на дозування навантаження в уроці, застосовуючи індивідуальний підхід до учнів та учениць.

Фехтування є асиметричним видом спорту, на що вказують багато авторів (Кривенцова & Калашнік, 2020; Кривенцова & Свічкарь, 2025; Шинкарук & Улан, 2021). Хортинг, як і інші види єдиноборств, так само має право та ліво-сторонню стійки, що говорить про наявність асиметрії у розвитку частин тіла (Shandrygos et al., 2023). Задля запобігання негативних наслідків однобічного виконання роботи слід виконувати вправи рівномірно в обох стійках, як правій, так і в лівій. Можна застосовувати різні ігрові та змагальні форми вправ, що буде сприяти підвищенню емоційного забарвлення уроків та впливати на мотивацію учнів до занять.

Відомо, що єдиноборства, до яких відносять фехтування та хортинг, ефективно розвивають когнітивні здібності, про що наголошують автори (Кривенцова, Клименченко & Горбань, 2015; Саламаха, 2024; Romanenko et al., 2022). В ході нашого дослідження, хлопці та дівчата, маючи спільну діяльність соціалізувалися в освітньому середовищі, мали змогу ділитися отриманими знаннями та обмінюватися інформаційними джерелами, що стосуються не тільки обраного модулю. Фехтування, як і спортивні ігри, до яких діти завжди проявляють схильність, має інтелектуальний характер. По мірі розвитку розумових зді-

Таблиця 2 - Динаміка розвитку фізичних якостей у дівчат ЕГ під впливом програми

Тест	Дівчата ЕГ, n=7					
	Жовтень 2024		Листопад 2025		t	p
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m		
Тест 1. Човниковий біг , с	15,51	0,16	14,34	0,19	11,44	0,000124
Тест 2. Тест на реакцію, к-ть рухів	6,43	1,22	8,00	1,43	15,56	0,0018
Тест 3. Стрибок у довжину з місця, м	154,29	4,53	168,0	2,29	10,23	0,00023
Тест 4. Біг на 30 м, с	7,37	0,29	6,44	0,15	14,05	3,86E-05
Тест 5. Стілець, с	44,14	2,12	53,43	2,20	12,55	7,38E-05
Тест 6. Випад, см	61,29	1,39	73,86	2,49	18,37	8,17E-06
Тест 7. Фламінго, к-ть разів	6,14	0,76	3,29	1,18	14,34	3,44E-05



бностей, формування світогляду зростає й майстерність в обраному виді спортивної діяльності.

Дослідники, які вивчали психологічні особливості фехтувального спорту (Шилова & Веселова, 2021) дійшли до висновку, що регулярні тренування та бойова практика виховують в учнях дисциплінованість, вміння здійснювати самоконтроль, здатність долати власні страхи та бажання проявляти агресію по відношенню до інших. Спільна фізкультурно-спортивна діяльність формує вміння швидко відновлюватися після невдач та виправляти зроблені помилки, приймати вірні рішення та розуміти, що не всі одразу можуть перемогти. Прагнення бути кращим ніж був вчора є шляхом до перемоги над собою та над суперником.

Дистанційна освіта, яка вже давно впроваджена у м. Харкові має свої плюси та мінуси. Слід звертати увагу на брак рухової активності та комунікації у дітей. Можливість знайти спільну корисну діяльність, яку можна впровадити у безпечному освітньому середовищі, як-то робота спортивної секції, буде позитивно відображатися на фізичному, інтелектуальному та психічному розвитку зростаючого покоління.

Фехтування, як вид спорту який має власну етику людських стосунків, що відображається у правилах змагань і хортинг, який є традиційним українським видом однокористувачів що має національну філософію, позитивно сприяють для виховання в людині почуттів єдності; гордості за свою країну; відповідальності за власну родину, друзів, країну.

Запропонована програма з вивчення варіативних модулів «Фехтування», «Хортинг-фехтування» та «Хортинг. Розділ фехтування» обов'язково має враховувати матеріальну базу та традиції закладу освіти де вона буде впроваджуватися, форму навчання, спрямованість на оздоровчий та розвиваючий характер комплексів вправ, базуватися на творчому підході вчителя.

