



Олімпійська  
Академія  
України

# Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення

6-7 лютого 2026 р.  
Тернопільський національний  
педагогічний університет  
ім. Володимира Гнатюка



**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ  
ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**



**ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ  
УКРАЇНИ**



**НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ОЛІМПІЙСЬКИЙ**



**ТВОРЧА НАУКОВА  
ЛАБОРАТОРІЯ ФІЗИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА  
ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ  
«СОКРАТ»**



**ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ  
МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ.  
ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ**



# ***"Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення"***

***Матеріали всеукраїнської наукової конференції  
6-7 лютого 2026 року м. Тернопіль***

***Тернопіль 2026***

**ББК 75.1**  
**I -66**

**Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення.** Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2026. – 330 с.

Матеріали у збірнику наукової конференції представлені у авторській редакції. За зміст наукової публікації відповідальність несе автор.

*Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка протокол №6 від 10 лютого 2026 р.*

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2026

## ЗМІСТ

35 РОКІВ ОЛІМПІЙСЬКІЙ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ 25 РОКІВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ ОБЛАСНОМУ ВІДДІЛЕННЮ ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ.....	11
<b>Калаур І.Р., Огнистий А.В., Огниста К.М.</b> СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ОСВІТИ ТА СУСПІЛЬСТВА: ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	40
<b>Божик М. В., Бережанський О.О.</b> ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ТА СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ПІДГОТОВЦІ ЛИЖНИКІВ- ДВОБОРЦІВ.....	51
<b>Вацеба О.М., Бірюк С.В.</b> СПОРТ УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ: ДО 70-ЛІТТЯ ВІД ДНЯ УТВОРЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ СПОРТОВОЇ ЦЕНТРАЛІ АМЕРИКИ І КАНАДИ.....	59
<b>Власюк Р.А., Машталер І.І.</b> ФОРМУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	70
<b>Galan Iaroslav, Hutsuliak Liliana, Komerzan Anastasiia</b> ПРОГРАМНИЙ ПІДХІД ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДО ІНТЕГРАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНИХ ТА ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНО- ОСВІТНІ ЗАХОДИ.....	76
<b>Грабик Н.М., Грубар І.Я., Гулька О.В., Лясота Злата</b> ЛИЖНИЙ ФРИСТАЙЛ У СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ: ЕВОЛЮЦІЯ ДИСЦИПЛІН ТА МІЖНАРОДНІ УСПІХИ УКРАЇНСЬКИХ ФРИСТАЙЛІСТІВ.....	84
<b>Даниско О.В.</b> ФЕНОМЕН ПОСТАТІ УКРАЇНСЬКОГО ПЕДАГОГА ТА ГРОМАДСЬКОГО ДІЯЧА ОЛЕКСІЯ БУТОВСЬКОГО В ІСТОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ.....	90
<b>Єднак Валерій, Галан Ярослав, Огнистий Андрій, Кутна Ольга</b> ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЧЕРЕЗ РУХОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ: СВІТОВИЙ ДОСВІД ТА РОЛЬ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ.....	98

<b>Єрмолова В. М., Кроль І. М., УКРАЇНСЬКІ ОЛІМПІЙСЬКІ ЧЕМПІОНИ ХХ СТОЛІТТЯ: СПОРТИВНИЙ ШЛЯХ І ЦІННІСНІ ОРІЄНТИРИ (100-річчя від дня народження Віталія Романенка, 90-річчя – Поліни Астахової та Володимира Голубничого).....</b>	<b>106</b>
<b>Єрмолова В. М., Радченко Л. О., Кроль І. М. ЕСТАФЕТА ОЛІМПІЙСЬКОГО ВОГНЮ ЯК ФОРМА ТРАНСЛЯЦІЇ ГУМАНІСТИЧНИХ ІДЕАЛІВ ОЛІМПІЗМУ: ДО 90-РІЧЧЯ ЗАПОЧАТКУВАННЯ.....</b>	<b>114</b>
<b>Карасевич С. А., Карасевич М. П. ТЕОРЕТИЧНИЙ ГЕНЕЗИС ТА ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>119</b>
<b>Квасниця І. М., Квасниця О. М. ГЕНЕЗА І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ ЗА УМОВ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ.....</b>	<b>124</b>
<b>Ковальський В.Л., Радченко Л.О. АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ.....</b>	<b>131</b>
<b>Королько А.З. ДІЯЛЬНІСТЬ ОСЕРЕДКІВ ТОВАРИСТВА «СОКІЛ» НА ПОКУТТІ У МІЖВОЄННИЙ ПЕРІОД.....</b>	<b>136</b>
<b>Курко Я.В., Босюк О.М, Вальчак Н.В., Кульчицький З.Й., Казмірчук І.В. ПЛАВАННЯ – ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ, ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕННЯ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ.....</b>	<b>150</b>
<b>Лаврін Г.З., Осіп Н.Б., Хома О.В., Ангелюк І.О. МАЙСТЕР-КЛАСИ ТА ОЗНАЙОМЧІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ З АДАПТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....</b>	<b>156</b>
<b>Ладика П.І., Луцишин С.С. ВПЛИВ КЛІМАТИЧНИХ ЗМІН НА ГЕОГРАФІЮ ПРОВЕДЕННЯ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР (ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ 1924–2022).....</b>	<b>167</b>
<b>Лях-Породько О.О., Щербашин Я.С., Лях-Породько С.О. ДО ПИТАННЯ КОЛИ УКРАЇНЦІ ПОЧАЛИ БРАТИ УЧАСТЬ У ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ.....</b>	<b>178</b>

<b>Маляр Е.І., Маляр Н.С.</b> РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА УЧАСТІ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ.....	185
<b>Маляр Е.І., Ковальчук Андрій, Попович Руслан</b> РОЛЬ ПРОЯВІВ АНТИЦИПАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВАХ.....	188
<b>Маляр Е.І., Маляр Н.С., Федорак Анжеліка, Попович Лілія, Оксенюк Тетяна</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	191
<b>Маляр Н.С., Пліш Сніжанна, Федорак Анжеліка, Попович Лілія</b> ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА: ДЕТЕРМІНАНТИ, ВІКОВА ДИНАМІКА ТА СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ.....	194
<b>Маляр Н.С., Федорак Анжеліка, Попович Лілія</b> ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА-ІГРОВИКА В УМОВАХ СТРЕСУ.....	197
<b>Мельничук А.В., Римик В.Р.</b> ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ.....	200
<b>Мужичок В. О.</b> ЕКОЛОГІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ ТА СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ.....	207
<b>Наумчук В. І., Лапшинський О. А., Булич О. О.</b> ГЕЙМІФІКАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....	213
<b>Огірко І.В., Огнистий А.В.</b> ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ В УКРАЇНІ - ВІД ІСТОРІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДО ФЕНОМЕНУ RESILIENCE ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ.....	220
<b>Огнистий А.В., Огниста К.М., Врублевський Станіслав, Бачинська Анастасія, Таран Валентина</b> ВИКОРИСТАННЯ ЙОГИ В ОСВІТНІЙ ТА АДАПТИВНИХ ПРАКТИКАХ – ІСТОРИЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ.....	236
<b>Палічук Ю.І.</b> ЕТАПИ РОЗВИТКУ БІАТЛОНУ В УКРАЇНІ ТА ВИДАТНІ ОСОБИСТОСТІ УКРАЇНСЬКОГО БІАТЛОНУ	245
<b>Палічук Ю.І.</b> РОЛЬ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ.....	251
<b>Паперник Є.О., Алатиренко М.А.</b> ДИНАМІКА РОЗВИТКУ НОВОГО ВИДУ ГОПАКА – ПЕРЕМОЖНИЙ ГОПАК ОЛІМПІЙСЬКИХ ЧЕМПІОНІВ УКРАЇНИ.....	257

<b>Петро Петрица, Юлія Петрица</b> ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ПОКАЗНИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ.....	265
<b>Приймак М. М.</b> ГУМАНІСТИЧНИЙ ТА ОСВІТНІЙ ПОТЕНЦІАЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНА.....	272
<b>Сіткар В.І., Сіткар С. В., Сіткар Т.В.,</b> ЕКСПЕРТНИЙ АНАЛІЗ СПОРТИВНОЇ ОБДАРОВАНОСТІ СТИБУНКИ З ЖЕРДИНОЮ АНЖЕЛИ БАЛАХОНОВОЇ: УСПІХИ, РОЗЧАРУВАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.....	279
<b>Сисак А.Д., Єднак В.Д.</b> ГИРЬОВИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА ОЛІМПІЙСЬКІ ПЕРСПЕКТИВИ.....	288
<b>Склярів А.Д., Радченко Л.О.</b> ДІЯЛЬНІСТЬ ФЕДЕРАЦІЇ ФУТБОЛУ УЧАСНИКІВ АТО ЯК ЗАСОБУ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ	294
<b>Скрипченко І.Т.</b> ВИЗНАЧНІ ПОСТАТІ ОЛІМПІЙСЬКОГО ВІТРИЛЬНОГО РУХУ НЕЗАЛЕЖНОЇ УКРАЇНИ.....	298
<b>Степанюк С.І.</b> СТІЛЕЦЬКА СЛАВА ХЕРСОНЩИНИ: ДАР'Я ДУДКА.....	307
<b>Олександр Хома, Ірина Ангелюк, Галина Лаврін, Наталія Осіп</b> ПРОЦЕС НАВЧАННЯ. ЗАКОНОМІРНОСТІ І ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	313
<b>Шандригось В.І., Шандригось Г.А., Блоха В.В.</b> ОЛІМПІЗМ І СПОРТИВНА БОРТЬБА: ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ.....	320



## **Шановні друзі!**

Час проведення конференції є символічним. Адже вже 6 лютого 2026 року світова спортивна спільнота зосередить свою увагу на Італії, де в Мілані та Кортіні-д'Ампеццо розпочнуться зимові Олімпійські ігри. Ця грандіозна подія стане не лише ареною для змагань найкращих атлетів планети, але й майданчиком для утвердження олімпійських цінностей у глобальному суспільному дискурсі.

Олімпійський рух у XXI столітті виконує функцію універсального культурного феномена, що інтегрує спорт, мистецтво та науку. Він формує гуманістичні орієнтири сучасної цивілізації, утверджуючи ідеї милосердя, справедливості, добросусідства та мирного співіснування. Протягом більш ніж століття олімпізм став символом єдності народів, надії на процвітання та спільне майбутнє.

Водночас сучасні виклики – політизація, комерціалізація та надмірна професіоналізація спорту – зумовлюють кризові тенденції, що послаблюють гуманістичний потенціал олімпійського руху. Ігри дедалі більше набувають рис фінансового проекту, а олімпійська ідея ризикує перетворитися на інструмент інформаційних маніпуляцій та політичної боротьби.

Саме тому науково-практичні та теоретико-методологічні здобутки нинішньої конференції мають виняткове значення. Вони сприятимуть зміцненню освітнього та наукового фундаменту, визначенню шляхів удосконалення фізичної культури й спорту, а також відновленню гуманістичного змісту олімпізму.

Переконаний, що нові наукові ідеї та практичні рішення учасників конференції стануть важливим внеском у розвиток не лише українського спорту, але й у формування позитивних суспільних трансформацій.

**Від імені Національного олімпійського комітету України та від себе особисто бажаю конференції плідної роботи, а всім нам – миру, добра й благополуччя.** Вірю, що лише спільними зусиллями та щоденною наполегливою працею ми зможемо привести нашу державу до спільної перемоги та гідно представити Україну на Олімпійських іграх Мілано – Кортіна 2026.

**Голова Тернопільського обласного відділення НОК України  
Народний депутат України, д-р. юрид. наук, професор  
Іван КАЛАУР**



Вітаю учасників Всеукраїнської наукової конференції **«Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення»**.

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка – один із провідних педагогічних закладів вищої освіти України, у стінах якого формується інтелектуальний та духовний потенціал молоді. Саме тут виховуються майбутні фахівці у сфері фізичної культури та спорту, педагогів-новатори, фахівці адаптивного спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації, а також спортсмени високої кваліфікації – переможці та призери чемпіонатів Європи, світу й Олімпійських ігор.

Молодь загалом демонструє позитивне ставлення до олімпійського руху та обізнаність з його історією. Водночас нерідко спостерігається поверхневе або навіть спотворене розуміння його цілей, завдань та соціокультурних функцій. Саме тому надзвичайно важливим є формування коректного сприйняття ідеалів олімпізму, принципів Fair Play та цінностей, що лежать в основі сучасного олімпійського руху.

Ми усвідомлюємо, що без належного наукового підґрунтя, без системних фундаментальних і прикладних досліджень подальший розвиток фізичної культури та спорту є неможливим. Наука відкриває перспективу виходу за межі сучасного, поєднує минуле й майбутнє, відоме й невідоме, розширює горизонти можливого.

Переконаний, що під час пленарного засідання та секційних дискусій учасники конференції матимуть змогу не лише обговорити актуальні проблеми олімпійського руху, але й здійснити обмін досвідом, науковими напрацюваннями та практичними досягненнями. Важливим здобутком стане ознайомлення з новітніми тенденціями та інноваційними підходами у адаптивному спорті, які реалізуються у Тернопільському національному педагогічному університеті ім.В.Гнатюка.

Запрошую всіх учасників наукового форуму до відкритого, конструктивного діалогу, який дозволить зробити черговий крок у розв'язанні ключових проблем олімпійського руху та розвитку фізичної культури.

Бажаю плідної співпраці, творчої атмосфери, нових ідей та розширення наукових горизонтів!

**Завідувач кафедри фізичного виховання та реабілітації ТНПУ ім. В.Гнатюка, голова Тернопільського обласного відділення Олімпійської академії України, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України – Андрій ОГНИСТИЙ**

**«Ти збираєш молодь - наше майбутнє,  
нашу надію - під свої мирні прапори»  
(П. де Кубертен).**

## **35 РОКІВ ОЛІМПІЙСЬКІЙ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ 25 РОКІВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ ОБЛАСНОМУ ВІДДІЛЕННЮ ОЛІМПІЙСЬКОЇ АКАДЕМІЇ УКРАЇНИ**

Сьогоднішня де політичні амбіції та національні упередженості можуть у будь-який момент вирішити долю всієї планети Земля в цілому і окремо взятого народу зокрема, олімпізм може стати одним із чинників збереження рівноваги і миру. Важливим аспектом олімпізму є ідея мирного співіснування народів, держав і соціальних систем.

Соціальні, гуманітарні ініціативи МОК спрямовані на те, щоб спорт став засобом досягнення позитивних змін. Спорт допомагає позбутися від нудьги, бездумного проведення часу і неробства, знайти друзів, витримку, силу волі і розуміння, тобто ті універсальні цінності, які складають суть олімпізму. В Олімпійській хартії прописано, що «Мета олімпізму - поставити спорт на службу гармонійного розвитку людини».

Не останню роль у цьому процесі відіграє Олімпійська академія України.

**Олімпійська академія України** відіграє ключову роль у розвитку олімпійського руху в Україні — популяризує високі спортивні та гуманістичні цінності, формує освітній простір для учнів, студентів і фахівців фізичної культури і спорту, сприяє фізичному й духовному вдосконаленню громадян, а також зміцнює міжнародні зв'язки під егідою НОК України.



Очолує Олімпійську академію України **Булатова Марія Михайлівна** (доктор педагогічних наук, професор, академік Української академії наук, директор Навчально-наукового олімпійського інституту Національного університету фізичного виховання і спорту України, професор кафедри історії та теорії олімпійського спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України).



Важливим напрямом роботи є діяльність **регіональних відділень Академії**, які реалізують освітні та виховні проєкти на місцях, організують спортивні та культурні заходи, сприяють впровадженню олімпійських цінностей у громадах і закладах освіти. Саме вони забезпечують практичну реалізацію ідей олімпізму на локальному рівні, формуючи активне середовище для молоді.

Ці напрямки діяльності підкреслюють важливість діяльності Академії та її регіональних відділень у збереженні й поширенні олімпійських цінностей, розвитку освітніх практик та зміцненні міжнародного іміджу України в олімпійській спільноті.



**Тернопільське обласне відділення Олімпійської академії України** створено у 2001 році. Тривалий час відділення очолював Володимир ОМЕЛЬЯНЕНКО, кандидат педагогічних наук, доцент Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка.



З 2011 року Тернопільське обласне відділення олімпійської академії України очолив кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Андрій ОГНИСТИЙ.



Діяльність відділення спрямована на поширення ідеалів олімпізму серед різних верств населення Тернопільщини. Особлива увага приділяється роботі з учнівською та студентською молоддю.

В області щорічно проводиться олімпійський день, олімпійський тиждень, Всеукраїнський олімпійський урок, олімпійська вікторина, конкурс спортивної стрийової пісні, конкурс олімпійських листівок, конкурс презентацій «Вчитель-предметник - вісник олімпійської освіти». Активну участь у цих заходах беруть студенти-волонтери, що навчаються в педагогічного університету.

Освіта і виховання залишаються як і раніше надзвичайно важливим напрямом співпраці Олімпійської академії з регіональними відділеннями НОК України. У цьому аспекті знаковою є резолюція Всесвітнього форуму «Освіта і спорт на служінні олімпізму», який відбувся в Барселоні, та в якій відзначено, що «... потрібно подвоїти свої зусилля, присвятивши, більш ніж коли-небудь, пропаганді і поширенню світової культури, взаєморозумінню, взаємної поваги різних цивілізацій людства, універсальної етики і духу справедливої гри в рамках роботи програм з олімпійської освіти ....».

Для реалізації завдань впровадження олімпійської освіти при кафедрі фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка створено творчу наукову лабораторію фізичного виховання, спорту та олімпійської освіти «Сократ» (спорт, освіта, культура, розвиток, активність, творчість) та підписано угоду про співпрацю з Тернопільським обласним відділенням НОК України та Тернопільським обласним відділення Олімпійської академії України (ОАУ).



<https://www.facebook.com/tnpusocrat>

Представники регіонального відділення ОАУ надають освітянам області методичну допомогу в організації зазначених закладів через проведення навчально-методичних занять, наукових семінарів і конференцій. Після проходження семінарів вчителі на більш якісному рівні проводять Олімпійський урок модулі OlympicLab, DO like OLYMPIANS, організовують Олімпійський день та Олімпійський тиждень.



<https://www.facebook.com/share/p/17h3TiuVci/>

За сприяння обласного відділення НОК України в Тернопільській області, як пілотний проект, започатковано проведення науково-методичних семінарів «Місце олімпійської освіти у становленні нової української школи».



Дана ініціатива була презентована на той час Міністру освіти і науки України Лілії Гриневич.

Одним з напрямків роботи відділення є наукова діяльність, до якої залучаються аспіранти та викладачі закладів вищої освіти

області. На базі Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка започатковано проведення регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України - минуле та сьогодення».



## Трансформація нашої конференції



Регіональний семінар 2017-2019-2022-2023-2024 Всеукраїнська конференція

В подальшому з 2023 року щорічну всеукраїнську конференцію з міжнародною участю «Олімпійський рух на теренах України - минуле та сьогодення», в роботі якої беруть провідні науковці України, Великобританії, Польщі, США, Канади.



<https://www.facebook.com/25noc>

Традиційно проводиться всеукраїнська наукова конференція «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді», де Тернопільське обласне відділення олімпійської академії України виступає співорганізатором.



[https://www.facebook.com/fac\\_phys\\_tnpu.edu.ua](https://www.facebook.com/fac_phys_tnpu.edu.ua)

Науково-педагогічні працівники факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка, спільно з представниками обласного відділення Олімпійської академії України, здійснюють підготовку студентів до участі у Всеукраїнських студентських олімпіадах. Представники студентства гідно захищають честь Тернопільської області на всіх етапах олімпіад, покращуючи результат з року в рік. З останні два роки за сприяння регіонального відділення ОАУ здобувачі освіти Сергій ГИКАВЧУК, Софія та Надія ВАРХОВ які навчаються за освітньо-професійними програмами що реалізуються на кафедрі фізичного виховання та реабілітації здобули відповідно друге та перше місце.

Допис користувача Кафедра фізичного виховання та реабілітації ТНПУ



<https://www.facebook.com/share/p/1HQtrkEBUT/>

Допис користувача Андрій Огнистий



<https://www.facebook.com/share/p/1BzEtbNFTH/>

Починаючи з 2012 року Тернопільським обласним відділенням олімпійської академії України започатковані масові просвітницькі акції «Прапори Національного олімпійського комітету України та олімпійської академії України на найвищих вершинах Українських Карпат», агітаційно-пропагандистський захід «Дністровський каньйон - перлина Української землі», «Олімпійський урок - у заворожуючому світі Перлина України Дністровський каньйон.



Провідною ідеєю проведення даних заходів є залучення студентів факультету фізичного виховання, майбутніх спортивних педагогів, до ідей олімпізму, агітаційні акції серед туристів та спільні заходи з комісією «Спорт та навколишнє середовище», «За чисту Україну» обласного відділення НОК. Символічним є те, що всі акції відбувались під прапорами Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України.

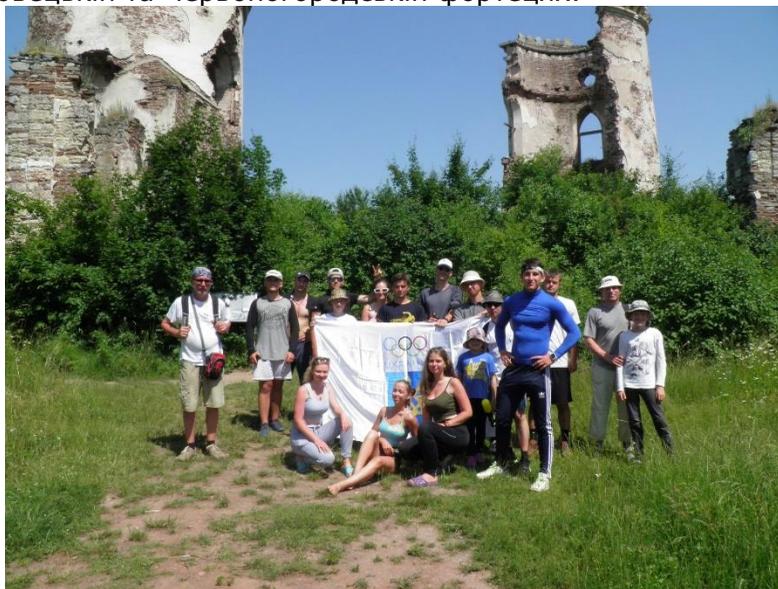


Чистота помислів та вчинків та «чистота» білого фону олімпійської символіки з національним гербом України у поєднанні з чистотою і красою Дністровського каньйону стало тим символом на якому здійснювалось виховання студентів на принципах моралі, чесності та гідності, а провідною ідеєю послужив вислів фундатора ідеї створення Міжнародного олімпійського комітету П'єра де Кубертена – «У сучасному світі, сповненому величезними можливостями, якому водночас загрожує небезпека слабкості, олімпізм здатний створити школу моральної досконалості й чистоти, школу фізичної витривалості й енергії».

Символічним є те що сплав та всі акції відбувались під прапорами Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України.



Варто відзначити, що вперше прапор Олімпійської академії України замайорів у перлині Української природи - Дністровському каньйоні, найвищому в Україні рівнинному водоспаді – Джуринському, унікальних у світовому розумінні травертинових печерах та водоспадах, історичних пам'яток Раковецькій та Червоногородській фортецях.



<https://www.facebook.com/share/p/1GMrN2eVru/>



<https://www.facebook.com/share/1BfkCqDDYA/>

Традиційними є зустрічі відомих спортсменів Тернопілля з учнями, студентами, та громадськістю області.



За останні роки обласним відділенням організовано зустрічі та круглі столи з Олімпійською чемпіонкою з біатлону Оленою ПІДГРУШНОЮ, членом збірної команди України з біатлону Дмитром ПІДРУЧНИМ,



Заслуженими тренерами України з біатлону Олегом БУНТОМ.,  
Павлом КЛОЧКОМ,



<https://www.facebook.com/share/17mjKVZ3FJ/>

Майстром спорту України міжнародного класу, чемпіонкою  
Світу і Європи з біатлону Світланою КРИКОНЧУК.



<https://www.facebook.com/share/p/185pfRi3S9/>

Традиційно в кінці травня (на період воєнного стану цей захід не проводиться) протягом двох тижнів у спортивно-оздоровчому таборі «Сокіл», який знаходиться у мальовничому куточку нашої області урочищі Колодно Збараського району, студенти першого курсу факультету фізичного виховання ТНПУ ім. В.Гнатюка проходять літній табірний збір за час якого під керівництвом досвідчених педагогів опановують навчальні дисципліни бадмінтон, настільний теніс, оздоровчий біг і ходьба, городки, гімнастика.

У 2016 році голову Тернопільського обласного відділення Олімпійської академії України Андрія ОГНИСТОГО визнано переможцем в номінації «Прагнемо до олімпізму» програми «Герої спортивного року Тернопільщини - 2015».

Сьогодні Міжнародний Олімпійський комітет (МОК) проводить цілий ряд соціальних проектів, націлених на створення кращого майбутнього для наступних поколінь. Одна з наймогутніших спортивних організацій закликає до боротьби проти різного роду дискримінацій шляхом проголошення толерантності, солідарності і дружби між народами.

В рамках соціальної відповідальності важливим є екологічний напрям співпраці.

Олімпійська академія України співпрацює з комісією НОК України «Спорт та навколишнє середовище». Особливу роль у спільних проектах відводиться спортсменам-олімпійцям, які можуть і повинні взяти на себе роль у формуванні шанобливого ставлення до природи та навколишнього середовища.

Можна відзначити, що цей напрямок співпраці Олімпійської академії та регіональних відділень НОК України в останній час

істотно еволюціонує. Сьогодні екологічні програми стали не тільки значною частиною освітніх спортивних програм, а й важливою філософською категорією Олімпізму. Однак, незважаючи на вражаючі успіхи спортивної спільноти у вирішенні природоохоронних завдань, на наш погляд, потенціал спорту використаний не повною мірою.

Щорічно за ініціативи регіонального відділення Олімпійської академії України організуються акції з прибирання сміття під час навчально-тренувального сплаву річкою Дністер, до якої залучаються студенти, викладачі Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка, тренери з видів спорту, бізнесмени, члени виконкому обласного відділення НОК України. За ініціативи Чемпіона світу з біатлону Дмитра ПІДРУЧНОГО відбулось прибирання лісосмуги у своєму рідному селі Острів. Особистий приклад, разом зі своєю сім'єю та небайдужими громадянами мав досить позитивний резонанс не лише у Тернопільській області але і по всій Україні.



Як і раніше в центрі уваги МОК і його соціальних програм залишається проблема вживання допінгу. Чи є проблеми в спорті? Було б наївно думати, що їх немає. Найбільш складною проблемою є допінг. Сьогодні антидопінгова боротьба не позбавлена подвійних стандартів, і подолати протиріччя в цій діяльності можна, направивши її в виховне русло, створенням альтернативних програм і підвищенням ролі міжнародних федерацій.

Тернопільською обласною федерацією легкої атлетики, спільно з регіональними відділеннями НОК України та Олімпійської академії України проведений науково-методичний семінар з протидії вживанню допінгу у спорті. Лектором був запрошений завідувач лабораторії антидопінгового контролю НАДЦ України Ткачук О. О.

Ще одним спільними проектом співпраці регіональних відділень НОК України та Олімпійської академії України, є участь у глобальній рекламній кампанії МОК «Прославимо людство». Суть цієї кампанії - довести до відома максимальної кількості

людей значущість Олімпійських ігор, цінність, яку вони представляють для людства. Даний напрямок соціальної діяльності МОК зародився ще при П'єрі де Кубертені, але не втратив своєї актуальності і на початку ХХІ століття. У розвитку програми широко використовуються телебачення, радіо та друк.

Тернопільське обласне відділення ОАУ приймає участь у реалізації спільного проекту Прапори НОК України та Олімпійської академії України майорять на найвищих вершинах Українських Карпат.



<https://www.facebook.com/share/1DRxfcVgeT/>

На сьогоднішній день прапори майоріли на вершинах Карпат висота п'яти з них більше 2000 метрів.



<https://www.facebook.com/share/p/1De2559xnV/>

У серці Українських Карпат, де камінь говорить мовою вітру, а небо торкається душі, працівниками Тернопільського

національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка були розгорнуті прапори Національного олімпійського комітету України та Олімпійської академії України — як символи незламності, єдності та прагнення до досконалості. Їхнє розгортання на «Протятому камінні» та біля «Соколиного ока» — не просто жест, а глибокий акт духовного поєднання олімпійських цінностей із природною силою української землі.

«Протяте каміння» — це не лише геологічне диво, а й місце, де природа створила арки, ніби ворота до іншого виміру. Тут, серед величних скель, прапор НОК України майорить як втілення сили, що прориває перешкоди, як спортсмен, який долає межі можливого.

«Соколине око», що ховається серед карпатських лісів, — це природна лінза, крізь яку можна побачити глибину української душі. Тут прапор Олімпійської академії України стає знаком мудрості, просвітництва і пошуку істини. Як сокіл, що бачить далеко, академія спрямовує молодь до високих ідеалів, до гармонії тіла і духу, до служіння суспільству через спорт і освіту.



<https://www.facebook.com/OAUTernopil/posts/pfbid0B931uQf5knbi92WLo1sBKe6fXjBqJTUNjKiBVJuw7G4bpgXzZ7PB M9LhSYxczK5YI>

Майоріння прапорів серед вершин Українських Карпат це не просто акція — це заклик до молоді: шанувати традиції, плекати силу і мудрість, нести олімпійські цінності крізь життя, як прапор крізь вітер.

Ми, і не лише ми, задаємо собі запитання Навіщо потрібен прапор НОК України, Олімпійської академії України? «Навіщо з ним фотографуватись?»

Це не просто прапори — це символи ідеї.



<https://www.facebook.com/share/p/1BwyavFDfy/>

Ці знамена – уособлення глобального руху який об'єднує людей через спорт, мир і повагу. Ви фотографуєтесь не просто з тканиною, а з ідеєю, яка змінює світ.

Це момент вашої причетності. Фотографія з олімпійським прапором — це знак того, що ви є частиною великої освітньої місії: нести цінності чесної гри, дружби та досконалості у своє професійне життя.

Це символ вашої майбутньої ролі. Як майбутні педагоги, ви будете передавати ці цінності дітям. Цей прапор – нагадування

про вашу відповідальність формувати нове покоління через спорт і гуманізм.

Це акт поваги до спорту і до себе. Фотографуючись із прапором, ви демонструєте повагу до спорту як культурного явища, і до себе – як носія освітньої місії.

Це символ національної гідності та спортивної ідентичності.



## Свято олімпійського прапора



<https://www.facebook.com/share/p/1GXZhN7HcM/>

Прапор НОК України та Олімпійської академії України – це знак участі України в глобальному олімпійському русі.

Це підтримка національних спортсменів – акт солідарності та підтримки українських атлетів.

Це не лише про гори. Це про людей, які несуть прапори. Про тих, хто вірить у силу спорту, у виховну місію олімпізму, у майбутнє України. І кожен такий підйом – це ще один крок до вершини національного духу.

Українські Карпати – це не тільки мальовничі пейзажі, чисте повітря та багатство природи, а й символ незламності, сили духу та національної гідності.

Ці акції – не просто туристичні подорожі чи спортивні сходження. Це – символічні жести, що поєднують фізичну витривалість, патріотизм та олімпійські цінності: повагу,

дружбу, досконалість. Прапори, що майорять на висотах понад 2000 метрів, нагадують про прагнення до вершин – як у спорті, так і в житті. Ось деякі фрагменти нашої акції:

Озеро Несамовите, оповите легендами, стало місцем, де природа зустрічається з духовністю. Підняття прапора тут – це акт єднання з українською землею, її історією та культурою.



<https://www.facebook.com/share/p/1DdATdgv2Y/>

Гора Ребра – одна з найвищих точок Чорногірського хребта. Її стрімкі схили символізують виклики, які долають українські спортсмени на шляху до перемог. Саме тут прапор Олімпійської академії України стає знаком освітньої місії — формування гармонійної особистості через спорт.



<https://www.facebook.com/share/p/1DdATdgv2Y/>

Гутин Томнатик, з його панорамними краєвидами, відкриває простір для роздумів про майбутнє українського спорту. Підняття прапора на цій вершині – це заклик до нових звершень, до збереження і розвитку олімпійського руху в Україні.



<https://www.facebook.com/share/p/1DdATdgv2Y/>

Гора Шпиці, з її химерними скельними формами, нагадує про унікальність кожного спортсмена, кожної особистості. Тут

прапор стає символом індивідуальності, сили характеру та краси спортивної боротьби.



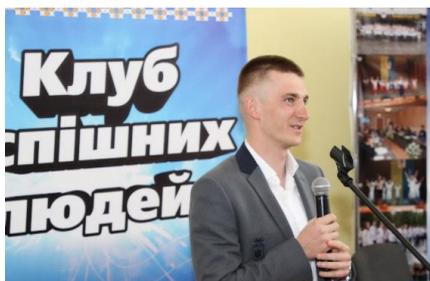
<https://www.facebook.com/share/p/1DdATdgv2Y/>

Ми не зупиняємось плануємо в подальшому наші мандрівки.



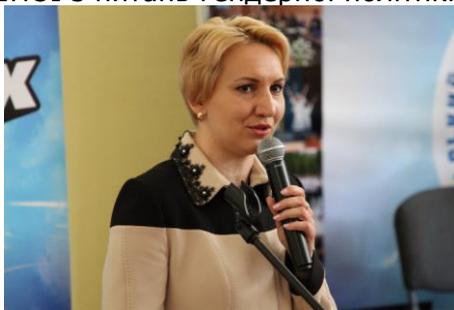
<https://www.facebook.com/share/p/1DdATdgv2Y/>

Цікавим є спільний проект «Клуб успішних людей» де відбуваються зустрічі з олімпійцями, відомими спортсменами, заслуженими тренерами, спортивними журналістами.



Важливим аспектом соціальної діяльності МОК на сучасному етапі залишається проблема гендерної рівності. Значущим кроком в даному напрямку стало прийняття спеціального Плану дій, який став підставою для нової політики МОК в області гендерної рівності. У відповідність з цим планом національні олімпійські комітети повинні посилити роботу зі збору та аналізу інформації щодо участі жінок, як в спортивних змаганнях, так і на адміністративних посадах. При цьому, підкреслюється важливість залучення ЗМІ в області освітлення гендерної тематики.

У «Клубі успішних людей» проведена зустріч у минулому заступника Міністра молоді і спорту України, капітана жіночої збірної команди України з біатлону, Олімпійської чемпіонки Олени ПІДГРУШНОЇ з питань гендерної політики у спорті.



В останні роки особлива увага приділяється людям з інвалідністю та їх залучення до суспільного життя. Довгий час проблеми людей з інвалідністю не обговорювалися і навіть ігнорувалися. Однак, ООН стала активно займатися цим питанням і в 1975 році була прийнята відповідна резолюція. У цьому документі детально описувалися права інвалідів, а також умови, які для них необхідні. Фізична культура і спорт була визнана важливою умовою не тільки для підтримки здоров'я і реабілітації людей з обмеженими можливостями, а й для їх соціалізації.

Тернопільським національним педагогічним університетом ім. Володимира Гнатюка спільно з Тернопільським обласним відділенням Олімпійської академії та обласним відділенням НОК України було організовано зустріч з Паралімпійським чемпіоном з біатлону Тарасем РАДЕМ.



Вдатний український педагог Василь СУХОМЛИНСЬКИЙ прибічник здорового способу життя і природного виховання, досить влучно висловився про сутність спорту «Не можна перетворювати спорт зі способу фізичного виховання дітей у спосіб боротьби за особистий успіх, не можна ділити дітей на здібних і нездар до спорту, не можна розпалювати нездоровий потяг навколо боротьби за гідність школи».



Однією з глобальних проблем на планеті є здоров'я покоління, що підрастає: «...молодь ми втрачаємо: вони займаються спортом тільки віртуально, граючи в ігри на комп'ютерах, – зрозуміло, що без фізичних навантажень. Хоча для залучення молоді вистачає можливостей: в першу чергу соціальні мережі – Facebook , Twitter. Цим і треба залучати їх, інтегрувати в спортивний рух, щоб підлітки розуміли важливість і цінність здорового способу життя на прикладі спортсменів».

Звичайно, ідеали кожної епохи наповнюються новим змістом. Вони не ідоли і не фетиші, яким люди повинні поклонятися. Так,

спорт поступово перетворюється у «спорт для всіх», де основною цінністю є збереження і вдосконалення людської тілесності, розвиток соціальних, моральних і фізичних адаптивних якостей людини.

Щороку в Олімпійському музеї проходить оголошення результатів олімпійського конкурсу «Мистецтво і спорт», організованого комісією МОК з культури та олімпійської освіти.

Традиційно Тернопільським обласним відділенням Олімпійської академії України проводяться конкурси спортивного малюнку, спортивної фотографії та кращої презентації з поширення ідей олімпійського руху серед майбутніх учителів-предметників. Кому як не вчителю доносити до дітей ідеали олімпійського руху, здорового способу життя, прищеплювати любов до спорту.

Важливими проведеними заходами є організація круглих столів з проблем олімпійського та професійного спорту за участі членів Національної збірної України з біатлону Тетяни ТРАЧУК та Світлани КРИКОНЧУК, заслуженого тренера України з біатлону Павла КЛОЧКА з професорсько-викладацьким складом Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка; семінар-нарад «Місце та роль Олімпійського руху в системі фізичного виховання та спорту Тернопільщини» за участі представників районних державних адміністрацій Тернопільської області, науковців Тернопільського національного педагогічного університету, семінар-практикумів, щодо проведення спортивно-інтелектуальних ігор на олімпійську тематику «Ігри, що підкорили світ» місце проведення ЗОШ №10 м. Тернопіль.

*Програма проведення Олімпійського тижня*

Дата	Назва заходу	Класи	Час проведення	Місце проведення	Хто проводить
21 вересня (зелений день)	1.Загальношкільна зарядка	1-4	8:25	Діір школи	ТНПУ
	2.Веселі старти та спортивні історії	1	1 урок	Спорт.майданчик	Учн, самоврад.
		2	2 урок	Спорт.майданчик	
		3	3 урок	Спорт.майданчик	
		4	4 урок	Спорт.майданчик	
22 вересня (червоний день)	1. Загальношкільна зарядка	1-4	8:25	Діір школи	ТНПУ
	2.Баскетбольні естафети	1	1 урок	Спортивна зала	Учн, самоврад.
		2	2 урок	Спортивна зала	
		3	3 урок	Спортивна зала	
		4	4 урок	Спорт.майданчик	
23 вересня (жовтий день)	1.Загальношкільна зарядка	1-4	8:25	Діір школи	ТНПУ
	2.Тренувальні заняття з біатлону	1	1 урок	Спорт.майданчик	Учн, самоврад.
		2	2 урок	Спорт.майданчик	
		3	3 урок	Спорт.майданчик	
		4	4 урок	Спорт.майданчик	
24 вересня (чорний день)	1. Загальношкільна зарядка	1-4	8:25	Діір школи	ТНПУ
	2.Змагання з легкої атлетики	1	1 урок	Стадіон школи	Учн, самоврад.
		2	2 урок	Стадіон школи	
		3	3 урок	Стадіон школи	
		4	4 урок	Стадіон школи	
25 вересня (сірий день)	1. Загальношкільна зарядка	1-4	8:25	Діір школи	ТНПУ
	2.Змагання з футболу	1	1 урок	Спорт.майданчик	Учн, самоврад, Адміністрація школи та учителі-самоврадуючани
		2	2 урок	Спорт.майданчик	
		3	3 урок	Спорт.майданчик	
		4	4 урок	Спорт.майданчик	
	3.Наведення ідей учнів Олімпійського тижня, підготовка учасників	1-4	5 урок	Спорт.майданчик	
	4.Фізичної			Спорт.майданчик	

За сприяння Тернопільського обласного відділення НОК України та Тернопільського обласного відділення олімпійської академії України студенти Тернопільського Національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка відвідали одну з наймальовничіших печер України «Млинки».



В глибині печери зі студентами керівником регіонального відділення олімпійської академії України, завідувачем кафедри фізичного виховання та реабілітації Андрієм ОГНИСТИМ проведено олімпійський урок.



«Навряд чи можна ще сумніватися у наш час, що поширення інтересу до тілесних вправ серед молоді є основою не лише здорового тілесного її розвитку, але й надійного морального її настрою...». Цей актуальний сьогодні вислів відомого фундатора української спортивної науки О.Д.Бутовського є провідною ідеєю спілкування представниками регіонального відділення ОАУ зі студентами під час першого заняття фізичного виховання в університеті. У ході бесіди студенти дізнаються про видатних спортсменів українців, учасників Олімпійських ігор, випускників нашого університету: Олімпійську чемпіонку Олену ПІДГРУШНУ, учасницю олімпійських ігор Віру ЗОЗУЛЮ, Олену КРИВИЦЬКУ, срібну призерку Олімпійських ігор Ірину КОЛЯДЕНКО.



Щорічно протягом двох днів в рамках проведення Олімпійського тижня на Тернопілії студенти першого курсу факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка приймають участь в урочистій посвяті у студенти. Майбутні спортивні педагоги складають урочисту клятву здобувати знання і уміння необхідні для впровадження в життя ідей Олімпізму, виховання гармонійно-розвиненої особистості на благо Української держави. Провідною ідеєю спортивного свята, у важкі для України часи, є вислів одного з фундаторів галицького фізичного виховання і спорту Ярослава ГЛАДКОГО «...ідея і суть фізичного виховання – це не культ тілесних утіх – це культ зусилля духу й культури, віра у творчі сили нації, її вільного розвитку як нації держави. Спорт сам по собі не повинен розглядатись, як самоціль він повинен бути одним із вагомих засобів виховання тіла і характеру української молоді...».

Відомий галичанин, педагог, історик, титулований спортсмен, майстер спорту з легкої атлетики, член збірної команди України професор Богдан ТРОФИМЯК відзначав, що «внутрішній світ молоді людини не повинен бути порожнім, а створений штучно ідеологічний вакуум має бути заповнений істинною духовністю, справжньою культурою, високою мораллю, християнським світоглядом. В іншому разі цю нішу заповнить ерзацкультура та лжедуховність тим самим прагнучи збітнити молодь духовно, переінакшити її душу».



<https://www.facebook.com/share/p/1K4iPqZPT4/>

«Та ніде той не дійде, хто не знає цілі» цей вислів Івана Франка, 170 років від дня народження у 2026 році святкує все прогресивне людство, послужив гаслом під яким члени обласного відділення олімпійської академії України яке складається з викладачів Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка, тренерів і педагогів Тернопілля та з нагоди великого свята «Хрещення господнього» здійснили «гартувальне» купання у Тернопільському ставі на підтримку наших олімпійців учасників Зимових Олімпійських ігор 2026 у Мілані та Кортіні.

Студенти нашого краю за ініціативи голови Тернопільського обласного відділення олімпійської академії України Андрія ОГНИСТОГО, спільно з кафедрою фізичного виховання та реабілітації щорічно долучаються до Європейського тижня спорту під гаслом: «Нехай фізична культура і спорт для кожного стануть надійним джерелом перемоги, доброго настрою і оптимізму, здоров'я і довголіття»!

Щороку у четвертій декаді вересня відзначається Європейський тиждень спорту ініціатива якого була започаткована Європейською Комісією у 2015 році, маючи на

меті популяризацію спорту та активного способу життя по всій Європі, залучення до фізичної активності кожного європейця, незалежно від віку чи рівня фізичної підготовки.



## Європейський тиждень спорту

До учасників зустрічі з вітальними словами звернулись Пітер Фішер – відповідальний представник Європейської Комісії #BeActive без кордонів



В рамках реалізації проєкту НОК України #OlympicLab «Чат з чемпіоном» та на завершення Європейського тижня спорту #BeActive учні загальноосвітньої школи №10 м. Тернопіль разом однолітками із шкіл України поспілкувались з Міністром молоді та спорту України, Олімпійським чемпіоном Вадимом Гутсайтом та амбасадорами #BeActive.

Сприяти побудові мирного й кращого світу за допомогою виховання молоді засобами спорту відповідно до ідей Олімпізму і його цінностями. Це основна ідея яка є основним лейтмотивом семінар-нарад місцевого осередку НОК України та Олімпійської академії України в Тернопільській області з представниками громад який

Представники Тернопільського обласного відділення олімпійської академії України Андрій Огнистий та Олександр Хома прийняли участь у семінар-наradі та донесли до представників громад області шляхи впровадження в практику роботи з молоддю заходів Національного олімпійського комітету України.

Конструктивна дискусія за модерування голови відділення, Народного депутата України Івана Калаура викрила цілу низку проблем спортивної освіти, фізичної культури і спорту області, дала змогу учасникам семінару поділитись власними практиками реалізації програми розвитку олімпійського руху на Тернопіллі.



Важливою ланкою роботи Тернопільського обласного відділення Олімпійської академії України є залучення молоді до волонтерської діяльності.



<https://www.facebook.com/share/p/1GXZhN7HcM/>

Голова Тернопільського обласного відділення Олімпійської академії України - Заслужений працівник фізичної культури і спорту України Андрій ОГНИСТИЙ.

Калаур І.Р.<sup>1-2</sup>. <https://orcid.org/0000-0003-1736-6175>  
Огнистий А.В. <sup>3-4</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>  
Огниста К.М. <sup>3-4</sup> <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>

## СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ОСВІТИ ТА СУСПІЛЬСТВА: ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА АДАПТИВНОГО СПОРТУ

<sup>1</sup>Тернопільське обласне відділення національного олімпійського комітету України

<sup>2</sup>Західноукраїнський національний університет

<sup>3</sup>Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

<sup>4</sup>Тернопільське обласне відділення олімпійської академії України

**Анотація.** У публікації розкривається сучасні виклики освіти та суспільства. Здійснена спроба переосмислення підготовки фахівців у галузі фізичної культури, спорту та адаптивного спорту. Пропонуються алгоритми їх впровадження у закладах вищої освіти.

**Ключові слова:** спорт, виховання, освіта, фізична культура, просвітництво, адаптивний спорт

**Annotation.** The publication reveals the modern challenges of education and society. An attempt was made to rethink the training of specialists in the field of physical culture, sports and adaptive sports. Algorithms for their implementation in institutions of higher education are proposed.

**Keywords:** sports, upbringing, education, physical culture, education, adaptive sports.

**Актуальність.** Сучасні трансформаційні процеси в освіті та суспільстві зумовлюють необхідність переосмислення підготовки фахівців у галузі фізичної культури, спорту та адаптивного спорту. На тлі цифровізації, інклюзивної освіти, поширення гіподинамії, зростання психоемоційних навантажень і викликів, пов'язаних зі здоров'ям населення, фізична активність розглядається як ключовий чинник формування

здорового способу життя та профілактики неінфекційних захворювань. Міжнародні рекомендації ВООЗ (2020) системно підтверджують необхідність регулярної рухової активності для всіх вікових груп, включно з особами з хронічними станами та інвалідністю, наголошуючи на потребі зменшення малорухомої поведінки та збільшення рухової активності до 150–300 хвилинах помірної або 75–150 хвилинах інтенсивної активності на тиждень для дорослих та в середньому 60 хвилинах щоденної активності для дітей і підлітків. Означені орієнтири мають бути інтегровані в освітні політики та навчальні практики закладів освіти. ВООЗ також пропонує рамкові підходи до «цілісної освітньої стратегії» просування фізичної активності, що підсилює профілактику ожиріння та формує сталі поведінкові звички з раннього віку [1, 2].

ЮНЕСКО, реалізуючи «Порядок денний Освіта-2030» (SDG 4), послідовно підкреслює значення інклюзивної, якісної освіти протягом життя та провідну роль фізичного виховання у досягненні освітніх і суспільних цілей. «Рамка дій для SDG4» та аналітичні матеріали ЮНЕСКО наголошують на доказовому підході до політики, інтеграції інклюзії та гендерної рівності, міжвідомчій координації, цифровій трансформації, а також на відновленні систем освіти після криз, що безпосередньо стосується модернізації програм фізичної культури у школах і ЗВО. Okремо вказується на настанови з якісного фізичного виховання (Quality Physical Education, QPE) для політик (ЮНЕСКО, 2015; оновлення політик — 2021), які задають стандарти інклюзивності, підготовки фахівців і міжсекторальних партнерств, що можуть бути безпосередньо імplementовані в українські освітні програми та локальні стандарти якості [3, 4, 5, 6, 7].

Узгоджено з цими підходами, Олімпійська хартія – як кодифікація фундаментальних принципів олімпізму – закріплює ціннісні основи спорту та його освітній потенціал: практика спорту визнається правом людини, а місія Міжнародного олімпійського комітету полягає у поширенні олімпізму й розвитку спорту, що перегукується з інклюзією та правами людини (в сучасних редакціях Хартії включно з актуальною версією, чинною з 30 січня 2025 р.). Це зміцнює ідею інтеграції олімпійських цінностей у професійну підготовку педагогів та тренерів, як інструмент формування громадянської

відповідальності, здоров'язбережувальної культури та соціальної згуртованості [8, 9].

У зазначеному контексті постає завдання створення цілісної системи професійної підготовки, яка поєднує освітньо-професійні програми «Середня освіта (Фізична культура)», «Фізична культура і спорт» та «Адаптивний спорт». Така інтеграція забезпечує формування компетентностей для роботи в умовах сучасної школи, спортивних організацій та реабілітаційних/інклюзивних середовищ, відповідаючи міжнародним рекомендаціям ВООЗ щодо інклюзивності та доступності рухової активності, а також політичним орієнтирам ЮНЕСКО щодо QPE і реалізації SDG4 на національному рівні [10, 11].

Підготовка фахівців нового покоління має ґрунтуватися на компетентнісному підході, інноваційних технологіях, міждисциплінарній взаємодії (медицина, психологія, соціальна робота) та принципах інклюзії й прав людини, закріплених міжнародними документами й відображених в українських освітніх стандартах.

**Метою нашого дослідження** було: обґрунтування нових підходів поєднання підготовки фахівців у галузі фізичної культури, спорту та адаптивного спорту.

**Виклад основних результатів дослідження.** У межах української освітньої системи підготовка фахівців у галузі фізичної культури та спорту регламентується державними стандартами вищої освіти, зокрема стандартом за спеціальністю 017 (тепер А7) «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня (Наказ МОН № 567 від 24.04.2019) та другого (магістерського) рівня (Наказ МОН № 516 від 11.05.2021) та для третього (освітньо-наукового/PhD) рівня (Наказ МОН № 1101 від 02.08.2024). Ці стандарти визначають перелік загальних і фахових компетентностей, обсяги кредитів ЄКТС, а також вимоги до практичної підготовки – включно з інклюзивною та адаптивною фізичною культурою, що відповідає міжнародним рекомендаціям та національним потребам.

Діючий професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти», затверджений Наказом МОН № 1225 від 29.08.2024, встановлює професійні та педагогічні компетентності, включаючи здоров'язбережувальну, інформаційно-цифрову, інклюзивну, психологічну та

оцінювально-аналітичну складові. Це створює підґрунтя для формування галузевих професійних орієнтацій, необхідних для вчителів фізичної культури, які взаємодіють зі школярами з різними потребами.

Окрему увагу надає новий закон про адаптивний спорт в Україні (№ 4370-IX, 2025), яким адаптивний спорт визнається самостійним напрямом фізичної культури. Закон закріплює відповідальність органів влади за координацію програм адаптивного спорту та регулює участь місцевих державних адміністрацій, федерацій і суб'єктів у створенні доступної інфраструктури та наданні послуг для осіб з інвалідністю й ветеранів війни. [12].

Таким чином, інтеграція освітніх програм «Середня освіта (Фізична культура)», «Фізична культура і спорт» та «Адаптивний спорт» ґрунтується на відповідності до національної нормативної бази – стандартів вищої освіти, нових професійних вимог учителів та законодавства про адаптивний спорт. Це забезпечує формування компетентностей, які відповідають міжнародним стандартам ВООЗ, ЮНЕСКО, Олімпійської хартії та потребам українського суспільного контексту, зокрема інклюзивності, здоров'язбереження, психосоціальної інтеграції та відновлення після воєнних травм.

**Ключовими викликами** інтеграції освітніх програм А4.11 «Середня освіта (Фізична культура)», А7 «Фізична культура і спорт» та А7 «Адаптивний спорт» у напрямку формування компетентностей, які відповідають міжнародним стандартам ВООЗ, ЮНЕСКО, Олімпійської хартії та потребам українського суспільного контексту, зокрема інклюзивності, здоров'язбереження, психосоціальної інтеграції та відновлення після воєнних травм є:

**1) Суспільно-освітні виклики: здоров'я, інклюзія, гіподинамія, психічне благополуччя.**

**Гіподинамія та NCDs** (неінфекційні захворювання) залишаються ключовою загрозою здоров'ю; ВООЗ рекомендує для дорослих 150–300 хв/тижд. помірної активності та ≥60 хв/день для дітей і підлітків. Ці орієнтири мають бути інтегровані у навчальні плани та шкільну практику, включно зі зменшенням малорухомої поведінки.

**Інклюзія в освіті:** політики **SDG4** вимагають системних підходів до рівного доступу, гендерної рівності та навчання впродовж життя; **QPE** (якісне фізичне виховання) — доказова

рамка, що забезпечує прогресивні, інклюзивні та безпечні рухові практики для всіх здобувачів освіти.

## **2) Галузеві рамки та національні стандарти (узгодження з міжнародними документами).**

**Стандарти вищої освіти 017 «Фізична культура і спорт»** (бакалавр/магістр/PhD) формують перелік компетентностей та вимоги до практики й досліджень, включаючи інклюзивність та адаптивну ФК. Це забезпечує інституційну базу для модернізації навчальних планів.

**Профстандарт учителя ЗЗСО (2024)** закріплює здоров'язбережувальні, інклюзивні, психологічні, цифрові та оцінювально-аналітичні компетентності, необхідні для сучасного викладання фізичної культури [15].

**Закон про адаптивний спорт (№ 4370-IX, 2025)** виокремлює адаптивний спорт як напрям державної політики, підсилюючи роль місцевих органів влади, федерацій і закладів освіти в розвитку доступної інфраструктури та програм реабілітації [18].

## **3) Інтеграція освітніх програм: «Середня освіта (ФК)» + «ФК і спорт» + «Адаптивний спорт».**

**Цільова інтеграція:** спільні модулі (інклюзивна методика, адаптивна технологія тренувань, психосоціальна підтримка, спорт для розвитку), крос-практики (шкільні та позашкільні простори, федерації, реабілітаційні центри).

**QPE як каркас:** плановані, прогресивні, інклюзивні навчальні досвіди; міжсекторальні партнерства (медичні, психологічні служби, громади).

**Олімпійські цінності:** формування громадянської відповідальності, етики та прав людини відповідно до сучасної Олімпійської хартії.

## **4) Компетентності фахівця нового покоління.**

**Педагогічні та інклюзивні:** адаптація занять для різних потреб, знання про бар'єри доступності, розробка ІПР (індивідуальних програм розвитку) – сумісних навчальних маршрутів (у школі та ЗВО) [14].

**Здоров'язбережувальні та психосоціальні:** профілактика травм і NCDs, базові навички підтримки психічного здоров'я студентів/спортсменів, орієнтація на реабілітацію та повернення до активності.

**Цифрові та аналітичні:** використання систем моніторингу фізичної активності, аналітика даних, е-портфоліо

компетентностей здобувачів освіти, доказова практика політики SDG4 [15].

**Етичні та правові:** права людини в спорті, недискримінація, безпека та захист дітей/дорослих у тренувальному процесі.

**5) Адаптивний спорт і інклюзія: від політики до практики.**

**Освітні стратегії:** «цілісна освітня модель» (WHO school-based brief) — інтеграція активностей у розклад, перерви, позааудиторні програми, забезпечення доступності та адаптації обладнання/оцінювання [16].

**Методичні орієнтири:** включення дітей/молоді з інвалідністю в загальні заняття, рівність ролей, підтримка участі до/під час/після занять; QPE-настанови на рівні політики [16].

**6) Поствоєнна реабілітація та соціальна інтеграція.**

**Пріоритети:** програми рухової реабілітації для ветеранів та осіб з наслідками травм, партнерства ЗВО з медичними закладами місцевих громад, підготовка фахівців з адаптивного спорту. Законодавчі зміни 2025 року створили правову рамку для масштабування таких програм [18].

**Психоемоційна підтримка:** інтердисциплінарні модулі (спорт + психологія), робота з ПТСР через дозовану активність, командні види спорту та рекреаційні практики.

**7) Цифрова трансформація і ШІ у фізичній культурі та спорті**

**Застосування:** персоналізовані плани активності, трекінг навантаження, аналіз техніки руху, дистанційні курси, змішане навчання; етичні гарантії приватності даних.

**Вбудування в політики:** SDG4 підкреслює цифрову трансформацію та доказову політику, що веде до підвищення якості викладання й навчання.

**8) Міжсекторальні партнерства та управління.**

**Координація:** узгодження МОН, Мінмолодьспорту, НОК, місцевих органів влади, медичних і соціальних служб; використання QPE-паketу як спільної мови політики [8].

**Управління на основі доказів:** моніторинг та використання даних для корекції програм і фінансування; механізми SDG4 для обміну знаннями та регіональної кооперації.

**9) Оцінювання результатів і моніторинг якості (приклад індикаторів).**

**Рухова активність здобувачів освіти:** % тих що досягають  $\geq 60$  хв/день; середній час помірної/інтенсивної активності на тиждень (за даними закладів освіти).

**Інклюзивність:** частка занять, де застосовано адаптації; доступність інфраструктури; участь здобувачів освіти з ООП у позааудиторних активностях [14].

**Підготовка кадрів:** % викладачів/тренерів з пройденими курсами з адаптивного спорту та QPE; відповідність профстандарту [10].

**Освітні результати:** зміни у показниках фізичної підготовленості, мотивації до активності, показниках психоемоційного благополуччя; впровадження міжсекторальних програм.

**Практичні кроки імплементації (коротка «дорожня карта»).**

1. **Аудит навчальних планів** трьох програм (A4.11 Середня освіта. Фізична культура, A7 Фізична культура і спорт, A7 Адаптивний спорт) на відповідність QPE та стандартам A7 (бакалавр/магістр/PhD) — із визначенням прогалів та планом інтеграції. Поєднання програм «Середня освіта (Фізична культура)», «Фізична культура і спорт» та «Адаптивний спорт» створює комплексну модель підготовки фахівців, здатних працювати у школах, спортивних клубах, реабілітаційних центрах. Така синергія формує універсальні компетентності — педагогічні, інклюзивні, здоров'язберезувальні, цифрові — та підвищує конкурентоспроможність випускників на ринку праці.

2. **Модуль «Інклюзивна методика та адаптивний спорт»** для студентів і вчителів (обов'язкова практика + симуляції уроків, міждисциплінарні кейси, рефлексія) [14]. Адаптивний спорт є ключовим інструментом соціалізації та реабілітації осіб з особливими освітніми потребами. Він забезпечує рівні можливості для участі у фізичній активності, сприяє розвитку комунікативних навичок, підвищує самооцінку та інтеграцію в суспільство. В умовах інклюзивного середовища адаптивний спорт формує культуру прийняття різноманітності та реалізує принципи рівності, закріплені міжнародними та національними нормативними актами.

3. **Шкільна «цілісна модель активності»:** рухливі перерви, активні перегони до школи, секції після уроків, партнерства з місцевими клубами; моніторинг участі [16].

4. **Цифровий контур моніторингу** (SDG4/доказова політика): локальна панель показників, регулярні звіти, корекція програм.

5. **Олімпійська освіта**: інтеграція цінностей у навчальний контент, волонтерські ініціативи, турніри, учнівське самоврядування. Олімпійський спорт виступає не лише як змагальна діяльність, а й як потужний соціокультурний феномен, що формує цінності здорового способу життя, толерантності та взаємоповаги. Його інтеграція в освітній процес сприяє розвитку фізичної активності, підвищенню якості життя та зміцненню психоемоційного здоров'я. Олімпійські цінності — дружба, досконалість, повага — стають основою виховання громадянської відповідальності та соціальної згуртованості.

6. **Поствоєнна реабілітація**: партнерства ЗВО-медицина-громади; створення маршрутів реабілітації через адаптивний спорт і рекреацію [12].

#### 7. **Професійна мобільність (WHO + UNESCO + IOC)** **WHO (ВООЗ):**

**Практики моніторингу та міжсекторальності**: орієнтири на «whole-of-school» і ширші «whole-of-community» стратегії формують запит на фахівців, які працюють у школі, громадах і реабілітаційних сервісах, володіють навичками оцінювання активності, профілактики NCDs та поведінкових змін [16].

#### **UNESCO (ЮНЕСКО):**

**QPE — кадровий компонент**: рекомендації щодо підготовки/перепідготовки кадрів, компетентностей учителя фізичної культури, часу на практику та якості інфраструктури — це напряду підсилює **професійну мобільність** і придатність фахівця до роботи в різних середовищах.

**SDG4 — доказова політика та цифрова трансформація**: вимога до системного використання даних, цифрових платформ і міжрегіональної кооперації створює нові професійні ролі (координатор програм активності, менеджер даних, фахівець з інклюзивних практик), підвищуючи конкурентоспроможність випусників.

#### **IOC (МОК / Олімпійська хартія):**

**Місія поширення олімпізму та розвитку спорту**: зобов'язує рух до підготовки фахівців, здатних діяти у клубах, федераціях, освітніх і реабілітаційних просторах, спираючись на етику, права людини та інтеграцію спорту в освіту і громаду.

## **Шляхи реалізації кроків дорожньої карти**

### **1. Формування універсальних компетентностей.**

Вчитель фізичної культури з навичками адаптивного спорту може ефективно працювати в інклюзивних класах, забезпечуючи рівні можливості для всіх учнів. Це передбачає: знання методик адаптації занять для дітей з особливими освітніми потребами; уміння застосовувати інноваційні технології (цифрові платформи, моніторинг активності); розвиток soft skills — комунікації, психологічної підтримки, лідерства.