Висновки

Аналіз нормативних документів з організації фізичного виховання у ЗЗСО, а також спеціальної фахової літератури свідчить про актуальність впровадження та урізноманітнення варіативних модулів шкільної програми з фізичної культури. Вчителі фізичної культури повинні оволодіти значною кількістю рухових дій, які забезпечують впровадження значної кількості варіативних модулів в освітній процес. Мотивований вчитель є прикладом для учнів щодо занять фізкультурно-спортивною діяльністю.

Фехтування потребує гармонійного розвитку фізичних здібностей та психологічних якостей (сміливості, рішучості, здатності приймати рішення та водночас проявляти шляхетність і чесність).

Програма, що була впроваджена в уроки фізичної культури та заняття в спортивній секції з фехтування впродовж року показала позитивні результати у розвитку в учнів координаційних та швидко-силових здібностей. Позитивні достовірно значущі зміни відбулися у дівчат ($n=7$) та хлопців ($n=12$) експериментальної групи 6-х класів ліцею при значущості $p<0,001$ за всіма сім'ю обраними тестами з фізичної підготовленості.

Отримані в ході проведеної роботи дані дозволяють стверджувати, що систематичне використання вправ варіативних модулів фехтування та хортингу позитивно впливають на фізичний, інтелектуальний та психічний розвиток учнів середніх класів ЗЗСО. Це дозволяє рекомендувати розроблену програму для впровадження у навчальний процес з фізичної культури, а також секційну роботу.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку будуть спрямовані на пошук ефективних технологій впровадження фехтувальних модулів в освітній процес закладів освіти.

Конфлікт інтересів

Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування

Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Отримано: 12.11.2025; Прийнято: 29.12.2025

Опубліковано: 06.02.2026

Список літератури

- Баженков, Є. В., Бідний, М. В., Ребрина, А. А., Данільченко, В. О., Коломоєць, Г. А., & Дутчак, М. В. (2024). *Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти*. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>.
- Базильчук, В., Базильчук, О., & Мозолюк, О. (2023). Формування культури здоров'я у школярів засобами фізичної культури як пріоритетний напрямок в освітньому середовищі. *Physical culture and sport: Scientific perspective*, (2), 130-134. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.18>
- Бойченко, Н. В. (2019). Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей в дзюдо. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних*

References

- Bazhenkov, YE. V., Bidnyy, M. V., Rebryna, A. A., Daniilchenko, V. O., Kolomojets, H. A., Dutchak, M. V. (2024). *Model'na navchal'na prohrama «Fizychna kul'tura. 5-9 klasy» dlya zakladiv zahal'noyi seredn'oyi osvity* [Model curriculum «Physical Education. Grades 5-9» for secondary education institutions]. Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 22.08.2024 roku №1185 [Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated August 22, 2024, 1185]. <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf> [in Ukrainian].
- Bazyl'chuk, V., Bazyl'chuk, O., & Mozolyuk, O. (2023). Formuvannya kul'tury zdorov'ya u shkol'yariv zasobamy fizychnoy kul'tury yak priorytetnyy napryamok v osvith'omu seredovysshchi [Formation of a culture of health among schoolchildren through physical education as a priority area in the educational environment]. *Physical culture and sport: Scientific perspective*, (2), 130-134. <https://doi.org/10.31891/pcs.2023.2.18> [in Ukrainian].
- Boychenko, N. V. (2019). Rozvitok ta vdoskonalennja koordinacijnih zdibnostej v dzjudo [Development and improvement of coordination abilities in judo]. *Problemi i perspektivi rozvitku sportivnih igor i edinoborstv u vishhih navchal'nih zakladah*



igor i edynoborstv u vyshch navchalnykh zakladaх, 1, 12-16.

- Іванова, Л. І., & Омельчук, О. В. (2017). Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до роботи зі школярами, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи – нагальна потреба сучасності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 3К, 200-203. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_59
- Комісова, Т. Є. (2022). *Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: навчальний посібник*. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/424b7162-a43f-4067-998f-90473fadd3b9/content>
- Коц, С. М., & Коц, В. П. (2020). *Вікова фізіологія та вища нервова діяльність : навчальний посібник*. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2224031f-4074-41c4-b884-6a4618d3963e/content>
- Кривенцова, І. В., & Калашнік, А. В. (2020). Особливості розвитку фізичних якостей у шпажистів 10-12 років. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія*, 134-138.
- Кривенцова, І. В., & Свічкарь, Б. Ю. (2025). Особливості впровадження фехтувального спорту у заклади базової середньої освіти в Україні. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та однокористування у закладах вищої освіти*, 33-36. <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/b51619c7-86fa-4f34-abd5-eedcc2847f60>
- Кривенцова, І. В., Клименченко, В. Г., & Горбань, І. Ю. (2015). Ефективність засобів та методів тактичної підготовки студентів-фехтувальників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 129(4), 105-109. <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/939cd2a7-fe89-45cb-9489-411f9b6694f5>
- Кривенцова, І. В., Клименченко, В. Г., & Свічкарь, Б. Ю. (2025). Побудова програми підготовки учнів ЗЗСО з фехтувального спорту. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності*, 205-208. <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/e6a1e73e-90e3-4c51-addb-913ba1f051e7>
- Линець, М. М. (2018). *Основи методики розвитку координаційних якостей : лекція з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів» для студентів 4 та 5 курсів*. Львів. <https://repository.ldukf.edu.ua/handle/34606048/46333>
- Москаленко, Н. (2015). Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 4, 35-38. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_4_10
- Несен, О. О., & Клименченко, В. Г. (2020). *Фізичне виховання з елементарних фехтування на факультеті іноземної філології: методичні рекомендації для студентів*. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, Харків. http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_Fehtov/Metod_rek_OF.pdf
- Саламаха, О. Є. (2024). *Єдиноборства. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – таеквон-до, карате: підручник*. Київ. <https://ela.kpi.ua/items/7a181311-e661-4f02-8793-6390e9e3198f>
- Худолій, О. М., & Єрмаков, С. С. (2011). Закономірності процесу навчання юних гімнастів. *Теорія та методика фізичного виховання*, 5, 3-18, 35-41. <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/view/79>
- Шилова, О. Є., & Веселова, І. М. (2021). Особливості психологічної підготовки спортсменів у фехтуванні. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини*, 131-134. <https://rep.nuos.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ed74e584-dd41-4c38-ac0a-4580b19a1c57/content>
- Шинкарук, О. & Улан, А. (2021). *Функціональна асиметрія і орієнтація підготовки фехтувальників: монографія*. Київ. <https://deposit.uni-sport.edu.ua/items/12008de3-ab9d-46a5-8892-37e011b045f7>
- Romanenko, V., Piatysotska, S., Tropin, Yu., Rydzik, L., Holokha, V., & [Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher educational institutions], 1, 12-16. [in Ukrainian]
- Ivanova, L. I., & Omel'chuk, O. V. (2017). Profesiynna pidhotovka maybutnikh uchyteliv fizychnoyi kul'tury do roboty zi shkolyaramy, yaki za stanom zdorov'ya nalezhzat' do spetsial'noyi medychnoyi hrupy – nahaľna potreba suchasnosti [Professional training of future physical education teachers to work with schoolchildren who, due to their health condition, belong to a special medical group is an urgent need of our time]. *Naukovy chasopys Nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)* [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)], 3K, 200-203. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_3K_59 [in Ukrainian].
- Komisova, T. Ye. (2022). *Fiziologichni osnovy fizychnoho vykhovannya ta sportu: navchal'nyj posibnyk* [Physiological foundations of physical education and sports: study guide], Harkivs'kyj nacional'nyj pedagogichnyj universytet imeni G. S. Skovorody, Harkiv. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/424b7162-a43f-4067-998f-90473fadd3b9/content> [in Ukrainian].