#### **Міжнародні приклади:**

- WHO Global Guidelines (2020) рекомендують включати адаптивні форми активності для людей з інвалідністю та хронічними станами.
- UNESCO QPE Framework визначає інклюзивність як ключовий принцип якісного фізичного виховання.
- Олімпійська хартія закріплює право кожної людини на заняття спортом, що має бути відображено у навчальних програмах.

### **2. Розвиток професійних стандартів**

Єдиний підхід до здоров'язбереження, інклюзії та спорту забезпечує якість освіти та відповідність сучасним викликам. Професійний стандарт вчителя (Наказ МОН №1225, 2024) передбачають компетентності у сфері здоров'язбереження, інклюзії, цифрової грамотності та психологічної підтримки. Інтеграція програм дозволяє: узгодити навчальні плани з національними та міжнародними стандартами; забезпечити міждисциплінарність (педагогіка, психологія, адаптивний спорт); підвищити якість практичної підготовки.

#### **Міжнародні приклади:**

- UNESCO Education 2030 Framework акцентує на доказовій політиці та міжсекторальній координації.
- WHO School Policy Brief пропонує «цілісну модель» фізичної активності у школі, що може бути адаптована для українських реалій.

### **3. Підвищення конкурентоспроможності випускників.**

Випускники інтегрованих програм стають затребуваними у школах, спортивних клубах, реабілітаційних центрах та інклюзивних закладах. Це забезпечує: професійну мобільність на ринку праці; готовність до роботи у різних середовищах

(освітніх, спортивних, реабілітаційних); можливість участі у міжнародних проєктах та програмах обміну.

**Міжнародні приклади:**

- UNESCO QPE підкреслює важливість підготовки кадрів з універсальними компетентностями.
- IOC Olympic Solidarity Programs підтримують розвиток освітніх і спортивних проєктів у глобальному партнерстві.

4. Інновації та міжнародна співпраця.

Інтеграція програм відкриває перспективи для впровадження інноваційних методик (цифрові платформи, дистанційні формати навчання, моніторинг фізичної активності) та розвитку міжнародних зв'язків. Це дозволяє: реалізувати проєкти академічної мобільності; впроваджувати досвід міжнародних організацій (WHO, UNESCO, IOC); розвивати наукові дослідження у сфері адаптивного спорту та інклюзії.

**Міжнародні приклади:**

- UNESCO SDG4 закликає до цифрової трансформації освіти та міжнародної кооперації.
- WHO підтримує міжсекторальні програми для профілактики NCDs через фізичну активність.
- Олімпійська хартія визначає спорт як інструмент миру, розвитку та освіти.

**Висновок.**

Поєднання освітніх програм у сфері фізичної культури та спорту є стратегічним напрямом розвитку сучасної освіти. Такий підхід сприяє формуванню фахівців, здатних забезпечити здоров'я, інклюзію та спортивні досягнення учнів, відповідає вимогам професійних стандартів і глобальним тенденціям, відкриває перспективи для інновацій та міжнародної співпраці. Це не лише підвищує якість освіти, а й зміцнює позиції України у світовому освітньому та спортивному просторі.

**Список літератури.**

1. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
2. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour  
<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>
3. SDG 4 - Education 2030  
<https://www.unesco.org/sdg4education2030/en>
4. Functional Area 1 of the SDG4 High-Level Steering Committee

<https://www.unesco.org/sdg4education2030/en/evidence-and-policy>

5. HIGHLIGHTS. Transforming Education. Towards SDG 4 Report of a global survey on country actions to transform education.

<https://media.unesco.org/sites/default/files/webform/ed3002/390204eng.pdf>

6. Quality Physical Education (QPE): guidelines for policy makers. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>

7. Making the case for inclusive quality physical education policy development: a policy brief. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000375422>

8. Olympic Charter <https://www.olympics.com/ioc/olympic-charter>

9. Olympic charter <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf>

10. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

11. Quality Physical Education (QPE): guidelines for policy makers <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>

12. Адаптивний спорт — офіційно окремий напрям фізичної культури <https://www.tarastarasenko.com/adaptyvnyj-sport-oficijno-okremyj-napryam-fizychnoyi-kultury/>

13. Promoting physical activity through schools: policy brief <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049567>

14. Global Policy in Sport and Physical Education: Supporting UNESCO's Commitment to 'Change the Game' September 16th 2024, by Richard Giulianotti – UNESCO Chair in Sport, Physical Activity and Education for Development, Loughborough University <https://unesco.org.uk/news/global-policy-in-sport-and-physical-education-supporting-unescos-commitment-to-change-the-game>

15. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» <https://nushub.org.ua/resource/profesijnyj-standart-vchytel-zakladu-zagalnoyi-serednoyi-osvity/>

16. UNESCO Global Policy Standards for Inclusive, Equitable and Safe Sport and Physical Education (PE) <https://sportandrightsalliance.org/wp-content/uploads/2025/09/Draft-Global-Framework-of-Sport-and-PE-Policy-Standards.pdf>

17. Promoting physical activity through schools: policy brief <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049567>

18. Закон України про адаптивний спорт (№ 4370-IX, 2025) <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20#Text>

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ТА СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ПІДГОТОВЦІ ЛИЖНИКІВ-ДВОБОРЦІВ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець

**Анотація.** У статті розкриваються аналіз взаємозв'язків тренувальних засобів, які використовуються у підготовці кваліфікованих лижників-двоборців та спортивного результату.

**Ключові слова:** лижне двоборство, спортивний результат, кваліфіковані спортсмени.

**Annotation.** The article examines the analysis of the relationships between training means used in the preparation of qualified nordic combined athletes and their sporting performance.

**Keywords:** Nordic combined, sporting performance, qualified athletes.

**Актуальність теми дослідження.** Лижне двоборство належить до багатоборств, у яких поєднані види рухових вправ, що вимагають розвитку фізичних якостей, які не перешкоджали б досягненню максимального результату у кожному виді окремо. Розвиток необхідних якостей до максимально можливого рівня у на лижних перегонах призводить, як правило, до пригнічення якостей властивих лижнику-стрибуну і навпаки [1, 4]. Цей факт вимагає необхідності вирішення проблеми поєднання тренувальних засобів і методів у такому обсязі, який би не тільки не заважав, але і сприяв би зростанню спортивних результатів, у кожному виді двоборства [2, 4]. Отже, **метою** нашої роботи, було встановити величини взаємозв'язку основних засобів підготовки та особливості їхнього впливу на спортивний результат і на основі цього розробити практичні рекомендації щодо ефективнішого застосування основних засобів підготовки кваліфікованих лижників-двоборців.

Окремими параметрами тренувальної роботи нами розглядалися показники загального обсягу бігового

навантаження, обсяг роботи у різних зонах інтенсивності, обсяг виконання стрибків із трамплінів різної потужності та показники розвитку спеціальних швидкісно-силових якостей.

**Результати досліджень.** Отримані дані кореляційного аналізу свідчать, що показник загального обсягу бігового навантаження втрачає взаємозв'язок із спортивним результатом у бігу на лижах по мірі становлення спортивної майстерності (I розряд -  $r = 0,942$ ; КМС -  $r = 0,735$ ; МС -  $r = 0,404$  при  $P < 0,05$ ) (табл.1, рис. 1).

Таблиця 1

**Взаємозв'язок спортивного результату із показниками загального обсягу тренувального навантаження**

Спортивний результат	Загальний обсяг тренувального навантаження									
	Загальний обсяг бігового навантаження		Біг на лижах		Кросова підготовка		Біг-імітація		Біг на лижоролерах	
	км.	г	км.	г	км.	г	км.	г	км.	г
I розряд	28	0,94	848	0,7	137	0,2	168	0,4	448	0,39
	40	2		35		5		37		30
КМС	43	0,73	205	0,8	155	0,5	358	0,6	690	0,29
	51	5		1		61		4		34
МС	57	0,40	272	0,7	172	0,5	454	0,8	633	-
	03	4		9		19		6		68
										9

Як свідчать дані таблиці 1 і рис. 1, значимість показників кореляційного взаємозв'язку загального обсягу бігу на лижах зростає до рівня КМС після чого значно понижується (I розряд -  $r = 0,735$ ; КМС -  $r = 0,861$ ; МС -  $r = 0,719$  при  $P < 0,05$ ).

Виявлено, що взаємозв'язок показників загального обсягу бігу пересіченою місцевістю та спортивного результату, у спортсменів I розряду становить  $r = 0,237$ ; у двоборців рівня спортивної майстерності КМС  $r = 0,534$ ; у МС -  $r = 0,568$ ; у всіх випадках рівень вірогідності -  $P < 0,05$ .

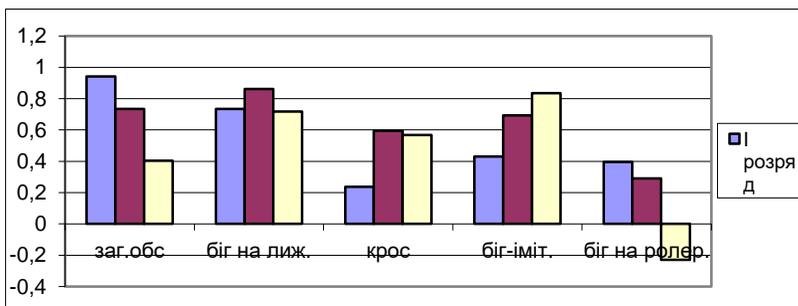


Рис. 1. Взаємозв'язок спортивного результату із показниками загального обсягу тренувального навантаження

Нами проведено аналіз кореляційного взаємозв'язку спортивного результату та загального обсягу виконання бігу-імітації з лижними палками. Виявлено, що в міру формування рівня спортивної майстерності щільність взаємозв'язку зв'язку статистично достовірно зростає. Так, у спортсменів I розряду цей показник знаходиться на рівні  $r = 0,430$ , у КМС -  $r = 0,694$ , у МС -  $r = 0,836$  при  $P < 0,05$ . Поряд з цим нами встановлено і негативний взаємозв'язок результату у бігу на лижах на дистанції 15 км. і з загальним обсягом виконаної роботи на лижоролерах у спортсменів, які досягли рівня МС ( $r = -0,229$ ;  $P < 0,05$ ), хоча у спортсменів нижчої кваліфікації цей показник позитивно впливає на спортивний результат (I розряд -  $r = 0,396$ ; КМС -  $0,291$ , при  $P < 0,05$ ).

Отримані результати співпадають із аналогічними даними інших авторів. Так, встановлено, що біг на лижах та імітаційний біг можуть використовуватися в якості засобів, що підвищують функціональні можливості спортсмена і розширюють адаптаційні властивості його організму. Тренування на лижоролерах в меншій мірі може виконувати цю роль. У більшості випадків лижоролери можуть використовуватися як основний засіб підвищення технічної майстерності. На лижоролерах досягаються більш енергозатрати за рахунок підвищення швидкості переміщення, але це супроводжується значними змінами у структурі руху і регресом в техніці [3].

Проведено аналіз результатів кореляційного взаємозв'язку між спортивним результатом у бігу на лижах 15 км і обсягом виконанням бігової роботи у III та IV зонах інтенсивності (табл. 2). Виявлено достовірно статистичний взаємозв'язок між цими показниками, при чому, у спортсменів вищої кваліфікації він щільніший, ніж у спортсменів нижчої кваліфікації.

Таблиця 2

### Взаємозв'язок спортивного результату із обсягом роботи виконаним у різних зонах інтенсивності

Спортивний результат	Зони інтенсивності (за показниками ЧСС)							
	I		II		III		IV	
	км.	г	км.	г	км.	г	км.	г
I розряд	1040	0,644	1088	0,767	678	0,238	153	0,348
КМС	928	0,235	1550	0,039	1543	0,499	364	0,571
МС	1136	-0,707	2155	-0,422	1978	0,808	459	0,877

У першорозрядників ці показники знаходяться на рівні: в IV-й зоні інтенсивності  $r = 0,348$ ; у III-й зоні -  $r = 0,238$ ;  $P < 0,05$ . У двоборців, які досягли рівня КМС взаємозв'язок становить у IV-й зоні інтенсивності  $r = 0,571$ ; у III-й зоні -  $r = 0,499$ . У майстрів спорту взаємозв'язок є таким: у IV та III зонах відповідно  $r = 0,877$  і  $0,808$ ;  $P < 0,05$ .

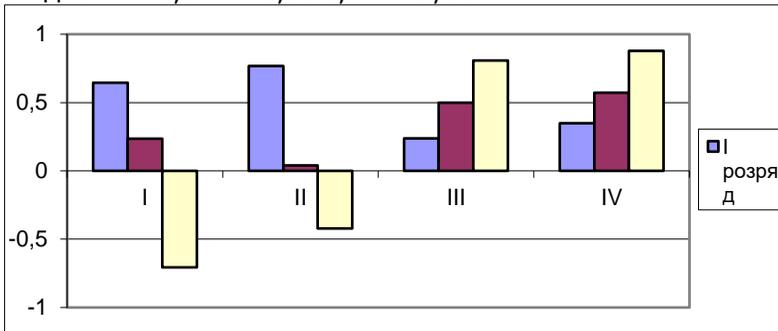


Рис 2. Взаємозв'язок спортивного результату із обсягом роботи виконаним у різних зонах інтенсивності

Значення показників обсягу виконаної роботи у I зоні інтенсивності у лижників-двоборців дещо інше: по мірі зростання їх спортивної майстерності взаємозв'язок цих показників набуває негативного значення. Так, у спортсменів I-го розряду він досягає рівня 0,644, у спортсменів КМС -  $r = 0,235$ , а у майстрів спорту  $r = -0,707$ . Аналогічне значення показників обсягу виконаної роботи встановлено у II зоні інтенсивності, тобто рівень взаємозв'язку знижується разом із встановленням спортивної майстерності: у спортсменів I-го розряду  $r = 0,767$ , у спортсменів КМС  $r = 0,039$  і у МС  $r = -0,422$ .

Аналіз отриманих даних кореляційного зв'язку спортивного результату у бігу на лижах на дистанції 15 км та обсягу виконаної роботи у різних зонах інтенсивності свідчить про те,

що у лижників-дворборців для покращення спортивного результату істотного значення набуває розвиток спеціальної витривалості, рівень розвитку анаеробних та змішаних джерел енергозабезпечення. Також можна стверджувати, що чим вищий рівень майстерності спортсмена, тим менший взаємозв'язок спортивного результату із обсягом виконаної роботи у I та II зонах інтенсивності.

Нами було проведено дослідження взаємозв'язку спортивного результату у стрибках на лижах з трампліна К-90 м. і обсягу стрибкової підготовки на трамплінах різної потужності (кількість стрибків) (табл. 3, рис. 3). Аналіз отриманих даних кореляційного зв'язку показав, що спортивний результат має найтісніші взаємозв'язки із обсягом стрибкової підготовки на трампліні К-90 м. (I розряд –  $r = 0,893$ ; КМС –  $r = 0,755$ ; МС –  $r = 0,877$ ;  $P < 0,05$ ).

Таблиця 3

**Взаємозв'язок спортивного результату у стрибках з трампліна та обсягу стрибкової підготовки**

Спортивний результат	Загальний обсяг стрибків (кількість стрибків з трампліну)											
	К-50			К-70			К-90			К-120		
	к-сть	ре з.	г	к-сть	ре з.	г	к-сть	ре з.	г	к-сть	ре з.	г
I розряд	273	36	0,420	127	54,5	0,866	131	71,5	0,893	-	-	-
КМС	134	42	0,134	211	61	0,433	288	78,5	0,755	-	-	-
МС	66	-	0,156	203	65,5	0,029	338	84	0,877	78	109	0,772

Взаємозв'язок показників обсягу стрибків з трампліна К-70 м. знижується у процесі становлення спортивної майстерності. Так у спортсменів I-го розряду він знаходиться на рівні  $r = 0,866$ ; у КМС –  $r = 0,433$  і у майстрів спорту  $r = - 0,029$ ;  $P < 0,05$ . Аналогічна динаміка спостерігається і у кореляційному зв'язку спортивного результату та обсягу виконаних стрибків з

трампліна К-50 м, де, у спортсменів І-го розряду він знаходився на рівні 0,420; у спортсменів КМС знижується до 0,134; у майстрів спорту набуває негативного значення  $r = -0,156$ ;  $P < 0,05$ .

Лижники-двоборці вищої спортивної майстерності, які є членами збірної команди України у 2001 р. виконали в середньому 78 стрибків з трампліна К-120 м. Що забезпечило тісний взаємозв'язок із спортивним результатом на трампліні К-90 м. ( $r = 0,772$  при  $P < 0,05$ ).

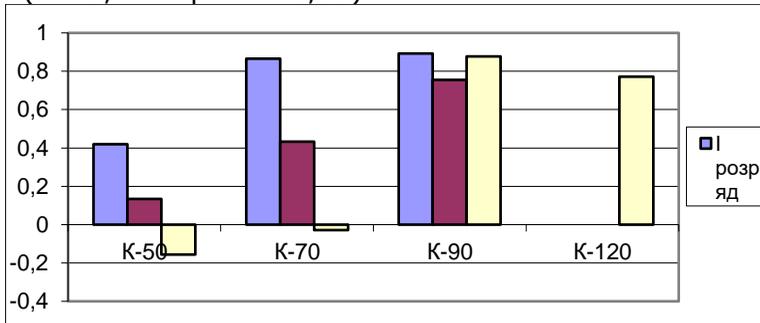


Рис 3. Взаємозв'язок спортивного результату у стрибках з трампліна та обсягу стрибкової підготовки

Отримані результати кореляційного взаємозв'язку дозволяють зробити такі висновки: у підготовці лижників-двоборців І-го розряду та КМС має значний вплив обсяг виконаних стрибків з трамплінів різної потужності на взаємозв'язок зі спортивним результатом. Ймовірно, що у їх підготовці необхідно звертати увагу на збільшення загального обсягу стрибкової підготовки. У групі спортсменів вищої спортивної майстерності (МС) підготовку необхідно проводити на трамплінах змагальної (К-90 м.) та вище змагальної потужності (К-120 м.).

Нами також встановлено тісний кореляційний взаємозв'язок спортивного результату і обсягу виконаної швидко-силової роботи (табл. 4, рис. 4) в усіх групах досліджуваних двоборців: І розряд  $r = 0,924$ ; КМС  $r = 0,882$ ; МС  $r = 0,859$ ;  $P < 0,05$ .

Проведений кореляційний аналіз взаємозв'язку спортивного результату із стрибком у висоту з місця (за Абалаковим) показав, що у першорозрядників він склав  $r = 0,755$ ; у КМС -  $r = 0,795$ ; у МС -  $r = 0,587$ ;  $P < 0,05$ ; зі стрибком у довжину з місця відповідно:  $r = 0,408$ ;  $r = 0,904$ ;  $r = 0,882$ ;  $P < 0,05$ .

Таблиця 4

## Взаємозв'язок спортивного результату і спеціальної фізичної підготовки

Спортивний Результат	Загальний обсяг шв-сил. підготовки		Показники спеціальної фізичної підготовки							
			стрибок у висоту з місця		біг 60 м.		стрибок у довжину з місця		подолання 10 бар'єрів стрибками з двох ніг	
	год.	г.	см.	г.	сек.	г.	см.	г.	сек.	г.
I розряд	58,6	0,924	52	0,755	8,0	0,746	251	0,408	8,6	0,017
КМС	71,8	0,882	56	0,795	7,2	0,368	255	0,904	7,8	0,189
МС	90,3	0,859	60	0,587	6,9	0,025	276	0,882	7,1	0,033

У лижників-дворборців які досягли рівня I-го розряду встановлено тісний кореляційний зв'язок спортивного результату та бігу на 60 м ( $r = 0,746$ ), який втрачає щільність зв'язків у процесі вдосконалення спортивної майстерності, у КМС на рівні 0,368, у майстрів спорту знижується до 0,025, при  $P < 0,05$ .

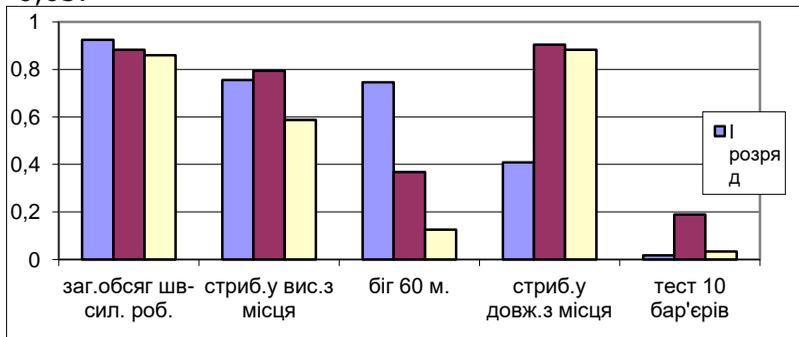


Рис 4. Взаємозв'язок спортивного результату і спеціальної фізичної підготовки

Аналізуючи взаємозв'язки показників виконання тесту "долання 10 бар'єрів стрибками з двох ніг на час" та спортивного результату, ми не встановили тісних, значимих зв'язків для спортсменів усіх груп (I розряд  $r = 0,017$ ; КМС  $r = 0,189$ ; МС  $r = 0,033$ ;  $P < 0,05$ ). Це можливо через складність його виконання і стандартизовані умови (10 бар'єрів висотою 0,75 м. і відстань між бар'єрами 1,75 м.) для усіх обстежених, коли не враховуються їхні антропометричні дані.

### Висновки.

Отже, аналітичний аналіз взаємозв'язків тренувальних засобів, які використовуються у підготовці кваліфікованих лижників-двоборців та спортивного результату дозволив стверджувати що:

– у біговій підготовці кваліфікованих лижників-двоборців найбільший вплив на спортивний результат мають показники бігу-імітації з лижними палками, загального обсягу бігової роботи, та обсягу роботи виконаної у III і IV зонах інтенсивності;

– у стрибковій підготовці двоборців найбільше значення на спортивний результат мають показники загального обсягу виконаних стрибків, обсягу стрибків із потужних трамплінів (К-90, К-120), показник вистрибування за Абалаковим, загальний обсяг швидкісно-силової підготовки тощо.

### **Список літератури.**

1. Бережанський В. О., Трач В. М. Спеціальна фізична підготовка лижників-двоборців: навч. посіб. Львів, 2002. 83 с.

2. Матвеєв Л. П. Теорія і методика фізичної культури: підручник для вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2008. 544 с.

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

4. Sandbakk Ø., Holmberg H. C. A reappraisal of success factors for Olympic cross-country skiing and Nordic combined. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2014. Vol. 9, No. 1. P. 117–121.

## СПОРТ УКРАЇНСЬКОЇ ДІАСПОРИ: ДО 70-ЛІТТЯ ВІД ДНЯ УТВОРЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ СПОРТОВОЇ ЦЕНТРАЛІ АМЕРИКИ І КАНАДИ

<sup>1</sup> ГО «Відділення НОК України у Львівській області»

<sup>2</sup> Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

**Анотація.** Важливим чинником в історії українського спорту була й залишається ефективна діяльність організованих спортивних структур західної української діаспори, діяльність яких є своєрідним феноменом національного спортивного руху.

В грудні 2025 року виповнилося 70 років від дня утворення унікальної спортивної організації – Української Спортової Централі Америки і Канади (УСЦАК), яка окрім важливих статутних завдань з виховання української молоді засобами спорту далеко за межами України, зміцнення етнічної єдності світового українства, відіграє важливу роль у розвитку олімпійського руху України.

**Ключові слова:** УСЦАК, історія українського спорту, організований спортивний рух української діаспори, українська діаспора, світове українство, закордонне українство, 70-річний ювілей.

**Annotation.** An important factor in the history of Ukrainian sports has been and remains the effective activity of organized sports structures of the Western Ukrainian diaspora, whose activities are a kind of phenomenon of the national sports movement.

December 2025 marked the 70th anniversary of the formation of a unique sports organization – the Ukrainian Sports Central of America and Canada (USCAK), which, in addition to important statutory tasks for educating Ukrainian youth by means of sports far beyond the borders of Ukraine, strengthening the ethnic unity of world Ukrainians, plays an important role in the development of the Olympic movement of Ukraine.

**Keywords:** USCAK, history of Ukrainian sports, organized sports movement of the Ukrainian diaspora, Ukrainian diaspora, world Ukrainianness, foreign Ukrainianness, 70th anniversary.

*Актуальність, постановка проблеми.*

Національний Олімпійський Комітет України відзначає свою славу дату: 35-річчя від дня заснування. При цій нагоді варто згадати про ще один знаменитий ювілей: 24 грудня 2025 року виповнилося 70 років від дня утворення унікальної спортивної організації – Української Спортової Централі Америки і Канади (УСЦАК).

**Мета дослідження:** проаналізувати роль та значення Української Спортової Централі Америки і Канади у формуванні та розвитку організованого спортивного руху західної української діаспори.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження:** метод теоретичного аналізу та узагальнення даних статистики й офіційних документів та окремі загальнонаукові методи: системний аналіз (аналіз, синтез, узагальнення); порівняльно-історичний метод; метод аналогій.

**Джерельною базою** слугували фонди Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського, Львівської наукової бібліотеки імені В. Стефаника НАН України, приватні архівні збірки, особисте листування з провідними діячами спортивного руху західної української діаспори.



## **Результати дослідження.**

Зважаючи на активні процеси формування та розвитку спортивного руху українців США та Канади в 20-30-і роки ХХ століття та в повоєнний період 40-50-х років ХХ століття, дієвий еміграційний спортивний рух на територіях Західної Німеччини, Австрії та Італії на чолі з Радою Фізичної Культури (РФК), а також з метою формування єдиного центру організованого спортивного руху в середовищі української діаспори США та Канади, 24 грудня 1955 року у місті Торонто (Канада) відбулися Загальні Збори засновників українських спортивних товариств західної української діаспори. Саме тоді було створено міжкrajовий організаційний центр українського спорту на теренах США та Канади - УКРАЇНСЬКУ СПОРТОВУ ЦЕНТРАЛЮ АМЕРИКИ І КАНАДИ (УСЦАК).

Участь у цих історичних зборах взяли повноважні представники 13 українських спортивних осередків (9 із США та 4 з Канади), а 2 осередки надіслали письмові вітання. На Загальних Зборах було прийнято статут УСЦАК та вибрано перший склад керівних органів.

Згідно зі статутом та для ефективнішої діяльності УСЦАК сформувала три рівноправні підцентри: Делегатури. Дві Делегатури діють в США: УСЦАК-СХІД та УСЦАК-ЗАХІД та одна Делегатура функціонує в Канаді: УСЦАК-КАНАДА.

За 70 років своєї діяльності колективними членами УСЦАК було понад 40 українських спортивних товариств, клубів, осередків та гуртків, що функціонували й функціонують донині в США та Канаді. Серед найавторитетніших й найбільш дієвих в різні роки українських спортових осередків варто відзначити:

- УСВТ "Чорноморська Січ" – Випені (Нью-Джерсі)
- Карпатський Лещетарський Клуб (КЛК) - Нью-Йорк (Нью-Йорк)
- КЛК- Торонто (Онтаріо)
- КЛК - Філадельфія, (США)
- СТ "Україна" - Торонто (Онтаріо, Канада)
- СТ "Україна" - Монреаль, (Канада)
- СТ "Україна" - Лос-Анджелес, (США)
- Український Спортовий Клуб (УСК) - Нью-Йорк (Нью-Йорк)
- УСО "Тризуб" - Філадельфія (Пенсильванія)
- УАСТ - Рочестер (Нью-Йорк)
- УАСТ "Дніпро" (Балтімор, США)

- “Довбуш” (Нью-Гейвен, США)
- УСК “Київ” (Міннеаполіс, США)
- УСТ “Беркут” (Перт Амбой, США)
- УСТ “Плай” (Нью-Йорк, США)
- УАСТ “Леви” - Чикаго (Іллінойс)
- СК СУМ “Крила” - Чикаго (Іллінойс)
- УАСТ “Черник” - Детройт (Мічиган)
- УАСТ “Львів” - Клівленд (Огайо)
- СК СУМ “Крилаті” - Йонкерс (Нью-Йорк)
- УВК “Іскра” – Ценцінаті (США)
- УРС “Верховина” - Глен Спей (Нью-Йорк),

а також низку пластових, січових, сокільських, туристичних, юнацьких, молодіжних та інших організацій.

Ініціатором утворення і першим головою УСЦАКу був Іван Красник. Він, як і всі наступні голови УСЦАКу, керувалися ідеєю, що основним мотивом діяльності УСЦАК є не тільки дбати за підвищення здоров'я тіла й духу української молоді, а в першу чергу піднесення її національних почуттів.

Упродовж 70 років Українську Спортову Централю Америки і Канади очолювали: мгр. Іван Красник, д-р Едвард Жарський, Володимир Левицький, Ярослав Хоростіль, д-р Михайло Снігурович, Юрій Косакевич, Володимир Кізима, Роман Куціль, Мирон Стебельський, Іриней Ісаїв. Під сучасну пору головою УСЦАК є Мирон Биц.

Щорічно УСЦАК організовує та проводить низку різноманітних першостей та змагань першості з найбільш популярних в середовищі українських спортових осередків західної української діаспори видів спорту: футбол (копаний м'яч), волейбол (відбиванка), легка атлетика теніс, баскетбол (кошиківка), плавання, шахи, регбі, крикет, керлінг, лижні перегони та ін.

Основними формами проведення усієї спортивно-масової роботи під егідою УСЦАК залишаються: щорічні першості УСЦАК з окремих видів спорту; Спортові Ігрища Молоді, «Українські Олімпіади» (або «Вільні Олімпіади»), вишкільні школи, літні вишкільно-виховні табори; пластові табори, тематичні вечори, збори, святкові зібрання, участь у загальноукраїнських фестивалях тощо.

За підтримки УСЦАКу друкуються тематичні видання, книги, довідники, альманахи, брошури. Упродовж 50 років виходив друком друкований орган УСВТ «Чорноморська Січ» - спортовий

журнал «Наш Спорт» (головний редактор і єдиний за всю історію журналу - Омелян Твардовський).

Серед найвизначніших імен українського спорту з теренів УСЦАК варто відзначити Олександра Скоценя, Ореста Поповича, Бориса Чамбула, Майкла (Михайла) Крушельницького, Зенона Снилика, Євгена Орищина, Ореста Лебеда, Володимира і Євгена Чижовичів, Тараса Ліськевича, Нестора Паславського, Зенона Матківського, Ярослава Дахнівського та багатьох, багатьох інших.

*При цьому варто зауважити про подію, яка сколихнула усю українську діаспору й усю Україну – 19 серпня 2014 року в бою на українсько-російському кордоні поблизу Іловайська загинув колишній вихованець відбиванкового спорту УСЦАКу, який упродовж десяти років прославляв українське ім'я на американських спортових аренах, випускник військової Академії у Вест Пойнті й який прийняв українське громадянство **Маркіян Паславський**. Боець батальйону «Донбас» (псевдо «Франко») похований між найвизначнішими Героями України на Аскольдовій могилі в столиці України. Похорон відправи очолив Верховний Архієпископ УГКЦ Патріярх Святослав Шевчук.*

УСЦАК є членом Світового Конгресу Українців (СКУ) і як міжкрайова організація має представника в секретаріаті СКУ.

З відновленням державної незалежності України УСЦАКом налагоджено дієві стосунки з організаторами фізкультурно-спортивного руху в Україні, в окремих областях України та з окремими спортивними інституціями.

В роки становлення НОК України та окремих федерацій з видів спорту УСЦАК організував та надавав істотну фінансову, організаційну, волонтерську та медійну підтримку українському спорту. Було створено «Фонд відродження спорту в Україні», «Олімпійський Фонд», кілька стипендійних фондів. Тільки упродовж 1991-1996 років, УСЦАКом було зібрано для підтримки українського спорту понад 350 тис. ам. дол., що дозволило НОК України майже безболісно увійти в міжнародний спортивний рух.

18 червня – 1 липня 1991 року відбулася надзвичайної ваги та значення історична поїздка збірних команд УСЦАКу в Україну (понад 500 осіб), де було урочисто й масштабно відзначено 80-річчя СТ «Україна» - Львів.

Також варто зауважити про створення Музею українського спорту та Зали слави й багато іншого за ці роки.

За фундаментальний внесок у розвиток олімпійського руху України державним нагородами України відзначені: уродженець Львівщини, громадянин Канади, активний член футбольної команди СТ "Україна" – Торонто, тренер цього товариства; згодом член Управи Відділу Конгресу Українців Канади в Торонто, голова культурного центру ім. Тараса Шевченка в Етобіко, голова Комісії спорту Ради директорів Світового Конгресу Українців; голова організації Канадських Приятелів Національного Олімпійського Комітету України, заступник голови УСЦАКу св.п. Стах Габа (відійшов у засвіті 3 липня 2010 року), а також аташе НОК України в 1994-2002 роках, кавалер найвищої відзнаки НОК України, кавалер відзнаки імені Івана Боберського Львівського державного університету фізичної культури, громадянка США Ляриса Барабаш-Темпл, чиї родинні корені також пов'язані зі Львівщиною. Свого часу саме її журналісти називали добрим ангелом українських атлетів.

Активні взаємини з УСЦАКом підтримували й підтримують Валерій Борзов, Іван Федоренко, Володимир Кулик, Микола Костенко, Володимир Геращенко, Лесь Танюк, Микола Жулинський, Ярослав Кендзьор, Анатолій Матвієнко, Василь Карленко, Герман Беньямінов, Володимир Бринзак, Андрій Власков, Віктор Банников, Галина Змієвська, Віктор Петренко, Юрій Маслачков, Юрій Тумасов, Володимир Малежик, Анатолій Чалий, Петро Безпалько, Галина Нечаєва, Ігор Заседа, Віталій Ігнатенко, Мирослав Карабін, Алла Хоменко; спортивні діячі Львівщини: Карло Мікльош, Юліан Кордіак, Йосип Лось, Іван Яремко, Юрій Назаркевич, Адріан Михальчишин, Мирослав Герцик, Юрій Козій, Наталія Балюк, Оксана Вацеба, Степан Родак, а також окремі тренери, журналісти, фахівці Криму, Києва, Вінниці, Івано-Франківська, Тернополя, Ужгорода та чимало чимало інших.

### **Висновки.**

Проведене нами наукове дослідження дозволяє стверджувати, що утворення Української Спортової Централі Америки і Канади (УСЦАК) сприяє:

- Збереженню та поширенню серед закордонного українства ідей олімпійського руху;
- Зміцненню етнічної єдності українців всього світу завдяки використанню засобів фізичного виховання та спорту;
- Вчасному визнанню олімпійського руху в Україні міжнародними спортивними організаціями;

• Видатним досягненням українських спортсменів та їх тренерів на Іграх літніх Олімпіад, зимових Олімпійських іграх та інших офіційних міжнародних змаганнях.

### **Додатки.**

Вважаємо за доцільним додати деякі витяги з листів лідерів українського спорту США та Канади (більшість із них вже відійшли у засвіти...) до однієї із авторок цього дослідження (Оксана Вацеба). Їхні думки викладені подеколи в коротких, подеколи у розлогих листах, відображають роль і значення організованих структур спортивного руху української діаспори, емоційне тло в середовищі української діаспори кінця 90-х – початку 2000-х років:

*29 грудня 1998 р.*

...Цьогорічний спортовий сезон пройшов згідно з накресленими плянами: тобто відбулися річні першенства УСЦАК в тенісі, плаванні, відбиванці, шахах, футболу. Влаштовано чергові Українські Спортові Ігрища Молоді. Відсвяткували золоті ювілеї СТ “Україна” в Торонті, Канада і Українського Спортового Клубу в Нью Йорку. На цьому святкуванні було ряд делегацій від братніх спортових осередків і УСЦАК. Присутніх понад 300 гостей привітали посадник Нью Йорку і Губернатор стејту Йорк - Потакі. З України привіт прислав НОК.

**Омелян Твардовський, США**

*29 лютого 1999 р.*

...Усі ми в діаспорі жили надіями і сподівалися на чергові кроки спорту в Україні в напрямі українізації і взагалі дальшого розвитку. Ми не одноразово встидалися перед американцями і нашою молоддю, народженою поза Україною, коли зустрічали спортові зірки України, майже ніхто з них не володіє рідною мовою...

...Дуже вболіваємо і останніми випусками “Спортивноі газети”. Від часу, коли вона стала офіційним виданням Держкомспорту України, на її сторінках друкуються матеріали в московській мові. Що це таке? Чи дійсно спортом в Україні завідує москва? Такого не було навіть за сталінсько-брежневських часів. Чи ці наші спортові чиновники і редактори спортових видань з’їхали з глузду? Як можна так низько падати для догоди злодійській москві?

Вибачте за висловлені мною ці болячки, вони жахливо поділають на дальшу співпрацю із спортивною Україною...

**Омелян Бучацький**, Сідней, Австралія

*9 травня 1999 р., Ньюарк, Н.Дж. США*

...У нас зараз ювілейний рік: нашому товариству сповнилося 75 років існування. Це досить замітний ювілей як з погляду "старости" так і творчих надбань. Наші ювілейні святкування відбуватимуться так сказавши по "спортовій лінії" різнородними спортовими турнірами, а на завершення видаємо об'ємисту історію 75-ть ліття УСВТ "Чорноморська Січ", з багатьма знімками, на доброму папері з ювілейною твердою обкладинкою. Книжка має появитися при кінці цього місяця...

**Мирон Стебельський**, США

*29 листопада 1999 року*

Коло нас продовжується активність в діючих спортових осередках. Ряд українських футбольних дружин беруть участь в іграх чемпіонатів в своїх Стейтах і здобувають непогані висліди. В наступному році в днях 1-4 липня у Філядельфії відбудеться "Українська Діаспорна Олімпіада 2000", господарем якої буде місцевий Український Спортовий Осередок "Тризуб", що відзначуватиме своє 50-ліття. Ігри відбудуться в таких ділянках спорту як: копаний мяч, відбиванка, плавання, теніс, голф, легка атлетика (тільки в бігах – 100, 200, 400, 1500 м), софтбол і шахи. Саме такими ділянками спорту в більшості займаються наші спортові осередки в Америці і Канаді.

**Омелян Твардовський**

*8 лютого 2001 року*

...Було нам дуже приємно прочитати в київській "Спортивній газеті" прихильну рецензію, особливо на мою статтю "Коли врешті спортові кадри України заговорять Державною мовою?". Ми дуже бажали того, щоб наш погляд на цю наболілу тему дійшов до відомих спортсменів, спортових функціонерів і взагалі до жителів України. Минуло вже 10 років від часу як УСЦАК розпочав тісну співпрацю з НОК і окремими спортовими Федераціями України. За цей час ми відбули сотні зустрічей з різними спортовими діячами України і спортсменами. На початку ми із зрозумінням ставилися до їх русифікаційного, мовного стану, бо уважали, що це жалюгідний спадок окупанта України. На жаль, минуло вже 10 років незалежності України і за цей час ми вважаємо можна вивчити не одну, а кілька мов. Тим більше цей русифікаційний феномен спортових кадрів України дуже пошкодив близькій співпраці між українською спортовою діаспорою і спортовцями України. Дійшло до того, що наші діти,

яких ми з немалими труднощами навчили рідної мови, не можуть на цій мові порозуміватися із спортсменами України. Тому тепер і важко нам вагомо піддержувати різні важливі спортові проекти, люди не хочуть фінансувати рускомовних.

**Омелян Твардовський**

*25 січня 2002 р.*

...В місяці березні вийде з друку чергове видання УСЦАК під титулом: "УСЦАК і спорт в Україні". В цьому виданні на понад 380 сторінках ілюстрованій документальними фото-світлинами в твердих обкладинках, будуть поміщені статті. Виїмкові звіти голів УСЦАК, документальні листи і поляки НОК і спортових Федерацій України. ...Зацікавлені читачі діяльністю УСЦАК і особливо історики українського спорту матимуть правдиве джерело фактів про цю українську спортову Установу в діаспорі.

...Очевидно ми тут на чужині робимо, що можемо для добра українського спорту в діаспорі і Україні.

З дотеперішнього досвіду співпраці із спортивною Україною нам виглядає, що найбільшою гальмою в цьому є брак українського патріотизму, брак досконалого знання української мови і впливаючі з цього ряд інших браків. Економічні негаразди в державі, на нашу думку, не можуть бути причиною цього лиха. Чи може ми помиляємося?

Все, що нам залишається, то жити з надією, що з роками дальшої незалежності все таки в Україні виростуть справжні патріоти і нарешті зрівняють під цим оглядом Україну, в тому числі і спортові кадри з іншими Європейськими країнами та такими сусідами як Польща, Словакія, Угорщина, Румунія...

**Омелян Твардовський**

*8 серпня 2002 року.*

Хочу похвалитися Вам, що УСЦАК видав монументальну книгу "УСЦАК і спорт в Україні". Редактор Омелян Твардовський завдав собі труду й зредагував книгу варту уваги. Проситиму Вам роздати моїм друзям, а дальше постарайтеся, щоб книга потрапила у важні університетські і інститутські бібліотеки і інші важливі установи.

Дякую за цю прислугу й прошу дальше про мене пам'ятати!

З правдивою пошаною й приязню, **Мирон Стебельський**

*30.09.2003, Торонто*

Щирий привіт з Торонто. Час біжить – люди відходять. Ось недавно поховали О. Скоценя. І так ще одна сторінка українського спорту скінчилася. Радий, що буде старання його

життя відсвяткувати іменуванням його імені вулицю у м. Львові.  
Вірю, що його архівні матеріали не пропадуть...

**Всеволод Соколик**, Торонто.

*01.12.2003, Торонто*

Був приємно здивований прочитаним, що до війни у Харкові і Києві уживалося слово "гокей"! Ми тут в Канаді дуже чутливі на ужиток того слова!!

**Всеволод Соколик**, Торонто

*30 січня 2004 р., Ньюарк*

...Управі вдалося відновити краєві лещетарські змагання за першість УСЦАК. Вони відбудуться при кінці лютого в Гантер - Н.И. – господар змагань КЛК.

Останніми часами вдалося притягнути в систему УСЦАК три футбольні клуби, зорганізовані новими емігрантами з України... Ми й далі стараємося продовжувати діяльність УСЦАК! За рік в 2005 році відзначуватимемо 50 ліття цієї заслуженої Організації!

Не забувайте про мене, про УСЦАК, бо нам, як то "євшан зілля" потрібний живий й частий зв'язок з Україною, зі Львовом.

З пошаною, **Мирон Стебельський**

*25 березня 2004 р.*

...Я, як і мої друзі з великою приємністю читаємо листи від Вас. Ви їх наповнюєте щиросердечністю, духовним оптимізмом та доброзичливістю. Яке щастя, що Ви повсякденно маєте доступ до нашої молоді і передаєте їй ці чудові прикмети.

...Після останніх Загальних Зборів УСЦАК, праця Управи проходить досить справно. Завдяки кільком ново-вибраним діячам до Проводу УСЦАК, значно підсилилася спортова активність в таких віддалених українських спортових осередках, як: Торонто, Чікаго, Дітройт, Рочестер. Ряд наших спортових осередків в цьому і наступному роках будуть відзначати свої Ювілеї. В цьому році УСВТ "Чорноморська Січ" вже має підготовану програму святкувань, на протязі літа відбудуться різномодні турніри з різних ділянок спорту. Підготовляємо чергове видання – Ювілейний Фотоальбом.

В наступному році свої Ювілеї відзначать СТ "Україна" – Торонто і Українська спортова Централя Америки і Канади.

Роботи для нас і особливо для мене вистарчає...

Найкращі побажання Вам, **Омелян Твардовський**.

*30 червня 2004 року*

...Недавно одержав від п. В.Кулика знимку з олімпійським орденом на шиї з яким (орденом) він частинно ділиться зі мною, дедикуючи мені з допискою, що мовляв в цьому й моя заслуга... що за шляхетний жест!

Дружні вітання, **Мирон Стебельський**

28 грудня 2004, Торонто.

З подивом слідкував за течією демократичного руху в Україні. А в недію 26-го вірю, що мрії багатьох як Лисяка, Бучацького, Орищина, Скоценка та багатьох інших здійснилися. Припускаю, що вже немає повороту до старого. Нове покоління, загартоване на Майдані Свободи та свідоме свого минулого не допустить до цього. Поздоровляю із цією перемогою.

**Всеволод Соколик**, Торонто.

### **Список літератури.**

1. УСЦАК і спорт в Україні / упорядник Омелян Твардовський - Ньюарк, Нью Джерсі, 2002 - 472 с. (Library of Congress Catalog Card Number: 02-141123)

2. Вацеба О.М. "Наш спорт» - як феномен зарубіжної української спеціалізованої преси. // Наш Спорт (Випені, США) - 2014. - Ч.50. - С.5-8.

3. Вацеба О.М. Феномен зарубіжної української спортивної періодики // праці Наукового Товариства ім. Шевченка. Том XXXI. Лікарський збірник: медицина і біологія. Нова серія. Том XX. - Львів, 2012.- С. 36-48.

4. Вацеба О.М., Козій Ю.С. Олімпійська ідея в спортивному русі української діаспори США і Канади // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Збірник наукових праць Міжнародного університету "РЕГІ" імені академіка Степана Дем'янчука. - Рівне: Принт-Хауз, 2001. - Випуск 2. - С. 17-19.

5. Вацеба О.М. Спорт української діаспори: Показчик книжкових видань з фізичного виховання і спорту української діаспори. - Львів: Українські технології, 2003. - 84 с.

6. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт": Навчальний посібник / 3-е вид. Харків: ОВС, 2004. - 176 с.

7. Козій Ю.С. Спортивний рух в середовищі західної української діаспори: Автореф. дис... к. фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський держ. універ. ім. Л. Українки. - Луцьк, 2000. - 18 с.

Власюк Р.А. <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>  
Машталер І.І. <https://orcid.org/0000-0001-5033-2562>

## ФОРМУВАННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка

**Анотація.** *Аналіз наукової літератури дозволив нам визначити різні підходи до трактування поняття олімпійської освіти та виокремити олімпійські цінності, як її складову. У статті розглянуто питання реалізації основних напрямків впровадження олімпійських цінностей в процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Визначено, що їх реалізація сприятиме формуванню у майбутніх учителів фізичної культури професійних знань, умінь і навичок, становленню їх як особистостей здатних до поширення ідей олімпізму.*

**Ключові слова:** *олімпійська освіта, олімпійські цінності, студенти, майбутні учителі фізичної культури.*

**Abstract.** *Analysis of scientific literature allowed us to identify different approaches to interpreting the concept of Olympic education and to identify Olympic values as its component. The article considers the issue of implementing the main directions of introducing Olympic values into the process of training future physical education teachers. It was determined that their implementation will contribute to the formation of professional knowledge, skills and abilities in future physical education teachers, their development as individuals capable of spreading the ideas of Olympism.*

**Keywords:** *Olympic education, Olympic values, students, future physical education teachers.*

**Актуальність теми дослідження.** У сучасних суспільно-політичних умовах, позначених складними викликами для держави, особливого значення набуває забезпечення безперервності морального й духовного становлення молодого покоління. Формування його готовності до активної громадянської позиції, вироблення стійкості до зовнішніх впливів та розвиток критичного мислення. Одним із

перспективних напрямів у цьому контексті виступає олімпійська освіта. Основними її засадами є ідея дружби, взаємної поваги, прагнення до досконалості та миру. Вона розглядається як ефективний інструмент формування світоглядних орієнтирів молоді, сприяє утвердженню фізичної культури, здорового способу життя, а також забезпечує виховання етичних норм поведінки, дисциплінованості та цілеспрямованості.

Виховний потенціал олімпізму та його активне впровадження в освіті відіграє велике значення щодо формування ціннісних орієнтацій особистості. Інтеграція олімпійської освіти в навчально-виховний процес закладів вищої освіти є важливим елементом розвитку гармонійно розвиненої особистості. Важливість такої інтеграції полягає у синергії моральних, культурних і фізичних цінностей, які ґрунтуються на ідеалах олімпізму і є одним із пріоритетних напрямів педагогічної діяльності [4, 5].

Аналіз літературних джерел свідчить, що до сьогодні не існує єдиного визначення поняття «олімпійська освіта».

Так, науковці Р. Науль, М. Крюгер стверджують, що вона поєднує в собі освітню діяльність закладів загальної середньої освіти, спортивних шкіл, спортивних клубів, інтеграцію дидактичних концепцій та ідей миру, гармонійної єдності тіла і духу [7].

Професор М. М. Булатова, під поняттям олімпійська освіта розуміє використання всієї повноти змісту олімпійського руху з його історією, сучасністю, досягненнями, проблемами, протиріччями як важливої складової гуманітарної освіти та гуманістичного виховання [1].

На думку В. М. Єрмолової, олімпійська освіта є багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму, і є складовою частиною загальної освіти [2, с. 37].

Аналіз літературних джерел дозволив виявити, що науковцями розглянуто різні аспекти олімпійської освіти: зокрема розкрито виховний потенціал олімпійської освіти [2], досліджено питання впровадження олімпійської освіти в освітній простір [2, 3]; проаналізовані окремі аспекти олімпійської освіти в освітньому процесі студентів [8]. Однак питання, які пов'язані

з формуванням олімпійських цінностей у майбутніх учителів фізичної культури залишаються актуальними.

**Мета дослідження** – висвітлити основні аспекти формування олімпійських цінностей у майбутніх учителів фізичної культури.

**Методи дослідження.** Нами використано такі методи дослідження, як: аналіз, синтез і узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної літератури та Інтернет джерел. Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на тему: «Теоретико-методичні засади формування фізичної культури здобувачів освіти» (Державний реєстраційний номер: 0125U003533).

**Результати дослідження.** Олімпійські цінності – це фундаментальні принципи Олімпізму, спрямовані на гармонійний розвиток людини та побудову мирного суспільства. Основні олімпійські цінності базуються на засадах гуманізму, рівності, цінності. До них відносять:

1. Досконалість (Excellence): Прагнення до найвищих результатів, мотивація бути кращою версією себе не лише у спорті, а й у житті, максимальне використання своїх здібностей.

2. Повага (Respect): Визнання важливості чесної гри (fair play), повага до суперників, тренера, суддів, власних меж та принципів, а також дбайливе ставлення до природи.

3. Дружба (Friendship): Об'єднання людей, розуміння та подолання культурних чи політичних бар'єрів. Спорт розглядається як інструмент налагодження взаєморозуміння між народами.

Щоб полегшити розуміння олімпійських цінностей і їх вплив на молоде покоління, Міжнародний олімпійський комітет адаптував і розвинув три головні олімпійські цінності, створивши п'ять тем олімпійської освіти (табл. 1) [6].

Таблиця 1.

## Теми олімпійської освіти

Радість від зусиль	Чесна гра	Повага до себе, до інших та до довкілля	Прагнення до досконало сті	Баланс між тілом, волею і розумом
Молоді люди розвивають і практикують фізичні, поведінкові й інтелектуальні навички, випробовуючи себе та один одного у фізичній активності, іграх та спорті.	Концепцію чесної гри спочатку було розроблено в спорті, але її також застосовують у багатьох інших сферах і контекстах поза межами спорту. Вивчення правил чесної гри у спорті може сприяти розвитку та зміцненню подібної поведінки у повсякденному житті.	Коли молоді люди, які живуть у багатокультурному світі, вчаться приймати і поважати розмаїття та практикувати особисту миролюбну поведінку, вони роблять внесок у зміцнення миру та міжнародного взаєморозуміння.	Орієнтація на досконалість може допомогти молодим людям робити позитивний вибір і прагнути стати найкращими, здоровий вибір і, наскільки це можливо, у будь-якій справі.	Навчання відбувається одночасно як фізично, так і ментально, а фізична грамотність і навчання через рух сприяють формуванню як духовних, так і інтелектуальних якостей.

На нашу думку, формування олімпійських цінностей у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури може відбуватися протягом усього періоду їх навчання. Так реалізація олімпійських цінностей може здійснюватися, як в циклі дисциплін загальної підготовки так і професійної підготовки шляхом впровадження у:

- теоретичний матеріал навчальних дисциплін окремих питань з історії олімпійського руху, олімпійської спадщини, олімпійських досягнень і сучасних проблем олімпізму та спорту;
- практичні заняття зі спортивно-педагогічних дисциплін олімпійських цінностей, де студенти використовуючи свої здібності будуть здобувати професійні уміння і навички, зростати в особистому розвитку, вчитися поважати і допомагати один одному, знаходити собі друзів;

- педагогічну практику студентами заходів пов'язаних з олімпійськими цінностями поширюючи ідеї олімпізму в суспільстві (проводити з учнями олімпійські уроки, вікторини на олімпійську тематику, спортивні заходи);
- виховну та спортивно-масову роботу різноманітних олімпійських заходів, організацію зустрічей з відомими постатями у спорті та тренерами;
- наукову роботу тем індивідуальних науково-дослідних завдань, творчих завдань на олімпійську тематику, створення наукових гуртків, написання курсових робіт, підготовка тез та статей, участь у наукових заходах на олімпійську тематику: олімпіадах, конференціях тощо.

### **Висновки:**

1. Ефективність інтеграції олімпійських цінностей в навчально-виховний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури сприятиме формуванню патріотичної свідомості молоді.
2. Гармонійне поєднання фізичного та морального виховання в освітньому процесі сприятиме усвідомленню студентами спорту та фізичної активності, як чинника єдності та самореалізації у суспільстві.
3. На даний час є важливим впровадження олімпійських цінностей в підготовку майбутніх вчителів фізичної культури, що сприятиме формуванню у них професійних знань, умінь і навичок, та становленню їх як особистостей, здатних до впровадження олімпійської освіти серед різних верств населення.

### **Список літератури.**

1. Булатова М., Бубка С., Платонов В. Олімпійський рух. Історія і сучасність: у 2 кн. Київ : Олімпійська література 2021, Т. 1. 648 с.
2. Ермолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ : Національний олімпійський комітет України, 2011. 335 с.
3. Іваненко Г.О. Організаційно-методичні засади інтеграції олімпійської освіти в освітній процес студентської молоді [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту; 2021. 228с.
4. Олімпійський рух в Україні: історія і сучасність. / Булатова М. М., Бубка С. Н. та ін. Київ. 2021. 304 с.

5. Радченко Л., Ермолова В., Кріль І. Олімпійська освіта – складова національної системи освіти. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 12(185). С. 162–165. DOI:10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).

6. Основи навчання олімпійським цінностям. Створено Олімпійським фондом культури та спадщини Міжнародного олімпійського комітету Лозанна, Швейцарія. URL: <https://share.google/lhv5EpPp7HmJSK2zI>

7. Naul R. Olympic pedagogy as a theory of development of ethical and humanistic values in education. 9th International Session for Directors of National Olympic Academies. 1-8 June 2007. / Proceedings. International Olympic Academy, 2009. P. 27–40.

8. Radchenko Lidiia, Ivanenko Halyna, Krol Iryna, Biletska Viktoriia, Yasko Liliia, Kozhanova Olga, Ermolova Valentina, Diomina Aliona. Interactive technologies during implementation of the Olympic education into the student educational process. *Pedagogy and Psychology of Sport*. 2021; 7(1):135146. DOI: 10.12775/PPS.2021.07.01.009

**Galan Iaroslav** <https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

**Hutsuliak Liliana** <https://orcid.org/0009-0001-1743-7108>

**Komerzan Anastasiia** <https://orcid.org/0009-0009-2952-7416>

## **ПРОГРАМНИЙ ПІДХІД ГРОМАДСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ДО ІНТЕГРАЦІЇ НАЦІОНАЛЬНИХ ТА ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНО-ОСВІТНІ ЗАХОДИ**

Non-Governmental Organization YOUTH. SCIENCE. SPORTS.  
HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE

**Анотація.** *Актуальність дослідження зумовлена значним зростанням потреби у соціальній адаптації та психосоціальній підтримці дітей і молоді України в умовах сучасних викликів та загроз. Метою роботи є узагальнення програмного підходу громадської організації до проведення спортивно-освітніх заходів для дітей і молоді, зокрема вразливих категорій, та аналізу їх змістових акцентів і ключових результатів. У дослідженні систематизовано дані про 10 заходів упродовж 2022–2025 рр. із сумарним охопленням  $n = 341$  учасників. Основні результати відображають підвищення рівня рухової активності, розвиток командної взаємодії, підтримку психоемоційного стану та посилення ціннісного компонента виховання. Реалізовані активності сприяли підвищенню рівня рухової активності, розвитку командної взаємодії та покращенню психоемоційного стану учасників, а також формуванню ціннісних орієнтацій, пов'язаних із національними та європейськими цінностями. Отримані узагальнення підтверджують доцільність впровадження та використання спортивно-освітніх форматів як практичного інструменту соціальної адаптації та згуртування дітей та молоді в сучасних умовах України.*

**Ключові слова:** *національні цінності, європейські цінності, інтеграція, школярі, освітні та спортивні заходи, школярі вразливих груп.*

**Abstract.** *The relevance of the study is determined by the significant increase in the need for social adaptation and psychosocial support for children and youth in Ukraine in the context of modern challenges and threats. The aim of the study is*

*to summarize the programmatic approach of a public organization to conducting sports and educational events for children and youth, in particular vulnerable groups, and to analyze their content focus and key results. The study systematizes data on 10 events during 2022–2025 with a total coverage of  $n = 341$  participants. The main results reflect an increase in the level of physical activity, the development of team interaction, support for the psycho-emotional state, and the strengthening of the value component of education. The activities implemented contributed to an increase in physical activity, the development of teamwork, and an improvement in the psycho-emotional state of the participants, as well as the formation of value orientations related to national and European values. The conclusions confirm the feasibility of introducing and using sports and educational formats as a practical tool for social adaptation and unity among children and young people in the current conditions in Ukraine.*

**Key words:** *national values; European values; integration; schoolchildren; educational and sporting events; schoolchildren from vulnerable groups.*

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Сучасні умови в Україні загострили психоемоційні виклики, з якими стикаються діти та молодь, що актуалізує потребу в системних підходах до підтримки благополуччя та розвитку життєстійкості.

Європейський політичний порядок денний також підкреслює пріоритетність ментального здоров'я молоді та необхідність комплексних превентивних і освітніх рішень, орієнтованих на потреби вразливих груп [3, 4].

У сфері освіти наголошується на важливості добробуту школярів як умови успішності навчання та соціальної інтеграції, що передбачає впровадження підтримувальних практик на рівні закладів освіти та громад. Спортивно-освітні заходи можуть виступати дієвим механізмом залучення дітей і молоді до систематичної рухової активності, формування командної взаємодії та підтримки психоемоційного благополуччя, водночас забезпечуючи ціннісно-виховний компонент через інтеграцію національних і європейських орієнтирів у зміст активностей [2].

Зараз громадська організація «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ» у межах своєї діяльності системно

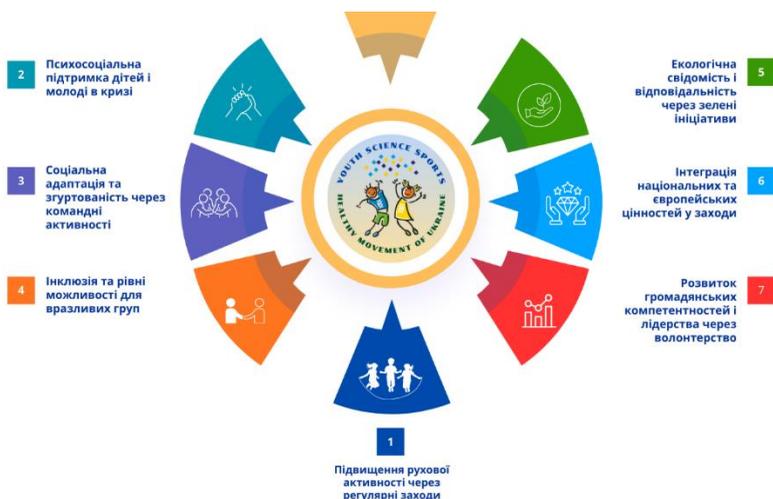
реалізує та популяризує заходи, спрямовані на інтеграцію національних і європейських цінностей, через поєднання освітніх і спортивно-рекреаційних практик [1].

**Мета дослідження** – є узагальнення програмного підходу громадської організації до проведення спортивно-освітніх заходів для дітей і молоді, зокрема вразливих категорій, та аналізу їх змістових акцентів і ключових результатів.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети застосовано комплекс загальнонаукових і спеціальних методів: аналіз і синтез науково-методичної літератури та релевантних Інтернет-джерел; логіко-теоретичний аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація й моделювання для обґрунтування програмного підходу громадської організації та концепції реалізації заходів із інтеграції європейських цінностей у молодіжному середовищі; педагогічні методи діагностики (анкетування/опитування, структуровані фідбеки учасників), бесіди та спостереження для фіксації змін у поінформованості, ставленнях і готовності до громадянської активності.

**Результати дослідження.** Дослідження передбачало залучення дітей та молоді до різного роду освітньо-спортивних заходів у рамках своєї діяльності та в межах реалізації проєктів, що співфінансуються Європейським Союзом.

Нижче подано схему програмного підходу громадської організації, що відображає логіку планування та реалізації спортивно-освітніх і просвітницьких заходів у роботі з дітьми та молоддю. Схема систематизує ключові складові впливу, зокрема підвищення рухової активності, психосоціальну підтримку, соціальну адаптацію, інклюзію та інтеграцію національних і європейських цінностей (Рис. 1).



*Figure 1. Структурно-функціональна схема програмного підходу громадської організації у роботі з дітьми та молоддю.*

Дана структурно-функціональна схема, демонструє, що реалізація заходів має комплексний характер і поєднує фізкультурно-оздоровчий, освітній та соціально-виховний компоненти. Також виокремлені складові пріоритети організації з різними цільовими групами й можуть бути використані як основа для планування програм з неформальної освіти та моніторингу їх результативності.