- Kots, S. M., & Kots, V. P. (2020). *Vikova fiziologhiya ta vyshcha nervova diyal'nist': navchal'nyj posibnyk* [Age-related physiology and higher nervous activity: study guide], Harkivs'kyj nacional'nyj pedagogichnyj universytet imeni G. S. Skovorody, Harkiv. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2224031f-4074-41c4-b884-6a4618d3963e/content> [in Ukrainian].
- Kryventsova, I. V., & Kalashnik, A. V. (2020). Osoblyvosti rozvytku fizychnykh yakostey u shpazhystiv 10-12 rokiv [Features of the development of physical qualities in 10-12 year old fencers]. *Tehnologii zberezhennya zdorov'ya, reabilitatsiya i fizychna terapiya* [Health preservation technologies, rehabilitation and physical therapy], 134-138. [in Ukrainian].
- Kryventsova, I. V., & Svichkar, B. Yu. (2025). Osoblyvosti vprovadzheniya fekhturnoġo sportu u zaklady bazovoyi sereďnoyi osvity v Ukraini [Features of introducing fencing into basic secondary education institutions in Ukraine]. *Problemy i perspektivy rozvytku sportyvnykh ihor ta odnoborstv u zakladakh vyshchoi osvity* [Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher education institutions], 33-36. <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/b51619c7-86fa-4f34-abd5-eedcc2847f60> [in Ukrainian].
- Kryventsova, I. V., Klymenchenko, V. H., & Horban', I. Yu. (2015). Efektyvnist' zasobiv ta metodiv taktychnoyi pidhotovky studentiv-fekhtuval'nykh [Effectiveness of means and methods of tactical training of fencing students]. *Visnyk Chernihiv's'koho natsional'noho pedahohichnogo universytetu* [Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University], 129(4), 105-109. <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/939cd2a7-fe89-45cb-9489-411f9b6694f5> [in Ukrainian].
- Kryventsova, I. V., Klymenchenko, V. H., & Svichkar, B. Yu. (2025). Pobudova prohramy pidhotovky uchniv ZZSO z fekhturnoġo sportu [Building a training program for ZZSO students in fencing]. *Fizychna kul'tura i sport. Vykyky suchasnosti* [Physical culture and sports. Challenges of modernity], 205-208. <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/e6a1e73e-90e3-4c51-addb-913ba1f051e7> [in Ukrainian].
- Lynets', M. M. (2018). *Osnovy metodyky rozvytku koordynatsiynnykh yakostey : lektsiya z navchal'noyi dysypliny «Zahal'na teoriya pidhotovky sport-smeniv» dlya studentiv 4 ta 5 kursiv* [Fundamentals of the methodology for developing coordination skills: a lecture on the academic discipline «General Theory of Athlete Training» for 4th and 5th year students]. L'viv. <https://repository.ldukf.edu.ua/handle/34606048/46333> [in Ukrainian].
- Moskalenko, N. (2015). Innovatsiynna diyal'nist' u fizychnomu vykhovanni zahal'noosvitnikh navchal'nykh zakladiv [Innovative activities in physical education of secondary educational institutions]. *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvі* [Physical education, sports and health culture in modern society], 4, 35-38. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2015_4_10 [in Ukrainian].
- Nesen, O. O., & Klymenchenko, V. G. (2020). *Fizychno vykhovannya z elementamy fekhturnavnya na fakul'teti inozemnoyi filohii: metodichni rekomendatsii dlya studentiv* [Physical education with elements of fencing at the Faculty of Foreign Philology: methodological recommendations for students]. Harkivs'kyj nacional'nyj pedagogichnyj universytet imeni G. S. Skovorody, Harkiv. http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_Fehtov/Metod_rek_OF.pdf [in Ukrainian].
- Salamakha, O. YE. (2024). *Yedynoborstva. Osnovy prykladnoyi tekhniki skhidnykh boyovykh mystetstv – taekwon-do, karate: pidruchnyk* [Martial arts. Basics of applied techniques of oriental martial arts – taekwondo, karate: textbook]. Kyiv. <https://ela.kpi.ua/items/7a181311-e661-4f02-8793-6390e9e3198f> [in Ukrainian].
- Khudoliy, O. M., & Yermakov, S. S. (2011). Zakonomirnosti protsesu navchannya yunyykh himnastiv [Regularities of the training process of young gymnasts]. *Theory and methods of physical education*, 05, 3-18, 35-41. <http://www.tmfv.com.ua/journal/issue/view/79> [in Ukrainian].
- Shylova, O. Ye., & Veselova, I. M. (2021). Osoblyvosti psykholohichnoyi pidhotovky sport-smeniv u fekhturnavni [Peculiarities of psychological training of athletes in fencing]. *Aktual'ni problemy sportu, fizychnoho vykhovannya, zdorov'ya lyudyny* [Current problems of sports, physical education, and human health], 131-134. <https://rep.nuos.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ed74e584-dd41-4c38-ac0a-4580b19a1c57/content> [in Ukrainian].
- Shynkaruk, O. & Ulan, A. (2021). *Funktsional'na asymetriya i oriyentatsiya pidhotovky*