Представлений підхід підтверджує, що інтеграція національних і європейських цінностей є ефективнішою за умови системного поєднання рухової активності, соціальної адаптації, лідерства, інклюзії, екологічної свідомості.

Узагальнено емпіричний матеріал результатів дослідження, що відображає програмний підхід громадської організації до реалізації заходів з неформальної освіти у 2022–2025 рр. Подано характеристики кожного заходу (дата/період, назва, цільова група), визначено ціннісні акценти та основні види діяльності, а також наведено кількісні показники охоплення учасників (n) і сформульовано ключові результати за підсумками проведення заходів. Представлені дані демонструють системність упровадження спортивно-освітніх і просвітницьких практик, спрямованих на інтеграцію європейських і національних цінностей, підтримку

психосоціальної адаптації та розвиток соціальної згуртованості дітей і молоді (Табл. 1).

**Таблиця 1. Характеристика програмних спортивно-освітніх заходів та ключові результати їх реалізації (2022–2025 рр.)**

Дата/період	Захід	Цільова група	Цінності (фокус)	Активності	п	Ключовий результат
05.05.2022	Майстер-клас з легкої атлетики «МИ – УКРАЇНЦІ»	діти-переселенці	легка атлетика; патріотична ідентичність	руханка; основи техніки бігу; естафети; командні вправи	42	посилена мотивація; психопідтримка
03.06.2022	Благодійний захід «МИ З УКРАЇНИ»	діти-переселенці	патріотична ідентичність	спортивні естафети; патріотичний флешмоб; фітотерапія/масаж	45	згуртованість дітей; патріотичне виховання; командна єдність
14.07.2022	Благодійний майстер-клас з волейболу «МИ – УКРАЇНКИ»	юні-волейболістки	волейбол; патріотична ідентичність	руханка з елементами волейболу; волейбольні естафети; майстер-клас техніки	45	командний дух; спортивна мотивація
27.10.2022	Благодійний майстер-клас з шахів для дітей з порушеннями слуху	школярі з вадами слуху	шахи; патріотична ідентичність	історія та правила шахів; майстер-клас прийомів; символічна партія	19	шахова обізнаність; інклюзивне залучення; патріотичні цінності
05.04.2023	Благодійний захід до Міжнародного дня	школярі з різних	картате патріотична	олімпійська руханка; командні	41	соціально психологічна адаптація;

	спорту на благо миру та розвитку для дітей з різних регіонів України	регіони в	ідентичність	естафети; зустріч зі спортсменом		патріотичні цінності; командний дух
13.04.2023	Екологічний захід: висадження дерев з дітьми різних регіонів України	дошкільнята	спорт заради миру	екологічна складова; зустріч зі спортсменом	27	висадження дерев; патріотичні цінності; психосоціальна адаптація; соціально психологічна адаптація;
08.05.2024	Спортивно-освітній захід для дітей з особливими освітніми потребами	школярів з вадами слуху	спортивне орієнтування; патріотична ідентичність	спортивне орієнтування; естафети; кольоротерапія	19	сенсомоторний розвиток; позитивні емоції; соціальна інтеграція
16.07.2024	Спортивно-освітній захід у таборі «Ойкос» до Дня Української Державності	школярів (різних вразливих груп)	спортивне орієнтування; патріотична ідентичність	спортивне орієнтування; естафети;	41	підвищення рухової активності; позитивні емоції; соціальна інтеграція; патріотичні цінності
17.03.2025	Захід для дітей з особливими освітніми потребами	школярів з вадами слуху	командні вправи; патріотична ідентичність	руханка; кольоротерапія	21	соціально психологічна адаптація; патріотичні цінності; командний дух
25.06.2025	Спортивно-оздоровчий захід у таборі «Ойкос» – за активне і здорове дитинство	школярів (різних вразливих груп)	командні вправи; патріотична ідентичність	рухливі ігри; спортивні естафети; командні змагання	41	командний дух; позитивні емоції; патріотичні цінності

Загалом у межах програмного підходу громадської організації «МОЛОДЬ. НАУКА. СПОРТ. ЗДОРОВИЙ РУХ УКРАЇНИ» протягом 2022–2025 рр. реалізовано 10 заходів із сумарним охопленням  $n = 341$  учасників (діти-переселенці, школярі, молодь, діти з порушеннями слуху та інші вразливі групи). У змісті заходів виокремлено: види спорту, національні цінності (передусім патріотична ідентичність, громадянська відповідальність, згуртованість громади) та європейські цінності (зокрема інклюзія й рівні можливості, соціальна солідарність, мир і розвиток через спорт, екологічна відповідальність). Ключові результати впровадження заходів проявилися у зростанні мотивації до рухової активності, посиленні командної взаємодії, підтримці психосоціальної адаптації, розвитку інклюзивної участі та формуванні екологічної свідомості учасників, що підтверджує практичну значущість.

Нижче подано ілюстративні приклади фотоматеріалів із проведених спортивно-освітніх та просвітницьких заходів у межах програмного підходу громадської організації. Візуальні матеріали відображають ключові формати діяльності та практичну реалізацію національних і європейських цінностей у роботі з дітьми та молоддю.



*Figure 2. Приклади заходів з популяризації національних і європейських цінностей серед дітей та молоді*

Узагальнюючи поданий матеріал, представлені в таблиці та ілюстративних прикладах дані демонструють системну реалізацію програмних заходів неформальної освіти, спрямованих на залучення дітей і молоді до спортивно-освітніх, інклюзивних та екологічних практик. Активності поєднували розвиток рухової активності й командної взаємодії з ціннісним компонентом, що відображає інтеграцію національних (патріотична ідентичність, згуртованість) та європейських

орієнтирів (інклюзія, солідарність, мир і розвиток, екологічна відповідальність) у молодіжному середовищі України.

**Висновки.** Реалізація спортивно-освітніх заходів у 2022–2025 рр. засвідчила системний підхід громадської організації до підтримки дітей і молоді, насамперед із вразливих категорій. Реалізовані різного роду активності сприяли підвищенню рухової активності, розвитку командної взаємодії та покращенню психоемоційного стану дітей. Зміст заходів поєднував спортивно-оздоровчий та виховний компоненти, забезпечуючи посилення ролі патріотичного виховання, наближення до європейських ціннісних орієнтирів (інклюзія, солідарність, відповідальність). Отримані узагальнення підтверджують доцільність впровадження та використання спортивно-освітніх форматів як практичного інструменту соціальної адаптації та згуртування дітей та молоді в сучасних умовах України.

#### **Список літератури.**

YOUTH. SCIENCE. SPORTS. HEALTHY MOVEMENT OF UKRAINE. (n.d.). *Офіційний вебсайт*. Отримано 25 січня 2026 р., з <https://yssukraine.com/>

Galan, Y. P., Yarmak, O. M., & Moseichuk, Y. Y. (2025). The impact of the active nation program as a socio-cultural practice for increasing physical activity among 13-year-old displaced schoolchildren in Ukraine. *Rehabilitation and Recreation, 19(4)*, 168–181. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2025.19.4.16>

European Commission. (2023, June 7). Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions on a comprehensive approach to mental health (COM/2023/298 final). EUR-Lex. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52023DC0298>

Council of the European Union. (2023, November 30). Conclusions of the Council on a comprehensive approach to the mental health of young people in the European Union (C/2023/1337). Official Journal of the European Union, C. EUR-Lex. <https://eur-lex.europa.eu/eli/C/2023/1337/oj/eng>

Грабик Н.М.2 <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>  
Грубар І.Я. <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>  
Гулька О.В. <https://orcid.org/0000-0002-8364-5941>  
Лясота Злата <https://orcid.org/0009-0002-3098-6723>

## ЛИЖНИЙ ФРИСТАЙЛ У СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ: ЕВОЛЮЦІЯ ДИСЦИПЛІН ТА МІЖНАРОДНІ УСПІХИ УКРАЇНСЬКИХ ФРИСТАЙЛІСТІВ

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка

**Annotation.** The article analyzes the development of freestyle skiing within the Olympic sport system and highlights the international achievements of Ukrainian freestyle skiers. The evolution of Olympic freestyle disciplines is examined, and their specific technical and physical demands are outlined. Particular attention is paid to the achievements of Ukrainian athletes in aerial skiing as the leading national discipline, as well as to the prospects for further development of freestyle skiing in Ukraine.

**Keywords:** freestyle skiing; Olympic sport; evolution of disciplines; aerial skiing; Ukrainian freestyle skiers; sports achievements.

**Актуальність.** Лижний фрістайл є одним із найдинамічніших і технічно складних зимових олімпійських видів спорту, що поєднує високі вимоги до рівня фізичної підготовленості, розвитку координаційних здібностей, вестибулярної стійкості та психоемоційної регуляції спортсменів [1; 2]. Розширення програми лижного фрістайлу в межах зимових Олімпійських ігор зумовило його інтенсивний розвиток у світовому масштабі та сприяло зростанню рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені [3; 5].

Україна, попри обмежені матеріально-технічні ресурси, посідає помітне місце у світовому лижному фрістайлі, насамперед у дисципліні лижної акробатики. Участь українських спортсменів у зимових Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та етапах Кубка світу свідчить про наявність сформованої системи підготовки та її відповідність сучасним міжнародним вимогам [2; 4; 6]. У зв'язку з цим аналіз досягнень

українських фрістайлістів є актуальним і перспективним напрямом наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

**Мета дослідження** – проаналізувати розвиток лижного фрістайлу як олімпійського виду спорту та охарактеризувати досягнення українських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

**Методи дослідження** – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, офіційних матеріалів міжнародних спортивних організацій, порівняльний аналіз результатів змагальної діяльності, метод систематизації.

**Результати дослідження.** Лижний фрістайл є сучасним олімпійським видом спорту, що поєднує технічну складність, високі швидкісні характеристики та акробатичні елементи, висуваючи значні вимоги до координаційних і функціональних можливостей спортсменів [1; 2]. У процесі розвитку цього виду спорту програма зимових Олімпійських ігор поступово розширювалася, включаючи нові дисципліни.

Першою олімпійською дисципліною лижного фрістайлу став могул (1992 р.), який передбачає проходження траси з горбами та стрибками і потребує високого рівня координації, швидкісно-силової витривалості та технічної майстерності. Лижна акробатика набула статусу медального виду у 1994 році та передбачає виконання складних багатообертових стрибків із трампліна, що зумовлює підвищені вимоги до вибухової сили, просторової орієнтації та психоемоційної стійкості спортсменів [1; 2; 3].

Подальший розвиток лижного фрістайлу зумовив включення до олімпійської програми дисципліни скі-крос (2010 р.), а у 2014 році – слоупстайлу та хафпайпу, у яких оцінюються складність виконуваних трюків, стиль та технічна чистота. Найновішою олімпійською дисципліною є Big Air, уперше представлений на зимових Олімпійських іграх 2022 року [3; 5].

Українські фрістайлісти протягом останніх десятиліть стабільно представлені на провідних міжнародних змаганнях, що забезпечило Україні визнання як конкурентоспроможної держави у світовому лижному фрістайлі, насамперед у дисципліні лижної акробатики [3; 6]. Найвагомішими досягненнями є олімпійські нагороди, здобуті у цій дисципліні: золота медаль Олександра Абраменка на зимових Олімпійських іграх 2018 року та срібна нагорода на Іграх 2022 року, які

підтвердили стабільність і результативність української школи лижної акробатики [7; 8].

У сезоні Кубка світу 2025/26 з лижної акробатики збірна команда України продемонструвала високий рівень результативності на міжнародній арені, здобувши три медалі – дві золоті та одну срібну. Зокрема, Олександр Окіпнюк виборов золоту нагороду на етапі в Руці (Фінляндія), а Дмитро Котовський став переможцем змагань у Лак-Бопорті (Канада). Ян Гаврюк посів друге місце на етапі Кубка світу в Лейк-Плесіді (США), здобувши дебютну медаль на цьому рівні змагань [3].

Важливим підсумком сезону стало завершення кваліфікаційного періоду до зимових Олімпійських ігор 2026 року, після чого очікується офіційний розподіл олімпійських ліцензій відповідно до рейтингу Міжнародної федерації лижного спорту (FIS) [3; 6]. Отримані результати свідчать про стабільний прогрес української школи лижної акробатики та її готовність до головного старту чотириріччя – зимових Олімпійських ігор «Мілан–Кортіна 2026».

Попри домінування лижної акробатики, українські спортсмени представлені й в інших дисциплінах лижного фрістайлу – могулі, слоупстайлі, Big Air та хафпайпі. Їхні виступи мають переважно характер накопичення змагального досвіду, однак формують передумови для багатодисциплінарного розвитку фрістайлу в Україні [1; 3; 6].

На етапі Кубка світу в Стімбоат-Спрінгс (США) у 2025 році українська фрістайлістка Катерина Коцар здобула срібну медаль у дисципліні Big Air, що стало першою в історії України нагородою у цій дисципліні на етапах Кубка світу [4].

У дисципліні слоупстайл українські спортсмени представлені на міжнародних змаганнях різного рівня, зокрема в європейських стартах та кваліфікаційних турнірах. Основними досягненнями є участь у фінальних частинах змагань, накопичення змагального досвіду та поступове ускладнення виконуваних елементів. Розвиток цієї дисципліни в Україні має перспективний характер і зорієнтований насамперед на молоде покоління спортсменів.

Хафпайп є однією з найскладніших і найбільш ресурсозатратних дисциплін фрістайлу, що потребує спеціалізованої інфраструктури та відповідних умов підготовки. Українські спортсмени наразі мають обмежену представленість у цій дисципліні, однак участь у міжнародних стартах і

навчально-тренувальних зборах за кордоном створює передумови для її подальшого розвитку [5; 8].

Результати українських могулістів на етапах Кубка світу фіксуються рідше, проте активна участь у національних чемпіонатах та юнацьких міжнародних стартах створює основу для подальшого представництва України у цій дисципліні [4]. В історії українського фрістайлу також зафіксовано участь спортсменів у юнацьких Олімпійських іграх [5].

Специфіка лижного фрістайлу зумовлює необхідність комплексного розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, вестибулярної стійкості та психоемоційної готовності спортсменів. Високі результати українських фрістайлістів забезпечуються поєднанням багаторічної спортивної підготовки, професійної роботи тренерських штабів і використання спеціалізованих тренувальних засобів [1; 2; 3].

Водночас розвиток лижного фрістайлу в Україні стримується обмеженістю матеріально-технічної бази, недостатньою кількістю спеціалізованих спортивних об'єктів та обмеженими можливостями підготовки спортивного резерву, що зумовлює необхідність удосконалення інфраструктури та посилення науково-методичного супроводу тренувального процесу [6].

Провідні представники українського лижного фрістайлу відіграють важливу роль у формуванні міжнародного спортивного іміджу України. Їхні успішні виступи на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та етапах Кубка світу сприяли визнанню української школи фрістайлу як конкурентоспроможної на світовій арені [1; 5; 7].

Вагомим є також внесок лідерів національної збірної у популяризацію лижного фрістайлу серед дітей та молоді. Публічність спортсменів, їхня участь у спортивно-масових заходах, медіапросторі та національних програмах розвитку спорту сприяють зростанню інтересу молодого покоління до зимових видів спорту, зокрема лижної акробатики [6].

Важливою тенденцією розвитку українського лижного фрістайлу є наступність поколінь спортсменів, що проявляється у поступовому переході від досвідчених лідерів національної збірної до молодших перспективних атлетів. Представники нового покоління успішно інтегруються у систему дорослого спорту, поєднуючи юнацькі досягнення з участю у змаганнях найвищого міжнародного рівня, що свідчить про ефективність національної системи підготовки спортсменів і створює

передумови для стабільного розвитку українського фристайлу в довгостроковій перспективі [3].

**Висновки.** Досягнення українських фристайлістів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та етапах Кубка світу засвідчують конкурентоспроможність національної системи підготовки спортсменів у технічно складному зимовому виді спорту. Успішні виступи у лижній акробатиці сприяли підвищенню авторитету України у світовому спортивному співтоваристві та формуванню позитивного міжнародного іміджу держави.

Подальший розвиток лижного фристайлу в Україні потребує вдосконалення матеріально-технічної бази, посилення підготовки спортивного резерву та розширення науково-методичного супроводу тренувального процесу з урахуванням біомеханічних, фізіологічних і психоемоційних аспектів підготовки спортсменів.

#### **Список літератури.**

1. Грабик Н. М., Романишин Т., Приймак С., Равська Л. Зародження лижного фристайлу в Україні. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : матеріали четвертої Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю/ Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. 124-129.

2. Грабик Н., Пилипів Д. Історія розвитку фристайлу як олімпійського виду спорту. Матеріали регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення» / За заг. Ред. Огнистого А.В. Тернопіль, 2015, 33-36.

3. International Ski and Snowboard Federation (FIS). Freestyle Skiing Rules and Competition Regulations. – Lausanne : FIS, 2024. – Режим доступу: <https://www.fis-ski.com/> (дата звернення: 15.01.2026).

4. International Ski and Snowboard Federation (FIS). Freestyle Skiing World Cup Results and Rankings. – Режим доступу: <https://www.fis-ski.com/DB/freestyle-skiing/> (дата звернення: 15.01.2026). International Olympic Committee (IOC).

5. Freestyle Skiing – Olympic History and Disciplines. – Режим доступу: <https://olympics.com/en/sports/freestyle-skiing/> (дата звернення: 15.01.2026).

6. International Olympic Committee (IOC). Olympic Winter Games Results Database. – Режим доступу:

<https://olympics.com/en/olympic-games> (дата звернення: 15.01.2026).

7. Національний олімпійський комітет України. Офіційні результати виступів українських спортсменів на зимових Олімпійських іграх. – Режим доступу: <https://noc-ukr.org/> (дата звернення: 15.01.2026).

8. Olympics.com. PyeongChang 2018 Freestyle Skiing Results. – Режим доступу: <https://olympics.com/en/olympic-games/pyeongchang-2018/results/freestyle-skiing> (дата звернення: 15.01.2026).

## ФЕНОМЕН ПОСТАТІ УКРАЇНСЬКОГО ПЕДАГОГА ТА ГРОМАДСЬКОГО ДІЯЧА ОЛЕКСІЯ БУТОВСЬКОГО В ІСТОРІЇ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

**Abstract.** *The article explores the phenomenon of Oleksiy Butovsky (1838–1917), a co-founder of the modern Olympic Games revival and the International Olympic Committee, who was of Ukrainian origin. The study analyzes his pedagogical concepts and administrative experience in disseminating Olympic ideals within the territory of Ukraine. It highlights the restoration of historical justice regarding O. Butovsky's scientific heritage, positioning him as a symbol of national sports identity and a key figure in global Olympism.*

**Keywords:** *Oleksiy Butovsky, history of the Olympic movement, International Olympic Committee, Pierre de Coubertin, physical education, olympic education, historical memory, national identity*

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Сьогодні ми стаємо свідками того, як історія перетворюється на поле битви за національну пам'ять, тому процес деколонізації вітчизняної історіографії спорту та відновлення історичної справедливості є нагальним завданням наукової спільноти. Постає Олексія Дмитровича Бутовського (1838–1917) є однією з ключових, проте донині недостатньо осмислених фігур у розвитку сучасного олімпійського руху. Його біографія не обмежується однією сферою діяльності, а охоплює різноманітні іпостасі: видатний педагог, науковець, спортивний функціонер і, що має особливе значення, – українець за походженням, представник національної еліти. В умовах повномасштабної російської агресії, що спрямована на фізичне знищення української держави, на стирання культурної ідентичності та привласнення нашого інтелектуального надбання, дослідження життєвого шляху Олексія Бутовського набуває екзистенційного значення. Сучасні геополітичні реалії та трагічні події війни актуалізують необхідність глибокого

переосмислення його спадщини як акту повернення вкраденої історії. Повернення імені Олексія Бутовського до українського пантеону є важливим кроком у спростуванні міфів про «меншовартість» української культури та демонстрацією того, що наші співвітчизники стояли біля витоків глобальних гуманістичних процесів. Відтак, аналіз діяльності видатного педагога та вченого крізь призму сьогодення стає важливим інструментом утвердження суб'єктності України на міжнародній арені.

**Мета дослідження** – на підставі аналізу багатогранної діяльності Олексія Бутовського обґрунтувати значимість його постаті в контексті розвитку світового та українського олімпійського руху.

**Методи дослідження.** Для всебічного розкриття феномену постаті Олексія Бутовського застосовано комплекс загальнонаукових та спеціально-історичних методів. Зокрема, поєднання біографічного, історико-генетичного методу та методу джерелознавчого аналізу дозволило реконструювати ключові етапи професійного становлення вченого, простежити еволюцію його педагогічних поглядів. Застосування проблемно-хронологічного методу забезпечило розгляд спадщини діяча в динаміці історичних епох – від імперського періоду через ідеологічне забуття радянської доби до сучасного відновлення національної пам'яті. Використання герменевтичного методу в сукупності з аналізом та синтезом уможливило наукову реконструкцію просвітницької місії Олексія Бутовського у відродженні олімпійського руху сучасності, обґрунтування значущості його постаті та актуалізацію спадщини як невід'ємного складника українського культурно-історичного простору.

**Результати дослідження.** Олексій Дмитрович Бутовський народився 9 (21) червня 1838 року в селі П'ятигірці Кременчуцького повіту Полтавської губернії, що на той час входила до складу Російської імперії. Село було розташоване в межах історичної Полтавщини, яка відзначалася значним культурно-освітнім потенціалом і традиціями козацького самоврядування. Освіта видатного педагога та громадського діяча розпочалася в Петровському Полтавському кадетському корпусі, згодом він продовжив навчання у Костянтинівському Кадетському корпусі, а пізніше – в Миколаївській інженерній академії [1].

Подальша кар'єра Олексія Бутовського була тісно пов'язана з педагогічною діяльністю. Після отримання першого офіцерського звання він повернувся до Петровського Полтавського кадетського корпусу, де з 1858 по 1861 рік працював репетитором з фортифікації та інших військових наук, зокрема, гімнастики [3]. Упродовж тривалої служби опікувався проблемами організації навчального процесу у військових закладах освіти, зокрема, викладання та навчання фізичної культури. Цей досвід дозволив Олексію Бутовському усвідомити важливість фізкультурної освіти у формуванні цілісної особистості. Його педагогічні погляди були прогресивними для свого часу. Так, педагог розглядав фізичну культуру не як окрему навчальну дисципліну, а як невід'ємний складник загального розвитку людини. Він стверджував, що систематична рухова активність є запорукою фізичного та інтелектуального вдосконалення особистості [4]. Такий підхід демонструє глибоке розуміння педагогом цілісної природи виховання, в основі якого лежить гармонійний розвиток фізичних та інтелектуальних здібностей людини.

За родом діяльності Олексію Бутовському доводилося системно вивчати прогресивний зарубіжний досвід фізичного виховання учнівської молоді та шукати ефективні моделі модернізації вітчизняної військово-освітньої системи. Під час чергового відрядження до Парижа у 1892 році відбулася його знакова зустріч із французьким бароном П'єром де Кубертенем, що стало ключовим моментом у залученні Олексія Дмитровича до ідей відродження Олімпійських ігор сучасності. Співпраця виявила концептуальну синергію між двома діячами. П'єр де Кубертен презентував українському педагогу своє бачення спорту як потужного інструменту соціальної педагогіки та «мирного інтернаціоналізму». У центрі його концепції стояла ідея реформування освіти за англійським зразком (система Томаса Арнольда), де атлетизм розглядався як засіб формування вольового характеру, моральної стійкості та громадянської відповідальності. П. де Кубертен переконливо доводив, що відродження античного ідеалу евритмії (гармонії тілесного і духовного) здатне подолати кризу тогочасного суспільства, і зокрема молодого покоління молоді, яке страждало від інтелектуального перевантаження та недостатньої рухової активності.

Особливий інтерес Олексія Бутовського викликала глобальна візія барона: перетворення спортивних змагань на фактор міжнародного порозуміння, де національні амбіції реалізуються на стадіонах, а не на полі бою, оскільки він був військовим і розумів цінність миру. Ця філософська спільність поглядів на виховну роль фізичної культури та миротворчий потенціал спорту зробила Олексія Дмитровича партнером та одноступцем у справі реалізації амбітного міжнародного проєкту – відродження Олімпійських ігор сучасності. Така філософська спільність зробила Олексія Дмитровича ідеальним партнером зарубіжних спортивних функціонерів, чії ідеї щодо фізичного виховання були співзвучні, що й визначило його місце серед фундаторів сучасного олімпізму. Співпраця Олексія Бутовського та П'єра де Кубертена була тривалою і плідною. Зокрема, визначальною віхою в становленні олімпійського руху став Міжнародний атлетичний конгрес 1894 року в Парижі, на якому було ухвалено історичне рішення про відродження Олімпійських ігор. Показово, що хоча О. Бутовський не був фізично присутнім на цьому зібранні, його авторитет у колі європейських колег був настільки беззаперечним, що його заочно обрали до першого складу Міжнародного олімпійського комітету (далі – МОК) [5; 7; 9]. Відзначимо також, що при оголошенні списку тринадцяти засновників Комітету П'єр де Кубертен назвав Олексія Бутовського четвертим, після грека Дімітріоса Вікеласа (першого президента МОК), свого співвітчизника Жака Калло та власного прізвища. Цей факт підкреслює ступінь поваги П. де Кубертена до особистості та професіоналізму Олексія Бутовського та закріплює за українським педагогом статус одного із фундаторів олімпійського руху сучасності.

Як член першого складу МОК, Олексій Бутовський відіграв ключову роль посередника між західноєвропейськими концепціями олімпізму та освітнім простором Східної Європи, забезпечуючи представництво регіону в міжнародному спортивному русі. Завдяки високому науковому авторитету та глибоким фаховим знанням у галузі фізичного виховання, Олексій Дмитрович став головним популяризатором олімпійських ідей на теренах України.

Логічним продовженням організаційної роботи вченого в структурах МОК стала необхідність практичного впровадження проголошених принципів, що спонукало Олексія Дмитровича до безпосередньої участі в заходах Першої Олімпіади. Вагомим

результатом відвідування Перших сучасних Олімпійських ігор стала праця «Афіни навесні 1896 року» [2]. Хоча книга була видана в імперській столиці, вона є унікальним інтелектуальним надбанням нашого співвітчизника і залишається одним із перших україноцентричних за походженням автора джерел, присвячених цій історичній події [8]. Означене видання виходить за рамки простого звіту очевидця – у ній автор виступив як спостерігач та аналітик. Книга містила унікальні подробиці про програму змагань, учасників, атмосферу та церемонії, у тому числі нагородження переможців та Другу сесію МОК. На наш погляд, ця праця є не просто історичним документом, а ідейним маніфестом О. Бутовського. Він назвав ідею міжнародних ігор «щасливою», такою, що «відповідала назрілій потребі сучасного людства, потребі фізичного й морального відродження молодого покоління» [2; 6], а також висловив переконання, що «періодичне повторення міжнародних Ігор у майбутньому забезпечене» [2]. Цей факт є безпосереднім свідченням того, що Олексій Бутовський активно поширював олімпійські ідеали, адже публікація названої праці стала дієвим засобом імплементації олімпійських ідей у вітчизняний культурно-освітній контекст.

Попри формальне завершення членства в МОК у 1900 році, Олексій Бутовський продовжував активно підтримувати та поширювати олімпійські ідеї. На батьківщині педагогі вчений докладав значних зусиль для розвитку спорту та фізичної культури. Так, за його ініціативи у 1913 році в Києві відбулася Перша Олімпіада, що зібрала близько 500 атлетів з 12 міст. Він також невтомно домагався створення спеціальних навчальних закладів для підготовки фахівців, і ці зусилля частково були реалізовані з відкриттям Головної Гімнастико-фехтувальної школи у 1909 році [3].

Зауважимо, що історична постать Олексія Бутовського відображає складність української національної ідентичності в історичній ретроспективі і зокрема, наприкінці XIX – на початку XX століть. Українець за походженням, котрий служив «російським генералом» та був «представником від Росії» в МОК – це феномен, що відбиває історичні реалії тривалої окупаційної політики сусідньої країни-агресора. Водночас між особистим прагненням педагога і вченого та імперською реальністю існував значний розрив. Зокрема, держава відмовилася від фінансування участі спортсменів у перших Олімпійських іграх в

Афінах, а спроби Олексія Бутовського у 1904 році заснувати товариство сприяння фізичному розвитку залишилися безрезультатними через відсутність підтримки та поширений суспільний скепсис [3]. Таким чином, його діяльність варто розглядати радше як просвітницьку у контексті намагань модернізувати вітчизняну систему фізичного виховання через призму олімпійських ідеалів, аніж як успішну адміністративну інтеграцію на державному рівні того часу. Така ситуація засвідчує, що внесок Олексія Бутовського у становлення олімпійського руху здебільшого мав характер особистої ініціативи, а не державної політики, що, у свою чергу, підкреслює значущість його діяльності.

На нашу думку, внесок Олексія Бутовського у становлення сучасних олімпійських ідеалів можна вважати системоутворювальним і багатогранним. По-перше, його концепція єдності фізичного та морального виховання мала філософське підґрунтя, що узгоджувалося з ідейними пошуками європейських колег. По-друге, безпосередня участь у створенні МОК засвідчила роль Олексія Бутовського як одного з ключових провідників ідей олімпізму на міжнародній арені. По-третє, видання праці «Афіни навесні 1896 року» стало важливим інструментом поширення олімпійських ідеалів у вітчизняному освітньо-культурному просторі та заклало основи вітчизняної спортивної історіографії. По-четверте, попри обмежену підтримку з боку урядових структур, Олексій Бутовський виявив себе як невтомний організатор і популяризатор олімпійського спорту на теренах України, що у сукупності визначає його вагомую роль у розбудові сучасного олімпійського руху.

Зауважимо, що після зміни влади тривалий час ім'я Олексія Бутовського було стерте з офіційної історії спорту в СРСР. Це сталося через його дворянське походження та службу в армії Російської імперії, відтак громадська діяльність педагога і вченого та його роль у заснуванні олімпійського руху сучасності як буржуазного були ідеологічно несумісними з комуністичним режимом. Це свідоме стирання історії почасти пояснює, чому Національний олімпійський комітет СРСР був створений лише у 1951 році, адже ідеї олімпізму, що базувалися на принципах пацифізму, чесної гри, міжнародної співпраці тривалий час вважалися чужими радянській системі.

Зі здобуттям Україною незалежності почався процес відновлення історичної справедливості щодо видатних діячів,

чії імена були незаслужено забуті. Процеси національного державотворення стали рушієм фундаментального перегляду історіографічних наративів та відновлення історичної справедливості. У цьому контексті науково-педагогічна та організаційна спадщина Олексія Дмитровича Бутовського зазнала переоцінки, що дозволило інтегрувати його доробок у сучасний педагогічно-спортивний простір та офіційно реабілітувати статус видатного діяча українського походження. Процес ушанування пам'яті про одного із засновників сучасного олімпійського руху знайшов своє відображення у реалізації низки знакових соціокультурних проєктів. Зокрема, відкриття у 2006 році в Полтаві погруддя Олексія Бутовського за безпосереднього сприяння Національного олімпійського комітету України, присвоєння імені видатного педагога головній спортивній арені міста (стадіону «Ворскла») стали візуальними та топонімічними маркерами повернення історичної пам'яті, тоді як підготовка та публікація у 2009 році фундаментального чотиритомного зібрання його праць забезпечила джерелознавчу базу для введення його ідей до широкого академічного обігу.

**Висновки.** Отже, Олексій Бутовський був ідеологом та практиком сучасного олімпізму, чії ідеї випередили свій час. Його роль є критично важливою для розуміння олімпійських ідей, а його спадщина – невід'ємною частиною історії українського спорту. Попри політичні суперечності, внесок видатного педагога та громадського діяча в розвиток сучасного олімпійського руху є об'єктивним фактом, що заслуговує на високу оцінку.

#### **Список літератури.**

1. Бубка С., Булатова М. Творча спадщина Олексія Дмитровича Бутовського. *Наука в олимпийском спорте*, 2016, № 3. С. 41–48.
2. Бутовский А. Д. Афины весной 1896 года, Собрание сочинений: в 4-х т., К. : Олимпийская литература, 2009, Т. 4, С. 6–57.
3. Даниско О. Основні етапи науково-педагогічної діяльності Бутовського О. Д. *Педагогічні науки*. 2011. № 3. С. 91–97.
4. Даниско О. В. Проблема всебічного розвитку особистості в педагогічній спадщині О. Бутовського. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 4 (22). С. 10–17.

5. Крук М. З. Шкільна фізична культура в Україні (20-30-ті рр. ХХ ст.). Навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2011. 215 с.

6. Олексій Бутовський з Полтавщини – патріарх розбудови сучасного олімпійського руху. Олімпійська арена. 2018, № 4. [Електронний ресурс]. URL: <http://olimparena.com.ua/legendarni-imena/467-olimpiiskyi-general>

7. Олімпієць з Полтавщини (до 185 річчя від дня народження О. Д. Бутовського). [Електронний ресурс]. URL: <https://cbsbook.com.ua/vidznachaemo/5318-olimpiyec-z-poltavschini-do-185-richchja-vid-dnja-narodzhennja-od-butovskogo.html>

8. Сенчук В. Український генерал і Олімпійські ігри. [Електронний ресурс]. URL: <https://siver.com.ua/news/1/2010-02-11-3694>

9. Wassong S. Pierre de Coubertin and the Governance of the IOC during his Presidency. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.coubertin.org/pierre-de-coubertin/pierre-coubertins-ioc-presidency-1896-1925/pierre-de-coubertin-and-the-governance-of-the-ioc-during-his-presidency/>

Єднак Валерій<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>

Галан Ярослав<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-7024-5690>

Огнистий Андрій<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

Кутна Ольга<sup>3</sup>

## ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ЧЕРЕЗ РУХОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ: СВІТОВИЙ ДОСВІД ТА РОЛЬ МІЖНАРОДНОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО КОМІТЕТУ

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

<sup>2</sup>Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

<sup>3</sup>Озернянський ліцей Тернопільського району Тернопільської області

**Анотація.** У статті розглядаються сучасні підходи до популяризації легкої атлетики через фізичну активність на основі аналізу світового досвіду та ролі Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Особлива увага приділяється міжнародним програмам World Athletics (Kids' Athletics), Solidaridad Olímpica, CECS та EAP, а також прикладам із США, Європи, Азії та Африки. Підкреслено роль МОК у фінансуванні, освітніх ініціативах, розвитку інфраструктури та організації глобальних заходів. Запропоновано рекомендації щодо адаптації світового досвіду до умов України.

**Abstract.** The article discusses modern approaches to promoting athletics through physical activity based on an analysis of global experience and the role of the International Olympic Committee (IOC). Particular attention is paid to international programmes such as World Athletics (Kids' Athletics), Solidaridad Olímpica, CECS and EAP, as well as examples from the USA, Europe, Asia and Africa. The role of the IOC in financing, educational initiatives, infrastructure development and the organisation of global events is emphasised. Recommendations are made on how to adapt global experience to the conditions in Ukraine.

**Ключові слова:** легка атлетика, рухова діяльність, популяризація спорту, Міжнародний олімпійський комітет, Kids' Athletics, Olympic Solidarity, CECS, EAP, спортивна освіта, інфраструктура, глобальні програми, світовий досвід

**Keywords:** athletics, physical activity, promotion of sport, International Olympic Committee, Kids' Athletics, Olympic Solidarity, CECS, EAP, sports education, infrastructure, global programmes, international experience

**Актуальність теми дослідження.** Легка атлетика, як один із найдавніших і наймасовіших видів спорту, відіграє ключову роль у формуванні здорового способу життя, розвитку фізичних і соціальних компетенцій молоді та інтеграції суспільства навколо ідеалів олімпізму. У сучасних умовах глобалізації, урбанізації та цифровізації виникає потреба у нових підходах до залучення дітей і учнівської молоді до рухової активності, особливо через інноваційні освітні програми, інклюзивні ініціативи та партнерство між державними, громадськими й міжнародними організаціями.

Зростання рівня гіподинамії, поширення хронічних захворювань, а також соціальні виклики, пов'язані з міграцією, війнами та економічною нестабільністю, підсилюють актуальність дослідження ефективних механізмів популяризації легкої атлетики як універсального засобу фізичного, психічного та соціального розвитку особистості. Особливої ваги набуває аналіз світового досвіду, зокрема програм World Athletics, Olympic Solidarity, CECS (система освіти і сертифікації тренерів від World Athletics), EAP (європейська мережа клубів і турнірів для популяризації легкої атлетики), які демонструють різноманіття підходів до залучення різних верств населення до легкої атлетики через рухову діяльність. [1]

Важливою є й роль МОК, який не лише організовує Олімпійські ігри, а й активно впроваджує освітні, фінансові та інфраструктурні програми, спрямовані на забезпечення універсальності спорту, підтримку спортсменів, тренерів, адміністраторів та розвиток спортивної інфраструктури у всіх регіонах світу.

**Мета дослідження:** зробити комплексний аналіз світового досвіду популяризації легкої атлетики через рухову діяльність із фокусом на міжнародні програми та роль Міжнародного олімпійського комітету.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасні тенденції та підходи до популяризації легкої атлетики через рухову діяльність у світі.
2. Охарактеризувати ключові міжнародні програми (Kids' Athletics, Olympic Solidarity, CECS, EAP) та їхню ефективність.
3. Визначити роль МОК у фінансуванні, освіті, розвитку інфраструктури та організації глобальних подій.
4. Розглянути приклади реалізації програм у США, Європі, Азії та Африці.

**Методи дослідження:** синтез та аналіз науково-методичної літератури, міжнародних програм та офіційних документів, порівняльний аналіз практик у різних країнах.

**Результати досліджень.** Рухова активність є ключовим чинником залучення людей до занять легкою атлетикою. Вона формує інтерес до спорту залежно від вікових особливостей, мотиваційних потреб та соціального контексту. (Твбл.1)

*Таблиця 1*

### **Роль рухової активності у формуванні інтересу до легкої атлетики**

<b>Вікова група</b>	<b>Характер рухової активності</b>	<b>Форми залучення</b>	<b>Основні мотиви</b>
Діти (5–10 р.)	Ігрова, емоційна	Kids' Athletics, рухливі ігри	Радість, цікавість
Підлітки (11–16 р.)	Цілеспрямована, змагальна	Шкільні змагання, клуби	Самоствердження, соціальне визнання
Молодь (17–22 р.)	Баланс навчання і спорту	Університетські клуби, марафони	Самовираження, інтеграція
Дорослі (23–45 р.)	Оздоровча, рекреаційна	Масові забіги, корпоративні заходи	Здоров'я, стрес-менеджмент
Старші (45+)	Підтримувальна, профілактична	Ходьба, клуби ветеранів	Збереження активності, спілкування

Важливу роль у залученні підлітків до занять легкою атлетикою відіграє програма World Athletics: Kids' Athletics.

Kids' Athletics – це глобальна ініціатива World Athletics, спрямована на залучення дітей віком від 4 до 14 років до занять легкою атлетикою через ігрову, доступну та інклюзивну рухову діяльність. Програма була започаткована у 2002 році, а у 2021 році оновлена з урахуванням цифрових технологій та сучасних освітніх підходів. На сьогодні Kids' Athletics впроваджено у понад 150 країнах, охоплено понад 13 мільйонів дітей.

Основні цілі програми:

- Формування стійкого інтересу до рухової активності та легкої атлетики.
- Розвиток базових рухових навичок (біг, стрибки, метання) через ігрові форми.
- Виховання цінностей поваги, дружби, наполегливості та гордості.
- Створення умов для інклюзивної участі дітей різного віку, статі, фізичних можливостей та соціального статусу.

Дослідження свідчать, що участь у Kids' Athletics сприяє не лише фізичному розвитку, а й формуванню соціальних навичок, підвищенню самооцінки, розвитку лідерських якостей та командної взаємодії. Програма активно впроваджується у школах, спортивних клубах, громадських організаціях, а також використовується для соціальної інтеграції дітей з особливими потребами та дітей-біженців.

Не менш важливою у популяризації легкої атлетики є і роль Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

МОК є ключовою структурою у розвитку та популяризації спорту, зокрема легкої атлетики, через такі напрями: [4]

1. фінансування та підтримка національних олімпійських комітетів (НОК) і спортсменів (через програму Olympic Solidarity);
2. освітні ініціативи (Olympic Values Education Programme – OVEP, Athlete365);
3. розвиток спортивної інфраструктури та організація глобальних подій (Олімпійські ігри, Юнацькі Олімпійські ігри);
4. сприяння інклюзії, гендерній рівності, сталому розвитку та соціальній інтеграції через спорт.

МОК також активно фінансує будівництво та модернізацію спортивних об'єктів, сприяє сталому використанню інфраструктури після проведення Олімпійських ігор, підтримує розвиток спортивних центрів у громадах, особливо у країнах, що розвиваються.

МОК забезпечує фінансування через Olympic Solidarity, гранти, стипендії, підтримку інфраструктурних проєктів, особливо у країнах з обмеженими ресурсами. У 2025–2028 роках бюджет Olympic Solidarity становить 650 млн доларів США, з яких значна частина спрямована на підтримку молодіжних програм, розвиток інфраструктури, підготовку тренерів та адміністраторів.

МОК впроваджує освітні програми для спортсменів, тренерів, адміністраторів, організовує міжнародні курси, семінари, обміни, підтримує розвиток наукових досліджень у сфері спорту, впровадження інноваційних методик та технологій.

Фінансування будівництва та модернізації спортивних об'єктів, підтримка сталого використання інфраструктури після проведення Олімпійських ігор, розвиток спортивних центрів у громадах, особливо у країнах, що розвиваються.

Організація Олімпійських ігор, Юнацьких Олімпійських ігор, підтримка національних та континентальних змагань, впровадження інноваційних форматів (змішані естафети, інклюзивні змагання), розвиток культурних та освітніх програм у рамках глобальних подій.

МОК дотримується принципів універсальності, недискримінації, гендерної рівності, інклюзії, сталого розвитку, захисту прав людини та підтримки миру через спорт. Особлива увага приділяється підтримці спортсменів-біженців, протидії дискримінації, забезпеченню прозорості та підзвітності у використанні фінансових ресурсів, а також співпраці з ООН, ЮНЕСКО, ВООЗ та іншими міжнародними організаціями.

Політичні виклики (війни, міграція, дискримінація) вимагають від МОК гнучкості, адаптації програм, підтримки вразливих груп, а також впровадження механізмів моніторингу та оцінки ефективності програм.

Важливою є роль світової атлетики через впровадження програм CECS та EAP. [3]

CECS (Coaches Education and Certification System) – це система навчання та сертифікації тренерів, розроблена World Athletics для підвищення кваліфікації фахівців у сфері легкої атлетики. Програма передбачає багаторівневу підготовку тренерів (від базового до експертного рівня), охоплює питання методики тренування, біомеханіки, фізіології, психології спорту, інклюзивної освіти та етики.

CECS активно впроваджується у Європі, Азії, Африці, Америці, сприяє обміну досвідом, впровадженню інноваційних методик та підвищенню якості підготовки спортсменів.

EAP (Events for Athletics Promotion) – це міжнародна мережа легкоатлетичних змагань, що об'єднує понад 20 турнірів у різних країнах Європи, спрямованих на розвиток молодих спортсменів, популяризацію легкої атлетики та обмін кращими практиками організації змагань.

ЕАР акцентує увагу на корпоративній соціальній відповідальності, впровадженні Кодексу поведінки, програмі «I Run Clean®», екологічній сталості та захисті прав учасників. Участь у змаганнях ЕАР беруть спортсмени різного віку – від дітей до майстрів, що сприяє формуванню багаторівневої системи розвитку легкої атлетики.

Важливим є досвід реалізації програм у різних регіонах світу.

У США розвиток легкої атлетики базується на потужній інфраструктурі шкільного та університетського спорту, широкій мережі аматорських і професійних клубів, а також активній участі громадських організацій (наприклад, American Youth Athletics).

USA Track & Field (USATF) організовує щорічні чемпіонати, впроваджує програми для молоді, забезпечує сертифікацію тренерів, дотримання стандартів безпеки та інклюзії (SafeSport). Особлива увага приділяється розвитку жіночої легкої атлетики, підтримці спортсменів з різних соціальних груп, а також організації масових подій (марафони, естафети, шкільні змагання).

У Європі популяризація легкої атлетики здійснюється через національні федерації, регіональні програми, співпрацю з освітніми закладами та впровадження інноваційних методик тренування. Європейська легкоатлетична асоціація організовує чемпіонати для різних вікових груп (U18, U20, U23), підтримує програми Kids' Athletics, обмін кращими практиками, розвиток інклюзивних та екологічних ініціатив.

У країнах, таких як Нідерланди, Чехія, Італія, Іспанія, впроваджено системи раннього виявлення та супроводу талантів, використання біомеханічного аналізу, мобільних додатків для тренерів, а також активна співпраця між федераціями, університетами та науковими центрами.

В Азії розвиток легкої атлетики координується Легкоатлетичною асоціацією Азії, яка організовує континентальні чемпіонати, впроваджує програми Kids' Athletics, CECS, освітні курси для тренерів та офіційних осіб.

Особливу увагу приділяють розвитку інфраструктури (будівництво стадіонів, тренувальних центрів), залученню молоді через шкільні програми, а також соціальній інтеграції дітей з різних регіонів та культур. В Японії, Китаї, Індії активно впроваджуються інноваційні освітні та тренувальні методики, використовується цифровий моніторинг результатів.

В Африці ключовими напрямками є розвиток інфраструктури, підтримка молодих спортсменів, організація тренувальних таборів, а також соціальні програми для залучення дітей з малозабезпечених сімей, біженців та дітей з інвалідністю.

African Youth Movement, African Youth Sports Academy та інші організації реалізують програми з розвитку лідерських якостей, профілактики злочинності, соціальної адаптації через спорт. Особливу роль відіграють тренувальні центри у Дакарі, Каїрі, Найробі, які забезпечують підготовку спортсменів, тренерів, адміністраторів та сприяють обміну досвідом між країнами.

Аналіз світового досвіду засвідчив, що ключовими Тенденціями та перспективами популяризації легкої атлетики є:

- *інновації та цифровізація.*

Сучасний розвиток легкої атлетики характеризується впровадженням цифрових технологій (онлайн-платформи, мобільні додатки, стрімінг змагань, аналітичні сервіси), що підвищує доступність, залученість та мотивацію молоді. Соціальні мережі стали потужним інструментом популяризації спорту, формування спільнот, обміну досвідом та залучення нових учасників.

- *інклюзія та гендерна рівність.*

Програми МОК, World Athletics, національних федерацій спрямовані на забезпечення рівного доступу до занять легкою атлетикою для всіх категорій населення – дітей, жінок, осіб з інвалідністю, біженців, представників різних етнічних та соціальних груп. Особлива увага приділяється адаптивному спорту, соціальній інтеграції та підтримці вразливих груп.

- *освітні та соціальні програми.*

Освітні ініціативи (OVER, Athlete365, CECS) сприяють формуванню цінностей олімпізму, розвитку лідерських якостей, громадянської відповідальності, профілактиці насильства та дискримінації. Соціальні програми спрямовані на підтримку дітей-біженців, внутрішньо переміщених осіб, дітей з особливими потребами, ветеранів та інших вразливих груп.

- *сталий розвиток та екологічна відповідальність.*

Організація Олімпійських ігор та інших масових подій супроводжується впровадженням екологічних стандартів, використанням існуючої інфраструктури, підтримкою місцевих громад, розвитком екологічної свідомості учасників та глядачів.

Кейси з різних країн демонструють, що системний підхід, партнерство між державними, громадськими та міжнародними

організаціями, використання цифрових технологій та інноваційних методик забезпечують високу ефективність запропонованих програм та стійкий соціальний вплив.

**Висновки.** 1. Популяризація легкої атлетики через рухову діяльність є стратегічно важливим напрямом розвитку фізичної культури, здоров'я та соціальної інтеграції у світі.

2. Світовий досвід демонструє, що ефективність програм забезпечується завдяки системному підходу, партнерству між державними, громадськими та міжнародними організаціями, впровадженню інноваційних освітніх, соціальних та інфраструктурних проектів.

3. Міжнародний олімпійський комітет відіграє ключову роль у фінансуванні, освіті, розвитку інфраструктури, організації глобальних подій, підтримці інклюзії, гендерної рівності, сталого розвитку та соціальної інтеграції через спорт.

4. Програми Kids' Athletics, Olympic Solidarity, CECS, EAP, OVER є ефективними інструментами залучення дітей і молоді до легкої атлетики, формування цінностей олімпізму, розвитку лідерських якостей, громадянської відповідальності та соціальної згуртованості.

5. Для України важливо адаптувати світовий досвід, інтегрувати міжнародні програми у національну систему освіти, спорту та соціальної політики, розвивати партнерство, інфраструктуру, інклюзивні та інноваційні підходи до популяризації легкої атлетики серед дітей і молоді.

#### **Список літератури.**

1. World Athletics. Development Vision [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://worldathletics.org/development/vision> (worldathletics.org in Bing).

2. World Athletics. Kids' Athletics Programme [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://worldathletics.org/kids-athletics> (worldathletics.org in Bing).

3. World Athletics. Coaches Education and Certification System (CECS) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://worldathletics.org/development/education> (worldathletics.org in Bing).

4. Olympic Solidarity. Development Programmes for National Federations 2025–2028 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://olympics.com/ioc/olympic-solidarity> (olympics.com in Bing).

5. Events for Athletics Promotion (EAP). Manifesto 2024 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://eap-circuit.org>.

Єрмолова В. М., <https://orcid.org/0000-0002-6073-0449>

Кроль І. М., <https://orcid.org/0000-0003-3021-3181>

**УКРАЇНСЬКІ ОЛІМПІЙСЬКІ ЧЕМПІОНИ ХХ СТОЛІТТЯ:  
СПОРТИВНИЙ ШЛЯХ І ЦІННІСНІ ОРІЄНТИРИ  
(100-річчя від дня народження Віталія Романенка, 90-  
річчя – Поліни Астахової та Володимира Голубничого)**

Олімпійська академія України

**Annotation.** The article examines the role of Ukrainian Olympic champions of the 20th century in preserving the historical heritage of the Olympic movement and promoting its moral and humanistic values. Using the life and careers of Vitaliy Romanenko, Polina Astakhova, and Volodymyr Holubnychy as examples, it demonstrates how their sporting achievements serve as a source of education, inspiration, and the formation of value-based orientations for younger generations.

**Keywords:** Olympic sport; Olympic values; Olympic heritage; Ukrainian Olympic champions; humanistic potential of sport.

**Актуальність теми дослідження.** Ювілейні дати українських олімпійських чемпіонів ХХ ст. (90–100 років від дня народження) відкривають унікальну можливість нагадати про їхній внесок у розвиток олімпійського спорту та популяризацію морально-гуманістичних цінностей. Життєдіяльність і спортивні досягнення Віталія Романенка, Поліни Астахової та Володимира Голубничого надихають, виховують дисципліну і витривалість, формують ціннісні орієнтири молодого покоління та сприяють збереженню історичної спадщини олімпійського руху.

**Мета дослідження** полягає у вивченні спортивного шляху Віталія Романенка, Поліни Астахової та Володимира Голубничого, виявленні їхніх ціннісних орієнтирів та визначенні їх місця в олімпійській спадщині.

**Методи дослідження.** Аналіз документальних матеріалів, мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати досліджень.** Ювілей чемпіона – це доречний момент звернутися до його життєвого шляху як цілісної історії становлення особистості, спортсмена й громадянина. Вшановуючи ювілярів, олімпійська родина та спортивна

спільнота продовжують традицію збереження історичної пам'яті й передачі олімпійських цінностей наступним поколінням.

*Віталій Романенко: стрільба як школа характеру.* Віталій Петрович Романенко народився 13 липня 1926 року в селі Русанів Броварського району Київської області. У 1940 р. сім'я, втікаючи від війни, переїхала до Новосибірської області. У 1943 р., у 17 років, хлопець добровільно пішов на фронт. Свій бойовий шлях почав на I-му Українському фронті у Польщі. Перемогу зустрів під Берліном. Цей бойовий досвід виховав у ньому дисципліну, витривалість і відповідальність, що пізніше стали основою його спортивних досягнень і життєвої філософії. Нагороджений орденами Трудового Червоного Прапора, Червоної Зірки, Вітчизняної війни I та II ступенів, медалями «За бойові заслуги», «За перемогу над Німеччиною у Великій Вітчизняній війні 1941–1945 рр.» [5].

Після війни Романенко закінчив Сумське артилерійське училище та продовжив службу в Київському військовому окрузі (м. Лубни, 25-та Чапаєвська дивізія) у званні лейтенанта.

Цікавий випадок став початком його стрілецької кар'єри. У 1948 р. генерал-полковник А. Гречко (майбутній маршал і Міністр оборони СРСР, 1967–1976) перевіряв дивізію на вправність у стрільбі. Незважаючи на високу температуру, Віталій вийшов на вогневий рубіж і показав ідеальні результати: карабін – 30 із 30, пістолет – 50 із 50.

У 1953 році Романенко сформував команду стрільців Київського військового округу, яка стала чемпіоном округу. Він увійшов до збірної команди округу, здобувши на чемпіонаті Радянської Армії дві срібні та одну бронзову медалі, а також повторив успіх на чемпіонаті України і виборів срібло в складі збірної України на чемпіонаті СРСР.

Уже у 1954 р. Романенко був зарахований до збірної СРСР, взяв участь у чемпіонаті світу в Каракасі (Венесуела), де здобув п'ять золотих і одну срібну медаль, став триразовим чемпіоном світу та отримав звання заслуженого майстра спорту. Виступаючи у 1955 р. на чемпіонаті світу в м. Осло (Норвегія) здобув дві золоті та срібну медалі. Чемпіонат Європи 1956 р. в м. Гельсінкі (Фінляндія) приніс три золоті медалі.

Знання та навички, отримані від батька – шкільного вчителя з військової підготовки, моральні і ціннісні орієнтири, прищеплені йому з дитинства, визначили подальший шлях Романенка як олімпійського чемпіона та наставника.

Найвищим піком спортивної кар'єри атлета став його виступ на Іграх XVI Олімпіади 1956 р. у Мельбурні (Австралія). Віталій Романенко здобув золоту медаль у змаганнях зі стрільби з рушниці на дистанції 100 м, набравши 441 очко з 500 можливих. Феноменальна влучність нашого земляка приголомшила всіх провідних світових авторитетів у кульовій стрільбі. Ніхто з них навіть не припускав, що на змаганнях найвищого рівня можна здобувати перемоги так неймовірно красиво й яскраво. Спортсмен встановив одночасно олімпійський та світовий рекорди. Попередній олімпійський рекорд він перевищив на 28 очок, а світовий – на 11 очок. Цей рекорд залишається неперевершеним і увійшов до розряду довічних, адже Ігри у Мельбурні були останніми, до програми яких входили змагання зі стрільби у вправі «олень, що біжить» [5].

У медальній скарбниці Віталія Романенка близько двох із половиною сотень медалей, здобутих на змаганнях різного рівня, серед яких одна олімпійська (1956), 9 золотих і 3 срібних медалі чемпіонатів світу (1954, 1958, 1961, 1962), 3 золоті медалі чемпіонатів Європи (1955, 1959) [2].

З 1965 р. працював тренером збірної команди СРСР та олімпійської збірної з кульової стрільби, а також тренером збірної команди України. Він виховав двох олімпійських чемпіонів Я. Железняка та О. Газова, 8 чемпіонів світу, 8 чемпіонів Європи, а також численних чемпіонів Радянського Союзу та України [12].

Колись непереможний стрілець, олімпійський чемпіон, полковник Віталій Романенко останні роки життя провів у страшній скруті і пішов у засвіти 3 жовтня 2010 року у віці 84 років.

*Поліна Астахова – втілення естетичних і моральних цінностей олімпізму.* Поліна Григорівна Астахова народилася 30 жовтня 1936 року у м. Запоріжжя. Дитинство майбутньої олімпійської чемпіонки припало на тяжкі роки Другої світової війни. У пошуках порятунку та безпеки родина була змушена поневірятися країною, що стало серйозним випробуванням і загартувало характер дівчини з ранніх років. У дитинстві вона була слабкою та часто хворіла: під час проживання в заполярному Північноуральську лікарі виявили в неї відкриту форму туберкульозу. Згодом захворювання спричинило ускладнення на ноги, через що дівчина майже втратила

здатність ходити. За порадою медиків родині довелося змінити клімат й переїхати до іншого міста – Донецька [6].

Поліна розпочала заняття гімнастикою у 13 років під керівництвом заслуженого тренера СРСР Володимира Смирнова. Через запізнення на початок навчального року, пов'язане з переїздом родини до Донецька, дівчина вирішила продовжити освіту в Донецькому технікумі фізичної культури і спорту.

У 1954 р. вона вперше взяла участь у чемпіонаті СРСР, представляючи товариство «Шахтар». Наступного, 1955 р., виконала норматив майстра спорту СРСР. Поліна багато працювала і вже 1955-го пробилася до збірної зі спортивної гімнастики, у складі якої виступала протягом 1955–1966 рр.

Дебют гімнастки на світовій арені відбувся на Іграх XVI Олімпіади 1956 р. у Мельбурні.

Учасниця Ігор трьох Олімпіад (1956, 1960, 1964). У її медальному доробку гімнастки 10 олімпійських медалей, серед яких 5 золотих, 2 срібні та 3 бронзові нагороди; 3 золоті та 1 срібна медаль чемпіонатів світу; 4 золоті та 2 срібні медалі чемпіонатів Європи [1, 7].

Струнку білявку любили по всьому світу. Астахову вважали найелегантнішою гімнасткою свого часу, і західні ЗМІ давали їй прізвиська «Мадонна» та «Берізка». Навіть найжорсткіші правителі й впливові члени правлячих родин не могли встояти перед привабливістю української гімнастки, яка завойовувала серця не тільки спортивною досконалістю, а й красою, внутрішньою силою та елегантністю рухів [8].

Через проблеми із серцем їй довелося завершити спортивну кар'єру і перейти у 1972 р. на роботу тренером збірної УРСР. Доброзичлива й водночас неймовірно сильна духом, Поліна Григорівна була для своїх учнів живим і надихаючим прикладом справжньої спортсменки та чемпіонки. Серед її підопічних – олімпійські чемпіонки Стелла Захарова, Лілія Подкопаєва.

У 1996 р. Поліна Григорівна вийшла на пенсію. Особисте життя, попри її вроду, складалося непросто. Перший шлюб дуже швидко розпався, а згодом зазнав невдачі й другий. За словами самої спортсменки, причина була в постійній зайнятості: для неї існувала лише гімнастика. Вона проживала у Києві у своїй квартирі (тоді – на проспекті Перемоги) разом із донькою Оленою, онуком Сергієм та зятем Юрієм. Останні роки життя були важкими: низька пенсія, погіршення здоров'я та важка

форма бронхіальної астми, що потребувала дорогого дихального апарату. Вона навіть була вимушена продати свої медалі, щоб покрити витрати на лікування. В останні роки життя їй допомагали учениця Лілія Подкопаєва та колишній чоловік Тимофій Нагорний [10].

Видатна гімнастка нагороджена орденами Трудового Червоного Прапора, княгині Ольги III ступеня та медаллю «За трудову доблесть». У 2002 р. Поліну Астахову було включено до Міжнародної зали гімнастичної слави.

Поліни Астахової не стало 5 серпня 2005 року (68 років) після серцевого нападу. Її поховали на Байковому кладовищі м. Києва (ділянка № 496). На її могилі встановлено великий чорний меморіал із зворушливим зображенням гімнастки під час виконання вправи на колоді, а поруч – фігура лебедя, що символізує вічний політ і незгасну пам'ять про видатну спортсменку.

*Феномен спортивної кар'єри Володимира Голубничого.* Володимир Степанович Голубничий народився 2 червня 1936 року у м. Суми. У роки німецької окупації Сум (1941–1943) Володя разом із матір'ю ходив до навколишніх сіл, обмінюючи довоєнні речі на харчі як єдиний засіб виживання. Під час однієї з таких поїздок він зазнав удару фашистським чоботом у живіт, наслідки якого далися взнаки згодом. Попри всі труднощі, і він, і його мати пережили окупацію та дочекалися визволення міста й завершення війни [9].

По закінченні семирічної школи (1952) Володимир почав працювати учнем слюсаря-ремонтника в механічному цеху заводу всесоюзного підпорядкування та продовжив навчання у восьмому класі вечірньої школи робітничої молоді. Фізично розвинений і дуже активний підліток, він із задоволенням випробовував себе у різних видах спорту, надаючи особливу перевагу лижним перегонам. З часом Володимир почав регулярно відвідувати тренування з лижних гонок, а навесні тренер, щоб не переривати підготовку, познайомив його зі спортивною ходьбою – технічно складним видом легкої атлетики. У хлопцеві відразу помітили природну здатність швидко опановувати техніку та невгамовне прагнення бути кращим [11].

У 1953 р. Володимир Голубничий вступив до Школи тренерів при КДІФК на лижне відділення. Саме тоді мудре та тактичне втручання тодішнього завідувача кафедри легкої атлетики

Зосими Синицького сприяло тому, що хлопець почав удосконалювати свою майстерність у спортивній ходьбі, а не в лижних гонках. Навчання продовжив у КДІФК (нині Національний університет фізичного виховання і спорту України), який закінчив у 1969 р.

Наполеглива праця та постійне прагнення до вдосконалення принесли відчутний результат: на своєму дебютному чемпіонаті України у 1955 р. Володимир виборов перше місце, встановив світовий рекорд у спортивній ходьбі на 20 км – 1:30.02,8.