- Boychenko, N. (2022). Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), 97-103. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2022-4.001>
- Shandrygos, V. I., Boychenko, N. V., Tropyn, Y. M., & Latyshev, N. V. (2023). Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Martial artse*, 1(27), 110-122. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.10>
- Tropin, Y., Romanenko, V., Korobeynikova, L., Boychenko, N., & Podrihalo, O. (2023a). Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(2), 56-63. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-2.001>
- fekhtuval'nykiv: monografija* [Functional asymmetry and orientation of fencer training: monograph]. Kyiv. 148 p. [in Ukrainian].
- Romanenko, V., Piatysotska, S., Tropin, Yu., Rydzik, L., Holokha, V., & Boychenko, N. (2022). Study of the reaction of the choice of combat athletes using computer technology. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 26(4), 97-103. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2022-4.001>
- Shandrygos, V. I., Boychenko, N. V., Tropyn, Y. M., & Latyshev, N. V. (2023). Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Martial artse*, 1(27), 110-122. <https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.10>
- Tropin, Y., Romanenko, V., Korobeynikova, L., Boychenko, N., & Podrihalo, O. (2023a). Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 27(2), 56-63. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2023-2.001>

Відомості про авторів / Information about the Authors

Кривенцова Ірина Володимирівна:

к.пед.н., доцент, завідувач кафедри теорії, методики і практики фізичного виховання; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди : вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-6931-3978>,
kriventsova.ira@ukr.net

Iryna Kryventsova:

PhD of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of theory, methodology and practice of physical education; H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University: Alchevsk'kykh st., 29, Kharkiv, 61002, Ukraine.

Клименченко Вікторія Григорівна:

старший викладач; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди : вул. Алчевських, 29, м. Харків, 61002, Україна.

<https://orcid.org/0000-0001-9431-8172>,
viktoria.klymenchenko@hnpu.edu.ua

Victoriia Klymenchenko:

senior lecturer; H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University: Alchevsk'kykh st., 29, Kharkiv, 61002, Ukraine.

Кривенцова Олена Володимирівна:

старший викладач; Харківський національний університет радіоелектроніки: пр. Науки, 14, м. Харків, 61103, Україна.

<https://orcid.org/0009-0004-0271-2623>,
olena.kryventsova@nure.ua

Olena Kriventsova:

senior lecturer; Kharkiv National University of Radio Electronics: Nauky Ave., 14, Kharkiv, 61103, Ukraine.

Свічка Богдан Юрійович:

тренер-викладач з фехтування; Дитячо-юнацька спортивна школа «Волна»: вул. Чеботарська, 36, м. Харків, 61052, Україна.

<https://orcid.org/0009-0004-9707-5582>,
bogdan.svichkar@gmail.com

Bogdan Svichkar:

fencing trainer-teacher; Children's and Youth Sports School «Volna»: Chebotarska St., 36, Kharkiv, 61052, Ukraine.