Після успішного сезону 1955 р. Володимир разом із тренером Василем Поляковим розпочав підготовку до Ігор XVI Олімпіади. Однак навесні 1956 р. спортсмена раптово почали турбувати болі в печінці, ймовірно пов'язані з давньою травмою від фашистського чобота. Через це він узяв академічну відпустку та поїхав на лікування до Сум. Серйозна хвороба тимчасово перервала кар'єру перспективного легкоатлета: на одужання, завдяки зусиллям кращих лікарів і підтримці тренера, пішло близько трьох років.

Завдяки високій працездатності і наполегливості атлет повернувся у великий спорт і досяг високих результатів. Тривалість спортивної кар'єри Володимира Голубничого – майже чверть століття – є рідкісним явищем у спорті вищих досягнень. За цей час він подолав тисячі кілометрів, що в сукупності перевищують довжину земного екватора. Він п'ять разів виступав на Іграх Олімпіад і щоразу залишав помітний слід: золоту олімпійську медаль він здобув на Іграх XVII та XIX Олімпіад (Рим, 1960, Мехіко 1968), бронзову нагороду на Іграх XVIII Олімпіади (Токіо, 1964), а срібну – на Іграх XX Олімпіади (Мюнхен, 1972). На чемпіонатах Європи здобув медалі усіх трьох ґатунків, двічі вигравав срібло на Кубках світу. Рекордсмен світу (1955, 1958) [4].

Його шлях до перемоги завжди був тернистим і непростим. Але навіть у ті моменти, коли здобути перемогу не вдалося, Голубничий боровся до кінця, демонструючи справжній спортивний героїзм. Важко визначити, коли в ньому прокинувся справжній боєць. Його характер загартувувало життя та випробовувала на міцність спортивна ходьба.

Після завершення спортивної кар'єри перейшов на тренерську роботу, не припиняв передавати свій досвід новому поколінню спортсменів.

Володимир Голубничий був удостоєний численних державних нагород і відзнак. Серед них – Орден князя Ярослава Мудрого V ступеня (2020), Орден «За заслуги» I ступеня (2016), II ступеня (2007) та III ступеня (2002), а також радянські нагороди: Орден «Знак Пошани» (1969), Орден Трудового Червоного Прапора (1960) і Медаль «За трудову доблесть» (1972).

На знак визнання видатних заслуг у галузі світового спорту та відданості олімпійським ідеалам Володимир Голубничий першим серед українців був удостоєний срібного Олімпійського ордена (2000) [3].

2012 р. Володимира Голубничого було включено до Зали Слави Міжнародної Асоціації легкоатлетичних федерацій (IAAF). Його ім'я занесено до Книги рекордів Гіннеса.

16 серпня 2021 року на 85 році перестало битися серце найкращого спортсмена XX сторіччя зі спортивної ходьби на 20 км Володимира Голубничого. Був похований на Центральному кладовищі Сум.

**Висновки.** Проведене дослідження, присвячене відзначенню у 2026 р. ювілейних дат видатних українських спортсменів – 100-річчю Віталія Романенка та 90-річчю Поліни Астахової і Володимира Голубничого, – дозволило відтворити їхній спортивний шлях, простежити ключові етапи кар'єри та визначити фактори, що сприяли їхнім видатним досягненням.

Виявлено, що основними ціннісними орієнтирами спортсменів були наполегливість, самовдосконалення, дисципліна та відданість спорту, які дозволяли долати труднощі та досягати високих результатів на національному та міжнародному рівнях.

Їхній спортивний шлях і діяльність підтверджують визначальний внесок у олімпійську спадщину України, слугуючи яскравим прикладом для наступних поколінь та джерелом натхнення для молоді.

#### **Список літератури.**

1. Бубка С. Н., Булатова М. М. Олімпійське сузір'я України: атлети. Київ: Олімп. літ., 2010. 165 с.
2. Бубка С. Н., Булатова М. М. Олімпійське сузір'я України: тренери. Київ : Олімпійська література, 2011. 252 с.
3. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Київ : Олімпійська література, 2009. 400 с.

4. Вертіль О. Голубничий: 20 кілометрів до триумфу. Суми : Мрія, 2017. 190 с.
5. Григор'єв В. М. Романенко, Віталій Петрович // Велика українська енциклопедія. URL: <https://vue.gov.ua/Романенко, Віталій Петрович>.
6. Драга О. П'ятиразова олімпійська чемпіонка зі спортивної гімнастики Поліна Астахова. Газета «Факти». 31 жовтня 2000. URL: <https://fakty.ua/ru/105094-pyatikratnaya-olimpijskaya-chempionka-po-sportivnoj-gimnastike-polina-astahova-quot-ranshe-menya-znal-ves-mir-a-teper-uznayut-tolko-alkogoliki-vo-dvore-quot>
7. Історія спортивної гімнастики в Україні / Уклад.: П. І. Євстратов, Я. Б. Зорій, О. Д. Гауряк. Чернівці : Чернівецький національний університет, 2016. 107 с.
8. Левенштейн І. Поліна Астахова: як на Брест-Литовському проспекті виросла «берізка». URL: <https://champion.com.ua/ukr/gymnastics/polina-astahova-ukrajinska-legenda-svitovoji-gimnastiki-1037651/>
9. Маєвський В. Супердистанція Володимира Голубничего. Олімпійська арена. 2006. № 6.
10. Павлова О. Краса української гімнастки підкорила Брежнева і Кастро, а журналісти називали Мадонною: неймовірна чемпіонка виступала навіть після серцевого нападу. URL: <https://www.obozrevatel.com/ukr/sport-oboz/ii-krasa-pidkorila-golovu-srsr-i-kastro-ukrainska-gimnastka-yaka-vistupala-navit-pislya-sertsevogo-napadu.htm>
11. Тумасов Ю. Володимир Голубничий: Кавалер срібного Олімпійського ордена. URL: <https://uaf.org.ua/2019/06/02/volodymyr-holubnychy-i-kavaler-sribnoho-olimpiiskoho-ordena/>
12. Черчатий І. Феномен Віталія Романенка. URL: <https://fcvorskla.com.ua/news/fenomen-vitalija-romanenko/>

Єрмолова В. М., <https://orcid.org/0000-0002-6073-0449>

Радченко Л. О., <https://orcid.org/0000-0002-5149-2952>

Кроль І. М., <https://orcid.org/0000-0003-3021-3181>

## ЕСТАФЕТА ОЛІМПІЙСЬКОГО ВОГНЮ ЯК ФОРМА ТРАНСЛЯЦІЇ ГУМАНІСТИЧНИХ ІДЕАЛІВ ОЛІМПІЗМУ: ДО 90-РІЧЧЯ ЗАПОЧАТКУВАННЯ

Олімпійська академія України

**Abstract.** The article provides a philosophical and humanistic interpretation of the Olympic torch relay as one of the key symbolic practices of the Olympic Movement. It examines the historical conditions surrounding the establishment of the relay in 1936 and traces the evolution of its semantic content over a ninety-year period. The study demonstrates that the Olympic torch relay fulfills not only a ceremonial role but also a distinct educational function, serving as a means of transmitting the humanistic values of Olympism – peace, solidarity, respect, intergenerational continuity, and intercultural dialogue. Particular attention is devoted to interpreting the relay within the framework of Olympic education as articulated by Pierre de Coubertin, emphasizing the integration of physical, moral, and cultural development. It is argued that in contemporary conditions the Olympic torch relay retains its potential as a relevant pedagogical and humanistic symbol on a global scale.

**Keywords:** Olympic torch relay, Olympism, Olympic education, humanistic values, symbolism of sport.

**Актуальність теми дослідження.** Естафета Олімпійського вогню як унікальний символ олімпійського руху відіграє важливу роль у популяризації фундаментальних гуманістичних ідей – миру, дружби, взаємоповаги та солідарності між народами. У сучасних умовах глобалізації, зростання міжкультурних контактів та викликів світовій безпеці питання поширення універсальних цінностей набуває особливої ваги. Саме тому вивчення естафети Олімпійського вогню як форми трансляції олімпійських ідеалів не лише дозволяє простежити історичну еволюцію цього ритуалу, але й розкрити його

соціокультурне значення для формування громадянської ідентичності, виховання молоді та зміцнення міжнародної співпраці. Актуальність теми підсилюється відзначенням 90-річчя започаткування естафети, що відкриває нові можливості для осмислення її ролі в розвитку сучасного олімпізму та гуманістичної комунікації в умовах XXI століття.

**Мета дослідження** – Метою статті є розкриття ролі естафети олімпійського вогню у трансляції гуманістичних ідеалів олімпізму.

**Методи дослідження.** Аналіз документальних та архівних матеріалів, мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати досліджень.** Традиція естафети олімпійського вогню починається із запалення полум'я спрямованим пучком сонячного проміння, утвореного увігнутим дзеркалом під егідою МОК, біля храму Гери в Олімпії – колиці Стародавніх Олімпійських ігор. Він проходить свій шлях до міста, в якому відбудуться Олімпійські ігри, за допомогою смолоскипової естафети та закінчує подорож у великій чаші олімпійського стадіону. Олімпійський вогонь, запалений на урочистій церемонії відкриття Олімпійських ігор, горить до церемонії їх закриття [1]. Але наскільки давньою є естафета олімпійського вогню і чи справді вона повертає нас у Давню Олімпію, колицю Ігор?

На Давніх Олімпійських іграх не існувало жодної церемонії чи змагань, де факел відіграв би центральну роль. В Олімпії підтримувався вічний вогонь на честь богині домашнього вогнища Гестії, який служив для запалювання інших жертвних вогнищ у храмовому комплексі. Крім того, у містечку проводилася Гекатомба – релігійний обряд, що включав жертвоприношення ста биків і спалення їхніх ніг на великому вогнищі на честь бога Зевса.

Однак факели, які використовували для запалення цих вогнищ, не мали особливого символічного значення, на відміну, наприклад, від золотого серпа, яким зрізали оливкові гілки для вінків переможців і який мав чітке ритуальне значення.

Слід зазначити, що в Афінах проводилося Панафінейське свято, яке відзначалося раз на чотири роки на честь богині Афіни і становило важливий елемент релігійного й культурного життя міста. Під час цього свята відбувалася факельна процесія, а факельні змагання – лампадодромії – були невід'ємною частиною святкових заходів і популярним сюжетом аттичного

вазопису V – початку IV ст. до н. е. Проте ця естафета супроводжувала інші змагання і не була самостійною церемонією [4].

Попри те, що вогонь у Стародавній Греції мав культове значення, сучасна естафета факелоносців є нововведенням, створеним уже в XX столітті, і не має прямого історичного прототипу в античних Олімпійських іграх.

Ініціатором традиції естафети олімпійського вогню, запаленого в Греції, вважається Карл Дім – німецький спортивний діяч і генеральний секретар Організаційного комітету Ігор XI Олімпіади 1936 р. у Берліні. Задум естафети виник у нього ще під час підготовки до Ігор VI Олімпіади 1916 р. в Берліні, які, однак, були скасовані через Першу світову війну. Ймовірно, ідея виникла як поєднання кількох класичних мотивів. У ній простежується алюзія на Прометея, який вкрав вогонь у Зевса і приніс його людям, на вічний вогонь Гестії, на естафету Панафинеї, а також, можливо, на спондофорів – посланців, які переносили олімпійське послання миру (екехейрію) від одного грецького міста до іншого перед початком Давніх Ігор.

Пропозиція Карла Дієма була підтримана та затверджена на 32-й сесії МОК, яка відбулася в Афінах 16–19 травня 1934 року.

Перша естафета олімпійського вогню в сучасному форматі була проведена на Іграх XI Олімпіади 1936 р. у Берліні і стала новим елементом офіційних церемоній Ігор. Олімпійський вогонь був запалений в Олімпії 20 липня 1936 року. На церемонії запалювання був присутній засновник сучасних Ігор барон П'єр де Кубертен, який напутньо звернувся до учасників естафети та побажав їм успішного й безпечного проходження маршруту. Естафета пройшла через сім країн за 11 днів і 12 ночей, у ній взяли участь 3075 факелоносців, які подолали відстань у 3075 км. Маршрут естафети, який вигравірувано на рукоятці факела, проходить через Олімпію, Афіни, Дельфи та Салоніки у Греції, Софію у Болгарії, Белград у Сербії/Югославії, Будапешт в Угорщині, Відень в Австрії, Прагу у Чехословаччині/Чехії та, нарешті, через Дрезден і Берлін у Німеччині [3].

Свій шлях перша естафета олімпійського вогню завершила на урочистому відкритті Ігор, коли останній німецький бігун, Фріц Шильген, запалив олімпійський вогонь на Берлінському стадіоні о 17:20 1 серпня 1936 року.

Нацистська Німеччина використала Ігри XI Олімпіади 1936 р. як засіб пропаганди своїх хибних історичних теорій, створюючи образ Третього рейху як сучасної та впливової держави. Естафета олімпійського вогню, спеціально організована для цих Ігор, була частиною ретельно спланованої пропагандистської кампанії.

До 1948 р. олімпійський рух переживав непрості часи. Наслідки Другої світової війни значною мірою підірвали інтерес людей до міжнародної співпраці та братніх зв'язків, а більшість світу виглядала похмурою, сповненою недовіри, бідності та розчарування. У таких умовах естафета олімпійського вогню набрала особливого символічного значення: вона стала живим втіленням миру, єдності та солідарності між народами, демонструючи, що спорт може слугувати засобом відновлення міжнародних зв'язків і поширення гуманістичних цінностей у глобальному масштабі.

Сьогодні естафета олімпійського вогню виступає не лише урочистою церемонією, а й потужним інструментом трансляції гуманістичних ідеалів олімпізму. Вона символізує мир, солідарність, взаємоповагу та єдність поколінь, демонструючи, що спорт здатен об'єднувати людей незалежно від національних, культурних чи соціальних відмінностей. Через участь факелоносців із різних країн, проходження маршруту крізь міста та держави та активне залучення місцевих громад естафета стає живим посланням цінностей, які П'єр де Кубертен визначав як основу олімпійської культури: поєднання фізичного, морального та культурного виховання [2].

Особливе значення естафета набуває у сучасному контексті глобалізації та взаємопроникнення культур, коли її символічне послання миру й взаєморозуміння отримує практичне відображення в освітніх, соціальних та спортивних програмах у різних країнах [3]. Таким чином, естафета олімпійського вогню виступає не лише елементом спортивного шоу, а й живим, універсальним символом гуманістичних цінностей, здатним формувати моральну й культурну свідомість у глобальному масштабі.

За 90 років існування естафета олімпійського вогню зазнала істотної трансформації від часу свого запровадження у 1936 р. Перша естафета мала відносно простий характер: бігуни передавали олімпійський смолоскип уздовж прямого маршруту

з Олімпії до Берліна. У подальші десятиліття естафета набула значно складнішого формату й насиченого символічного змісту.

Одним із найпомітніших змін стало розширення способів транспортування олімпійського вогню. Хоча біг залишається основною формою передачі факела, у різні роки вогонь доправляли водним шляхом, авіаційним транспортом, верхи на конях і навіть під водою. Кожен із цих способів надає естафеті додаткового смислового виміру, відображаючи культурне розмаїття, технологічні можливості та креативний потенціал країни-організатора.

Значно змінилися й маршрути естафети, які стали більш протяжними та наповненими символічними зупинками, пов'язаними з історією, культурою та соціальними цінностями приймаючої країни. Водночас суттєвим гуманістичним зрушенням стало розширення кола учасників естафети. Якщо на початковому етапі учасниками естафети переважно були чоловіки-спортсмени, то в сучасних естафетах свідомо реалізується інклюзивний підхід, що передбачає участь жінок, молоді, людей похилого віку, представників різних професій і осіб з інвалідністю. Така відкритість і різноманітність відображають фундаментальні цінності олімпійського руху – рівність, доступність, дружбу і повагу до людської гідності.

**Висновки.** Естафета олімпійського вогню є не лише церемоніальною складовою Олімпійських ігор, а й важливим символічним та освітнім феноменом сучасного олімпійського руху. Упродовж 90 років свого існування вона еволюціонувала від простої організаційної практики до дієвого засобу трансляції гуманістичних ідеалів олімпізму – миру, солідарності, взаємоповаги та культурного діалогу. Її інклюзивний характер і здатність залучати широкі верстви суспільства підтверджують відповідність естафети принципам сучасного олімпійського руху та її актуальність як універсального гуманістичного символу в умовах сьогодення.

#### **Список літератури.**

1. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. 2-ге вид. Київ : Олімпійська література, 2011. 400 с.: іл.
2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ : 2011. 335 с.
3. Barker P. The Story of the Olympic Torch. Gloucestershire: Amberley, 2012. 126 p.
4. Simon, E. Festivals of Attica: An Archaeological Commentary. University of Wisconsin Press, 1983. p. 53.

Карасевич С. А. <https://orcid.org/0000-0002-3592-6503>

Карасевич М. П. <https://orcid.org/0000-0002-5009-9497>

## ТЕОРЕТИЧНИЙ ГЕНЕЗИС ТА ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Комунальний заклад вищої освіти  
«Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія»,  
КЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний  
фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка  
Черкаської обласної ради»

«Олімпізм – це не система, це стан душі.  
Він може приймати найрізноманітніші форми,  
і жодна раса чи епоха не може  
претендувати на монополію над ним».

***П'єр де Кубертен***

**Annotation:** *The article examines Olympic education as an effective tool for the patriotic upbringing of youth within the system of physical culture and sports. The author defines its pedagogical potential in forming national identity, civic responsibility, and a healthy lifestyle. The study substantiates the expediency of integrating Olympic values into the process of physical education under modern socio-cultural conditions. It is established that the synthesis of universal humanistic ideals with national sports traditions contributes to the development of a conscious citizen.*

**Keywords:** *Olympic education, physical culture, patriotic upbringing, youth, sports, national identity.*

**Постановка проблеми.** В умовах сучасних соціокультурних трансформацій та збройної агресії проти України, питання виховання свідомого громадянина-патріота набуває статусу стратегічного завдання національної безпеки. Традиційні педагогічні підходи часто не встигають за динамічними змінами у світогляді молоді, що зумовлює пошук інноваційних механізмів впливу. Одним із таких чинників є олімпійська освіта, яка через синергію фізичного розвитку та морально-етичного гартування здатна формувати стійкі патріотичні переконання.

Як зазначав видатний педагог В. Сухомлинський, формування громадянина-патріота починається з виховання почуття обов'язку та відповідальності. Поєднання ідей В. Сухомлинського та концепції Олімпійської освіти створює унікальну педагогічну синергію: спорт стає не просто фізичною активністю, а школою виховання обов'язку перед собою, командою та країною. Для Сухомлинського патріотизм не був абстрактним поняттям - це була «совість людини, яка виявляється в ділі» [8]. Сфера фізичної культури та спорту сьогодні виступає динамічною платформою для трансляції цих цінностей.

**Мета статті.** Розкрити зміст та механізми впливу олімпійської освіти на формування патріотичних цінностей молоді в сучасних соціокультурних умовах України.

**Методологія дослідження.** Використано комплекс теоретичних методів: аналіз науково-методичної літератури, синтез концептуальних положень Олімпійської хартії, порівняння міжнародного та вітчизняного досвіду впровадження програми OVEP (Olympic Values Education Programme).

**Аналіз останніх досліджень.** Питання олімпійської освіти ґрунтовно розроблені в працях М. Булатової [1] та В. Єрмолової [2]. Окремі аспекти використання спорту як інструменту дипломатії та патріотизму висвітлено у працях О. Прокопенка [7]. Світовий досвід еволюції олімпійської педагогіки відображено у дослідженнях D. Binder [9].

Для реалізації поставлених завдань використано теоретичний аналіз Олімпійської хартії [5], а також методичне моделювання на основі підручників з теорії фізичного виховання Т. Круцевич [3].

**Результати дослідження.** Концептуальний фундамент олімпійської освіти ґрунтується на ідеях П. де Кубертена, де фізична активність невід'ємна від морального вдосконалення. Олімпійська освіта транслює патріотичні цінності через кілька ключових механізмів:

Культ державної символіки. Олімпійські ігри - це чи не єдина глобальна подія, де державна атрибутика (прапор, гімн, герб) стає центром уваги мільйонів.

Виховання поваги: Через олімпійську освіту молодь вчиться шанувати ці символи не просто як формальність, а як знак гордості за досягнення співвітчизників.

Ритуальність: Підняття прапора на честь переможця стає потужним емоційним моментом, який закріплює зв'язок між особистим успіхом та успіхом держави.

Формування образу «Спортсмена-патріота» В межах олімпійської освіти популяризуються історії видатних атлетів. Вони виступають як:

- Рольові моделі: Демонструють, що перемога здобувається «на славу Батьківщини».
- Посли миру: Представляючи свою країну гідно, спортсмен формує її позитивний імідж у світі, що виховує у молоді почуття відповідальності за репутацію своєї нації.

Олімпійська освіта в Україні активно інтегрує національний контекст:

- Вивчення спортивної історії: Знання про перших українських олімпійців, про те, як Україна виборювала право виступати під власним прапором, зміцнює національну свідомість [4; 5].
- Спадковість: Молодь відчуває себе частиною тривалої традиції перемог свого народу.

Соціальна адаптація та «Свідомий патріотизм»

Важливо, що олімпійська освіта пропонує гуманістичний патріотизм, а не агресивний націоналізм.

- Fair Play (Чесна гра): Патріотизм у спорті - це прагнення бути кращим за інших у чесній боротьбі, поважаючи при цьому суперника. Це вчить молодь, що любити свою країну означає робити її кращою через власну працю та шляхетність.
- Єдність: Олімпійські уроки та заходи об'єднують дітей з різних регіонів, створюючи почуття спільноти та цілісності держави.

Згідно з положеннями Олімпійської хартії, олімпізм поєднує спорт із культурою та освітою, створюючи спосіб життя, заснований на радості від зусиль та повазі до загальних етичних принципів [6].

В українському освітньому просторі олімпійська освіта реалізує аксіологічний підхід.

1. Аксіологічний потенціал олімпізму. Олімпійська освіта не обмежується трансляцією знань про історію ігор. Це педагогічна система, що базується на гуманістичних ідеалах. У контексті патріотизму ключовим є поєднання особистого успіху з представленням інтересів своєї держави. Коли молода людина

ідентифікує себе з перемогами національних атлетів, виникає феномен «емоційного патріотизму».

2. Спортивні герої як суб'єкти виховного впливу. Сучасна молодь потребує живих прикладів для наслідування. Олімпійці стають амбасадорами національної ідентичності. Вивчення життєвого шляху атлетів, які в складних умовах виборюють перемоги під українським прапором, формує у здобувачів освіти почуття гордості та приналежності до незламної нації. Це трансформує абстрактне поняття «патріотизм» у конкретний еталон поведінки.

3. Практичні форми реалізації в закладах освіти. Для ефективного патріотичного виховання доцільно використовувати наступні форми олімпійської освіти: олімпійський урок: не просто лекція, а зустріч із ветеранами спорту та чинними атлетами. Інтерактивні квести: де кожна станція присвячена певному етапу становлення українського спорту. Ритуалізація: використання державної символіки під час шкільних «Малих олімпійських ігор».

4. Олімпійська освіта як інструмент спротиву. В умовах війни спорт стає фронтом культурної боротьби. Усвідомлення молоддю ролі України в міжнародному олімпійському русі допомагає протидіяти ворожій пропаганді та зміцнює внутрішню єдність суспільства. Чесна гра (Fair Play) у спорті проектується на чесність перед державою та громадою.

Обговорення результатів свідчить, що олімпійська освіта є найбільш ефективною тоді, коли вона інтегрована в повсякденну активність молоді. Проте існує ризик формалізму, тому критично важливо зміщувати акцент з кількісних показників (кількість проведених заходів) на якісну зміну ціннісних орієнтацій учасників.

Олімпійська освіта є дієвим механізмом трансляції патріотичних цінностей, що підтверджується як фундаментальними працями [1; 8], так і сучасними аналітичними даними [10]. Використання успіхів українських олімпійців як «живого еталону» дозволяє трансформувати абстрактний патріотизм у дієву громадянську позицію. В умовах сучасних викликів, перед якими постає Україна, олімпійська освіта стає «м'якою силою», що допомагає інтегрувати молодь (включаючи дітей-переселенців) у єдиний соціокультурний простір через універсальні цінності спорту та національну гордість.

Хоча П'єр де Кубертен задумував олімпійський рух як космополітичний та інтернаціональний, він водночас наголошував на ролі спортсмена як представника своєї нації.

Олімпійська освіта робить ідеї Сухомлинського «видимими» і практичними. Вона перетворює абстрактне «любити Батьківщину» на конкретне:

1. Мати обов'язок бути здоровим і сильним захисником.
2. Мати відповідальність за гідну поведінку на міжнародній арені.
3. Мати совість перемагати лише в чесній боротьбі [8].

Впровадження олімпійських цінностей у навчальний процес сприяє формуванню покоління, яке здатне не лише перемагати в спорті, а й захищати та розбудовувати свою державу.

### **Список літератури.**

1. Булатова М. М. Олімпійська освіта: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2021. 520 с.

2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта в системі фізичного виховання учнівської молоді : монографія. Київ : НУФВСУ, 2019. 184 с.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2020. 248 с.

4. Легенди українського спорту: навч. посібник. Книга друга / укл.: Карасевич С. А., Карасевич М. П. Умань: ВПЦ «Візаві», 2017. Кн. 2. 452 с.

<https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/11201>

5. Олімпійська слава України : (до 30-річчя Незалежності України) : довідник / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини ; уклад.: Сергій Карасевич, Марина Карасевич. Умань: Візаві., 2022. 451 с.

<https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/14825>

6. Олімпійська хартія / Міжнародний олімпійський комітет ; пер. з англ. Лозанна, 2023. 110 с.

7. Прокопенко О. В. Формування патріотичних цінностей молоді засобами спортивної дипломатії. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2024. № 2. С. 45–52.

8. Сухомлинський В. О. Виховання громадянина-патріота. Київ : Освіта, 2016. 256 с.

9. Binder D. Olympic Values Education: Evolution of a Pedagogy. *Journal of Olympic Studies*. 2024. Vol. 5, No. 1. P. 12–29.

10. Culpan I., Wigmore S. The International Olympic Committee's Olympic Values Education Programme: An Analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2023. No. 28. P. 104–118.

Квасниця І. М. <https://orcid.org/0000-0003-1718-3301>

Квасниця О. М. <https://orcid.org/0000-0003-2478-915X>

## ГЕНЕЗА І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ ЗА УМОВ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ

Хмельницький національний університет

**Annotation.** The article analyzes the genesis and contemporary development trends of women's Olympic sport under conditions of globalizing transformations. It examines the historical prerequisites for women's inclusion in the Olympic movement, outlines the dynamics of gender representation, financial and media disparities, and identifies strategic directions of modernization, including digitalization of training, marketing approaches, and educational programs.

**Keywords:** women's Olympic sport; gender equality; Olympic movement; media representation.

*Актуальність теми.* У сучасному глобалізованому світі участь жінок у професійному спорті та в олімпійському русі розглядається не лише як спортивне явище, а й як важливий індикатор соціального розвитку, дотримання прав людини та реалізації принципів гендерної рівності. Упродовж останнього століття соціальний статус жінок-атлеток зазнав суттєвої трансформації – від системної дискримінації доступу до змагань до визнання їх як національних героїнь та амбасадорок всесвітньо відомих брендів. Водночас, попри закріплення принципів рівності в Олімпійській хартії, фактичний стан жіночого спорту й надалі характеризується наявністю як прихованих, так і інституційно закріплених бар'єрів [1, 4]. Соціокультурні стереотипи, дисбаланс у фінансовому забезпеченні, особливості медійного висвітлення, а також недостатній рівень наукової вивченості медико-біологічних особливостей жіночого організму формують умови, за яких спортсменкам нерідко доводиться докладати значно більших зусиль для досягнення професійного та суспільного визнання [2, 3]. У контексті підготовки до майбутніх Олімпійських ігор і

реалізації стратегічних цілей Міжнародного олімпійського комітету (МОК) щодо досягнення гендерного паритету, аналіз історичного досвіду та сучасних обмежень набуває актуального значення для формування ефективної державної та міжнародної спортивної політики.

**Мета дослідження** полягає у проведенні комплексного системного аналізу історичних етапів емансипації жіночого олімпійського спорту, виявленні ключових проблем, з якими стикаються жінки-атлетки на сучасному етапі, та обґрунтуванні стратегічних векторів розвитку жіночого спорту в системі олімпізму.

У роботі застосовано низку загальнонаукових та спеціальних **методів дослідження**. Теоретичний аналіз та синтез науково-методичної літератури дозволили сформуувати концептуальну базу дослідження. Історико-логічний метод використано для виокремлення етапів становлення та розвитку жіночого спорту. Порівняльний метод сприяв зіставленню умов підготовки та рівень підтримки атлетів різної статі. Контент-аналіз документів МОК та медійних ресурсів дозволив оцінити динаміку змін у сприйнятті жіночого спорту суспільством.

**Результати дослідження.** Генезис жіночої спортивної активності простежується від античної доби. Попри те, що класичні Олімпійські ігри Давньої Греції функціонували як виключно чоловічий соціокультурний простір, у межах якого жінкам було заборонено не лише участь, а й присутність на стадіоні, існували альтернативні форми жіночих змагань. Найвідомішими з них були Гереї – змагання на честь богині Гери, що включали передусім бігові дисципліни. Окреме місце у цьому історичному періоді займала Спарта, де фізичне виховання дівчат розглядалось як складова державної політики, зумовленої уявленнями про необхідність фізичної підготовки жінок для народження здорового і сильного потомства. Водночас із занепадом античних держав жіноча спортивна активність на тривалий історичний період зазнала істотних обмежень унаслідок утвердження патріархальних соціокультурних норм.

Відродження Олімпійських ігор наприкінці XIX ст. спочатку не передбачало участі жінок у цьому міжнародному спортивному русі. Перші зрушення відбулись лише під час Ігор 1900 року в Парижі, коли жінки взяли участь у змаганнях з тенісу, гольфу, вітрильного спорту та крикету. Водночас ці

зміни не стали результатом цілеспрямованої гендерної політики Міжнародного олімпійського комітету, а були зумовлені організаційними рішеннями, пов'язаними з проведеннями Всесвітньої виставки. Важливу роль у подальшому розширенні можливостей для жіночого спорту відіграла діяльність Аліси Мілліат, яка після відмови МОК розширити жіночу програму заснувала Міжнародну спортивну федерацію (FSFI) та ініціювала проведення Всесвітніх жіночих ігор. Високий рівень організації та суспільний резонанс цих змагань зумовили перегляд позиції Міжнародного олімпійського комітету, унаслідок чого у 1928 році жінки були допущені до легкоатлетичних дисциплін Олімпійських ігор, хоча й із збереженням обмежень щодо дистанцій бігу, які вважались надмірно виснажливими для жіночого організму.

Сучасний етап розвитку олімпійського руху характеризується стійкою тенденцією до зростання рівня участі жінок у змаганнях. Зокрема, якщо в Іграх Олімпіади 1964 року в Токіо частка спортсменок становила біля 13% від загальної кількості учасників, то під час Ігор у Токіо 2020 року цей показник зріс до 48%. Подальшим кроком у цьому напрямі стала Олімпіада 2024 року в Парижі, яка була задекларована Міжнародним олімпійським комітетом як перші Ігри в історії з повним гендерним паритетом між чоловіками та жінками (50/50), що засвідчує інституційне закріплення принципів гендерної рівності в межах олімпійської системи [1, 6].

Однак кількісні показники не завжди відображають якісну рівність. Однією з найгостріших проблем є дисбаланс у фінансовому забезпеченні. Доцільно зауважити, що у видах спорту на Олімпійських іграх (наприклад, у країнах, де державна підтримка спортсменів-олімпійців затверджена на законодавчому рівні), офіційні фінансові винагороди чоловікам і жінкам є однаковими. Водночас відповідно до даних 2023 року у професійних лігах і комерційних турнірах зберігається суттєвий дисбаланс у фінансовому забезпеченні спортсменів залежно від статі. Зокрема, у баскетболі середня річна заробітна плата гравців NBA сягає біля 10,8 млн. доларів США, тоді як у WNBA вона становить приблизно 113 тис. доларів, що відповідає різниці майже у 95 разів. Аналогічна тенденція спостерігається і в гольфі, де середні доходи спортсменів PGA орієнтовно утричі перевищують показники атлеток LPGA (1,04 млн. доларів проти 346 тис. доларів відповідно), а у

професійному футболі оплата гравців MLS є в середньому у 8,7 раза вища за доходи спортсменок NWSL (471 тис. доларів проти 54 тис. доларів) [6]. Зазначені відмінності, найбільш показові для спортивного ринку США, зумовлені насамперед різницею в обсягах медіапокриття, спонсорських інвестицій та комерційної монетизації ліг, що свідчить про збереження структурної фінансової нерівності у професійному жіночому спорті попри формальну рівність у межах олімпійської системи (табл. 1).

Таблиця 1

Призові фонди світових футбольних турнірів

Турнір	Призовий фонд (Чоловіки)	Призовий фонд (Жінки)
FIFA World Cup	~\$440 млн (2022)	~\$110 млн (2023)
Переможець ЧС FIFA	~\$42 млн (2022)	~\$10.5 млн (2023)

Іншим критичним аспектом є медійне висвітлення. Контент-аналіз спортивних трансляцій підтверджує, що камери частіше фокусуються на емоціях або зовнішності атлеток, ніж на техніці виконання вправ. Коментатори нерідко використовують інфантилізуючу лексику або порівнюють досягнення спортсменок із чоловічими еталонами, що підсвідомо формує у глядача уявлення про жіночий спорт як «вторинний» або «полегшений».

Водночас, варто зауважити, що сучасні медіа-аналітичні дослідження фіксують позитивну динаміку в представленості жіночого спорту в інформаційному просторі, що потенційно сприяє зміні усталених уявлень у медіапросторі [1, 2]. Так, дослідження репрезентації спортивних новин показали збільшення частки висвітлення жіночого спорту із приблизно 15% у період 2022-2023 рр. до 20% у 2023-2024 рр. у вибірці австралійських, новозеландських медіакомпаній, що становить зростання майже на одну третину у порівнянні з попереднім періодом. Ці данні свідчать про розширення уваги до жіночого спорту у всіх типах медіа – друковані видання, онлайн трансляції, телевізійні новини та радіо [5, 7]. Крім того, на рівні глобальних спортивних подій і трансляцій спостерігається тенденція до більш гендерно чутливого висвітлення, зокрема через оновлені рекомендації для операторів та коментаторів телетрансляцій, що мають на меті зменшення упереджених практик, зокрема й візуальних, у кадрі [6].

На нашу думку варто наголосити і на медико-біологічних аспектах. Тривалий час методики тренування спортсменок

копіювалися з чоловічих планів, що є методичною помилкою. Жіночий організм функціонує в умовах специфічного гормонального фону, який передусім впливає на силу, витривалість та ризик травматизму. Також у сучасному олімпійському русі зростає актуальність етичних і правових питань, пов'язаних із визначенням статі та участю трансгендерних атлетів у спортивних змаганнях, що формує складний виклик для Міжнародного спортивного комітету. Сучасні дослідження засвідчують відсутність уніфікованого підходу серед міжнародних спортивних федерацій щодо критеріїв допуску трансгендерних спортсменів, внаслідок чого застосовуються різні регуляторні моделі, які по-різному поєднують принципи інклюзивності та спортивної справедливості [7]. Водночас розробка такої політики ускладнюється необхідністю дотримання міжнародних стандартів прав людини та процедури рівності та справедливості, що породжує правові ризики для організаторів змагань і національних олімпійських комітетів [3, 5]. З позиції правозахисних інституцій наголошується, що будь-які регулярні обмеження мають ґрунтуватися на підході, заснованому на правах людини, та уникати дискримінаційних практик, одночасно забезпечуючи захист жіночої спортивної категорії від потенційно несправедливої конкуренції [1, 3]

Аналіз управлінської структури олімпійського спорту демонструє, що жінки все ще недостатньо представлені на рівні прийняття рішень. Хоча МОК встановив цільовий показник 30% жіночого представництва у виконавчих комітетах, багато національних федерацій, зокрема в Україні, досі мають переважно чоловічий склад правління [4]. Брак жінок-тренерів вищої кваліфікації також є системною проблемою, оскільки відсутність рольових моделей спортивних наставниць стримує розвиток молодих спортсменок.

Відповідно, подальший розвиток жіночого олімпійського спорту перебуває у площині комплексної модернізації, що охоплює технологічні, організаційні та освітні аспекти. Передусім йдеться про цифровізацію тренувального процесу, зокрема впровадження систем моніторингу функціонального стану організму, які дають змогу оперативно коригувати навантаження з урахуванням особливостей жіночої фізіології. Не менш важливим напрямом є розвиток спортивного маркетингу жіночого спорту, орієнтованого на використання

унікальних комунікаційних стратегій (зокрема сторітелінгу), що сприяє підвищенню впізнаваності спортсменок, розширенню глядацької аудиторії та залученню інвестицій. Водночас актуальним залишається впровадження освітніх програм для тренерів, спрямованих на формування компетентностей роботи зі спортсменками, що потенційно дозволяє знизити рівень професійного вигорання та ризик травматизму.

**Висновки.** Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що жіночий спортивний рух подолав тривалий шлях від маргіналізації до глобального визнання. Однак наразі цей процес ще не завершено. На теперішній час основні бар'єри змістилися від заборони участі у сферу економіки, психології та медійного сприйняття. Для забезпечення сталого розвитку доречно забезпечити реальний, а не лише номінальний паритет у розподілі ресурсів та медійного часу; інтегрувати гендерно-специфічні наукові підходи в систему підготовки спортивного резерву; стимулювати залучення жінок до управління спортивними організаціями всіх рівнів. Тільки через подолання стереотипного мислення та впровадження інклюзивних моделей підготовки олімпійський рух зможе у повній мірі реалізувати свій потенціал як інструмент соціальної гармонізації та всебічного розвитку особистості.

#### **Список літератури.**

1. Балинська, О.М. (2023) Проблеми гендерної рівності у спорті: актуальні питання протидії дискримінації. Електронне наукове видання «Аналітично-порівняльне правознавство». Розділ «Філософія Права», 362-365.

2. Воропай, С.М. (2022). Жінки-атлетки як проблема в олімпійському спорті та підходи до її вирішення. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск ЗК (147), 93-100

3. Грибан, В., Мельников, В. (2024). Рівність прав і можливостей та явна і схована гендерна особливість. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (ДДУВС, 25.04.2024)*, 87-89/

4. Жаровська, І.М. (2023). Гендерні аспекти у спорті: проблеми правового регулювання. Науковий вісник Ужгородського Національного Університету, 75(1), 81-84

5. Change our Game. URL: [https://changeourgame.vic.gov.au/insights/the-conversation-of-sport-2023-24?utm\\_source=chatgpt.com](https://changeourgame.vic.gov.au/insights/the-conversation-of-sport-2023-24?utm_source=chatgpt.com)

6. Jiaying Xu. (2025). Breaking the Boundaries: Gender Inequality in Professional Sports, V. 59 *3rd International Conference on Financial Mathematics, Investment and Business Management (FMIBM 2025)*. <https://doi.org/10.54097/vtw0hv76>
7. Media and gender. Gender balance across sports media coverage in Aotearoa New Zealand (july 2019 – december 2020). URL: <https://sportnz.org.nz/media/3866/sport-nz-media-and-gender-april-2021.pdf>
8. Petrėnaitė, D. (2023). Transgender's issues in sport competitions. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, 2, 615-623. <https://doi.org/10.17770/sie2023vol2.7135>

Ковальський В.Л. <https://orcid.org/0009-0000-4988-1441>

Радченко Л.О. <https://orcid.org/0000-0002-5149-2952>

## АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ РУКОПАШНОГО БОЮ

Національний університет фізичного виховання і спорту  
України

**Abstract.** *The study examines the relevance of patriotic education of young athletes in modern Ukraine, emphasizing the educational potential of hand-to-hand combat. The purpose of the research is to theoretically substantiate the importance of patriotic upbringing through martial arts and to identify ways to improve its effectiveness in youth sports. The methods include analysis and synthesis of scientific literature and legal documents, pedagogical observation, interviews, and comparative analysis. The findings indicate that hand-to-hand combat has significant potential for integrating physical training with moral, civic, and patriotic development, but this potential is insufficiently realized due to the lack of a systematic pedagogical approach. The study concludes that developing a comprehensive educational framework is essential for fostering nationally conscious and socially responsible youth.*

**Keywords:** *patriotic education, young athletes, hand-to-hand combat, martial arts, national consciousness, youth sport, civic values*

**Актуальність теми дослідження.** У сучасних умовах розвитку українського суспільства національно-патріотичне виховання молоді розглядається як один із ключових напрямів державної та суспільної політики, спрямованої на формування національної свідомості, заснованої на базових цінностях – самобутності, свободі, соборності та гідності. Особливої актуальності ця проблема набула в умовах зростання зовнішніх загроз, викликів національній безпеці та необхідності забезпечення духовної стійкості й національної єдності українського суспільства. У цьому контексті формування покоління, здатного до відповідальної громадянської поведінки,

активної життєвої позиції та практичної готовності до захисту держави, є одним із пріоритетних завдань сучасної системи освіти та виховання.

Нормативним підґрунтям національно-патріотичного виховання є Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України, затверджена 06.06.2022 року (№ 527) [5], яка визначає пріоритети державної політики у сфері формування національної свідомості та базових цінностей українського суспільства. Вона спрямована на забезпечення активної громадянської позиції, готовності суспільства до збереження державної безпеки, духовної стійкості та національної єдності. Водночас практика освітньо-виховної діяльності свідчить, що реалізація положень Концепції часто має фрагментарний характер, а у сфері фізичної культури і спорту бракує науково обґрунтованих і методично забезпечених форм інтеграції патріотичних цінностей у навчально-тренувальний процес.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначено, що спорт визнається важливим чинником досягнення фізичної та духовної досконалості людини, формування патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави [4]. Це підкреслює особливу роль спорту не лише як засобу фізичного розвитку, а й як потужного інструменту формування громадянських, моральних і духовних цінностей. У цьому контексті особливу увагу привертають спортивні єдиноборства, які поєднують фізичну підготовку з вихованням дисципліни, відповідальності, стійкості та готовності діяти в умовах підвищеного ризику.

Аналіз наукових джерел свідчить про значну увагу дослідників до проблем патріотичного виховання, його ролі в системі освіти, позашкільної роботи та фізичного виховання молоді [1, 2, 3]. Водночас питання використання виховного потенціалу спортивних єдиноборств, зокрема рукопашного бою, у формуванні патріотичної свідомості юних спортсменів залишається недостатньо розробленим. Саме це зумовлює актуальність дослідження проблеми патріотичного виховання юних спортсменів засобами рукопашного бою.

**Метою дослідження є** теоретичне обґрунтування актуальності патріотичного виховання юних спортсменів засобами рукопашного бою та визначення основних напрямів

підвищення ефективності цього процесу в системі дитячо-юнацького спорту.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез і узагальнення науково-методичної літератури та нормативно-правових документів у сфері освіти, фізичної культури і спорту; педагогічне спостереження за навчально-тренувальним процесом; бесіди з тренерами і юними спортсменами; методи порівняльного аналізу для виявлення особливостей та суперечностей патріотичного виховання у процесі занять рукопашним боєм.

**Результати досліджень.** Результати проведеного дослідження свідчать, що патріотичне виховання в Україні на сучасному етапі розвитку розглядається як стратегічно важливий напрям державної політики. Водночас, попри наявність нормативної бази, проблема формування патріотичної свідомості молоді залишається недостатньо вирішеною, що зумовлює необхідність пошуку ефективних засобів і технологій виховного впливу.

У ході аналізу наукових джерел [6] встановлено, що заняття спортивними єдиноборствами відкривають значні можливості для формування у молоді не лише високого рівня фізичної підготовленості, а й морально-вольових якостей, громадянської відповідальності та усвідомленого ставлення до Батьківщини. Особливе місце серед єдиноборств посідає рукопашний бій, який поєднує фізичну і психологічну підготовку з прикладними елементами військового спрямування, що сприяє формуванню готовності діяти в умовах небезпеки, ухвалювати відповідальні рішення, проявляти мужність і стійкість.

Отже, рукопашний бій має значний потенціал як інструмент фізичного, морального та патріотичного виховання молоді. Водночас, незважаючи на його виховні можливості, у процесі підготовки юних спортсменів простежуються такі суперечності:

1. Між високим виховним потенціалом рукопашного бою (як виду спорту, що сприяє розвитку мужності, самодисципліни та готовності до захисту Батьківщини) та недостатнім використанням цього потенціалу для формування патріотичних цінностей у навчально-тренувальній роботі.

2. Між суспільною потребою у вихованні патріотично свідомої, фізично й морально загартованої молоді та обмеженим впровадженням сучасних педагогічних технологій, які

поєднують фізичну, духовну й національно-патріотичну підготовку.

3. Між розгалуженою мережею секцій із рукопашного бою та відсутністю єдиної методичної системи патріотичного виховання, що забезпечувала б послідовність і наукове обґрунтування виховного процесу.

4. Між потенціалом духовних і патріотичних цінностей, закладених у філософії рукопашного бою, та низьким рівнем їх інтеграції у зміст навчально-тренувальних програм дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

5. Між соціальним запитом на формування громадянської позиції й готовності до захисту держави та недостатньою підготовленістю тренерів до впровадження патріотичного виховання засобами рукопашного бою.

Враховуючи зазначене, актуальною постає потреба в розробленні системного підходу до патріотичного виховання юних спортсменів, які займаються рукопашним боєм, що забезпечить поєднання фізичної, морально-вольової та національної складових у єдиному навчально-виховному процесі.

**Висновки.** Проведене дослідження підтверджує актуальність проблеми патріотичного виховання юних спортсменів засобами рукопашного бою. Рукопашний бій має значний потенціал як засіб фізичного, морального та патріотичного виховання, однак його можливості реалізуються не повною мірою через відсутність системного, науково обґрунтованого підходу.

Подальші наукові пошуки доцільно спрямувати на розроблення та впровадження цілісної педагогічної системи патріотичного виховання у процесі підготовки юних спортсменів, що забезпечить інтеграцію фізичної, морально-вольової та національно-патріотичної складових і сприятиме формуванню гармонійно розвиненої, громадянсько свідомої особистості.

### **Список літератури.**

1. Бондаренко Н. В., Косянчук С. В. Національно-патріотичне виховання у контексті сучасних викликів: методичні рекомендації [для вчителів, методистів, авторів програм і підручників, науковців, викладачів, студентів закладів професійної й вищої освіти, управлінців, політиків]. Київ : Фенікс, 2022. 64 с.

2. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посіб. / уклад. М. Зубалій, В. Івашковський, О. Остапенко, М. Тимчик, Б. Шаповалов, З. Діхтяренко, І. Білоцерківець. Київ: ПАЛИВОДА А. В., 2016. 232 с.

3. Гладун Н. В. Виховання громадянина та патріота на уроках фізичної культури. URL: [https://urok.osvita.ua/materials/grom\\_osvita/53467/attachment-download/20414/](https://urok.osvita.ua/materials/grom_osvita/53467/attachment-download/20414/)

4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> (дата звернення: 13.10.2025).

5. Концепція національно-патріотичного виховання в системі освіти України: наказ Міністерства освіти і науки України від 6 червня 2022 р. № 527. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/uploads/public/661/689/f5c/661689f5c3303237029945.pdf> (дата звернення: 13.10.2025).

6. Радченко Ю. А. Теоретико-методичні основи системи оцінювання підготовленості юних спортсменів у єдиноборствах (на матеріалі рукопашного бою) : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2024. 515 с.

## ДІЯЛЬНІСТЬ ОСЕРЕДКІВ ТОВАРИСТВА «СОКІЛ» НА ПОКУТТІ У МІЖВОЄННИЙ ПЕРІОД

Карпатський національний університет  
імені Василя Стефаника

**Annotation.** *The article analyzes the activities of the Sokil society branches in Pokuttya during the interwar period. Their practical activities are described; to reveal the participation of society branches in sports competitions in the region; the peculiarities of the persecution of the youth sports-gymnastics society centers by the Polish authority are highlighted. The author states that «Sokoly» (the members of Sokil society) became the bases of the formation of the Organization of Ukrainian Nationalists and Ukrainian Insurgent Army; the members of this society took part in the national liberation movements of the Ukrainian nation from the late 1930s to the middle 1950s.*

**Keywords:** *Pokuttya, «Sokil», «Sokil-Batko» («Sokil-Father»), Sokil movement, gymnastics organizations, Polish authority.*

**Актуальність теми дослідження.** Організоване у кінці XIX ст. українське пожежно-гімнастичне товариство «Сокіл» наслідувало польський і чеський сокільські рухи і ставило перед собою головне завдання – просвіта членів «... через спільні вправи, спільні прогулянки і відчити». Члени товариства займалися різними видами спорту і пропагували їх: фехтування, стрільба, баскетбол (кошиківка), лижний спорт (лещетарство), хокей (гаківка), футбол (копаний м'яч), волейбол (відбиванка), теніс (ситківка), туристика (туризм) та ін. Крім цього, товариство влаштовувало аматорські театральні вистави, прогулянки, танці, співи та інші культурні заходи.

Невідомий дописувач часопису «Сокільські Вісти» у статті «Що таке сокільство» так охарактеризував значення фізичного виховання української молоді і старшого покоління: «Нашим сокільським кличем є: Виховання тіла – це шлях до виховання духа. Кожний чоловік бажає, щоби не був хорий і щоби смерть була як найдалше від него віддалека. Щоби це досягнути вживає він ріжних засобів, одні пють добру горілку, другі вино, пиво, треті їдять багато мяса, інші знова вживають всього

разом. Розумний чоловік змагає до цього, щоби був тривало здоровий, і тому вправляє своє тіло. Вправляє тому, щоби скріпився, набрав сили, якаби зробила його відпирним на різні недуги. Отже: вправи, щоби був сильний, бо хто є сильний, той є звичайно здоровий, того нічо не болить, той скоро не вмере».

Вир Першої світової війни (1914–1918 рр.) і національно-визвольних змагань західних українців (1918–1923 рр.) спричинили занепад організаційної і практичної діяльності пожежно-гімнастичного товариства «Сокіл». Якщо напередодні війни у 1914 р. існувало 974 осередки товариства по всій території Східної Галичини, то у 1923 р. – лише 4. Старі довоєнні сокільські кадри зазнали відчутних втрат, опинившись на полях змагань, частина з них покинула рідні землі, подавшись на чужину.

Нова сторінка розвитку українського сокільства отримала продовження у міжвоєнний період. З приходом польської влади діяльність вітчизняних товариств переходить в інший формат, треба було пристосовуватися до нових реалій, змінювати форми роботи.

У пропонованій статті Покуття, як частина Східної Галичини, окреслене територіями сучасного Коломийського і частини Івано-Франківського районів Івано-Франківської області. У досліджуваний нами період до Покуття входили Снятинський, Коломийський, Городенківський, Товмацький повіти та частина Печеніжинського повіту.

**Мета дослідження.** Метою статті є комплексне дослідження змісту та основних форм діяльності товариства «Сокіл» на Покутті у міжвоєнний період. Досягнення мети передбачає вирішення таких завдань: простежити практичну діяльність осередків товариства на Покутті; розкрити участь сокільських «гнізд» у спортивних змаганнях на території краю; окреслити особливості переслідування польською владою осередків молодіжного спортивно-гімнастичного товариства.

**Методи дослідження.** Методологія дослідження базується на принципах історизму, об'єктивності, науковості, системності. У статті застосовано як загальнонаукові, так і спеціальні наукові методи, зокрема порівняльно-історичний (за допомогою опрацьованих джерел простежити динаміку розвитку осередків товариства початку ХХ ст. і міжвоєнного періоду), аналітично-типологічний (для дослідження специфіки ведення спортивних змагань на території краю), статистичний (для збору, обробки,

аналізу та інтерпретації статистичних даних, пов'язаних з кількістю проведених змагань і членів осередків товариства на території Покуття).

**Результати дослідження.** Про активну позицію Старшини «Сокола-Батька» у перші повоєнні роки, в умовах ще не визначеної Антантою польської окупації Галичини, свідчить запровадження з 4 березня 1923 р. єдиного кроку і кольору сокільських одностроїв, яких в краю було пошито 250 шт., і підготовленого у жовтні 1922 р. Руханковою секцією Товариства підручника «Український Впоряд», виданого у Львові в 1923 р. накладом «Сокола-Батька». Йшлося про потребу привести до єдиної української термінології накази, команди, способи їх виконання у лавах пластунів, січовиків, соколів, у клубах Спортивного Союзу та вчителями шкільної руханки в процесі роботи. Адже до цього часу у всіх руханково-спортивних структурах накази, команди, виконання здійснювалися по-різному.

Штучні перепони та утиски українського сокільства з боку окупаційної влади не стали на заваді конкретним заходам Старшини щодо організаційного зміцнення, поширення та ефективності діяльності повітових товариств, сокільських «гнізд» на місцях. Не випадково за польської окупації сокільська організація дійшла до найвищого розквіту в 1928 р., маючи тоді 421 гніздо, частина з яких існувала на території Покуття. Зокрема, у Товмацькому повіті діяло п'ять товариств (403 члени), Коломийському повіті – два (30 членів), Городенківському повіті – одне (41 член), Печеніжинському повіті – одне (кількість членів товариств невідома).

Однак з цього року польська влада починає масово розв'язувати товариства, забороняти їх діяльність на основі того, що масові сокільські свята, присвячені пам'яті героїв українського народу, налякали польську адміністрацію. В 1928 р. було заборонено 44 товариства, тоді як за сім років існування повоєнного українського сокільства (з 1920 до 1927 р.) було розпущено всього 51 товариство, зокрема одне в Городенківському повіті. Незважаючи на перешкоди, створені владою, 1928 р. у краю діяло на нелегальних засадах 1508 сокільських і січових «гнізд», не враховуючи 100 розпущених товариств.

Коротко зупинимось на характеристиці найбільш відомих осередків товариства на Покутті. «Сокіл» у м. Коломия на 1925

р. об'єднав 80 чол. лише одних змагунів, яких тренував син Івана Франка Петро. Товариство плекало такі види спорту, як ручний м'яч, футбол, баскетбол, боротьба, важка атлетика, теніс, фехтування і бокс. 29 жовтня 1935 р. у місті проведені сокільські легкоатлетичні змагання «невластиво названі сокільським святом», у якому взяли участь молодіжні колективи Коломиї, Печеніжина і Отинії. В програму змагань входили: «дефіляда, ..., біги 60 м., 100 м. і 1 500 м., стусан кулею (штовхання кулі, ядра. – А.К.), мет ратищем (метання списа. – А.К.) і диском, скоку довжинь і увисочінь (стрибки у довжину і висоту – А.К.), змагання у кічці та інше». А 15 лютого 1936 р. на Воскресінській Горі під Коломиєю відбулись «лещатарські змагання (лижний спорт. – А.К.), які згуртували на старті 10 побратимів-змагунів», а 20 червня 1937 р. зорганізовані змагання з плавання на р. Прут.

У сусідньому містечку Печеніжин практична робота товариства спостерігалась активнішою у другій половині 1930-х рр. Передусім, сокільський осередок фокусував увагу на легкоатлетичній та гімнастичній вправності своїх членів.

Товариство «Сокіл» м. Снятин, відновившись у 1933 р. (голова С. Александрук), у практичній роботі спеціалізувався на організації легкої атлетики, плавання, лижного спорту та гри волейбол («відбиванка») (у середині 1930-х рр. відіграв низку матчів з молодіжними колективами повіту, які представляли товариство «Каменярі»). Особливо плідною була співпраця снятинського «Сокола» з відповідним товариством у м. Косові. Десять членів сокільського «гнізда» брали участь у легкоатлетичних (1935), пізніше у лижних (14 лютого 1937 р.) змаганнях та гри волейбол (1937). Усі спортивні заходи відбувались у м. Косові. Проте наприкінці липня 1937 р., звітуючись перед «Соколом-Батьком», осередок товариства дорікнув косівському у байдужості стосовно проведення окружного сокільського свята у м. Снятині 28 серпня 1937 р.: «Бажаним було би конче відбути Окружне Сокільське Свято, але окр. гніздо в Косові ставить ся до тої справи байдуже». Діячі товариства займались і культурно-освітньою роботою, для прикладу, 13 квітня 1938 р. зусиллями місцевого «Сокола» у місті зорганізовано Шевченківське свято, 24–26 серпня 1937 р. проведено пішу екскурсію до с. Зарваниця.

Практична робота сокільського товариства в м. Заболотіві (голова М. Дашкевич) Снятинського повіту у середині 1930-х

рр. була різноманітною: зорганізовано секцію спортивно-гімнастичних вправ, курс для неграмотних, проводили виховні театралізовані заходи на честь Т. Шевченка, ініціювали придбання підручників зі спортивно-гімнастичних вправ, сприяли в організації створення філіалів товариства у сусідніх селах Вовчківці і Любківці тощо. Пожежно-гімнастичне товариство «Сокіл» с. Тулуків (1930 р., голова І. Павлюк) сформоване на базі розв'язаного польською владою у 1928 р. місцевого осередку товариства «Луг». Окрім спортивно-гімнастичних вправ (проведені 1935 р. спільно з товариством «Рідна Школа» у с. Іллінці і Вовчківці Снятинського повіту) члени місцевого молодіжного осередку займались закупівлею підручників і сокільських одностроїв, сформували дитячу секцію («Сокільського доросту»); задля придбання спортивного інвентарю займались культурно-мистецьким життям – зорганізували вокально-музичний вечір та відіграли одну виставу (1935 р.).

За підрахунками активного діяча сокільського руху на Покутті І. Павлюка, на Снятинщині у середині 1930-х рр. осередки товариства діяли у Снятині, Заболотіві, Демичі (передмістя Заболотова), Тулукові, Вовчківцях.

Серед сокільських організацій Товмацького повіту у міжвоєнний період вирізнялись діяльністю товариства м. Отинія (1928 р., голова – К. Козловський), м. Тисмениця (голова О. Михайлович), сіл Антонівка, Петрів і Стриганці. Зокрема, в останньому селі був зорганізований конкурс найкращого представника сокільського руху, в якому взяло участь «43 побратимів і 32 учасники». Усі члени товариства склали іспит з «Основ Сокольства», сім з них брали участь у зимових лижних змаганнях, що проходили в сусідніх селах Узинь і Буківна. На жаль, не спостерігаємо активності у міжвоєнний період «Соколів» Городенківського повіту.

З 1933 р. впроваджено триступеневу організацію товариства: «гнізда», повітові (окружні) осередки й «централь» «Сокола-Батька». Для здобуття першості серед сокільських гнізд краю розроблено організаційним відділом центрального проводу «Сокола-Батька» певні вимоги суперництва. Старшина сокільського «гнізда» зобов'язувалася щоквартально подавати до м. Львова звіти, до яких входило 19 вимог-питань окремо на кожний місяць року. Водночас, розроблено програму діяльності Старшини «гнізда», голови, інструктора, начальника,

вихователя, скарбника, господаря. Проте філія товариства «Сокіл» у м. Тисмениця скаржилась на брак спортивно-гімнастичної і громадської праці в окрузі: «Відчувається цілковитий брак вишколених провідників – руховиків, брак підготовлених сокільських організаторів, які моглиб успішно й доцільно вести роботу у свому місцевому Гнізді та у цілому окрузі. Кількаднів курси для інструкторів, які «Сокіл-Батько» що року безпосередно по Заг. Зборах уряджує не всилі в такім короткім часі дати потрібного вишколу». Тому заради покращення діяльності товариства «Сокіл» у Товмацькому повіті тисменицький осередок зорганізував інструкторський табір, який мав діяти в передгірській зоні м. Сколе на Львівщині.

У 1930-х рр. основна увага діяльності Старшини «Сокола-Батька» була звернена на фізичне виховання української молоді. Заради цього представники головного осередку товариства регулярно проводили інструкторські поїздки та курси. Зокрема, 11 – 15 березня 1937 р. в м. Станиславові (нині м. Івано-Франківськ) відбувся окружний курс за участю 123 побратимів і посестер, де були представники населених пунктів Покуття. На курсах навчали гімнастичних довільних вправ, вправ з предметами і без них, комбінацій на приладах. Проводили теоретичні лекції й практичні заняття з пожежництва, суспільної гігієни, організаційного стану, завдання, мети й ідеології української сокільської організації.

Молодь Покуття активно долучалася до організації сокільських свят, виконуючи на них різноманітні спортивні та гімнастичні вправи. Велика кількість таких заходів відбулась влітку – на початку осені 1932 р. У м. Печеніжині товариство «Сокіл» улаштував «спортовий вечір, на котрім виведено вправи та вежі соколів та соколиць»; 31 липня 1932 р. у с. Тязів Станиславівського повіту відбулось сокільське свято при співучасті «гнізд» сусідніх сіл передпокутської зони Ямниця, Павлівка (Павелче), Угринів, Єзупіль, Побережжя, Сілець, виконували спортивні вправи 323 «соколи та соколиці»; подібне дійство відбулося у сусідньому с. Побережжя Станиславівського повіту 7 серпня 1932 р., у якому взяли участь сокільські осередки сіл Єзупіль, Стриганці, Тязів, Ганусівці, Сілець, Ямниця, Маріямпіль та Блюдники, спортивно-гімнастичні вправи виконували 715 членів товариства. Подібні заходи були також проведені у с. Стриганці, Павлівка, Єзупіль

Станиславівського повіту, с. Підпечари Товмацького повіту, с. Демиче (Заболотів), Тулуків Снятинського повіту та ін.

Сокільські осередки Покуття і Галицької Гуцульщини поряд з іншими товариствами (Просвіта, «Каменярі», спортивні організації) взяли участь у величавому заході «Свято Молоді», який відбувся у м. Станиславові 8–9 червня 1935 р. А спортсмени «гнізд» м. Коломиї і с. Тулуків Снятинського повіту взяли участь у сокільських краєвих змаганнях з легкої атлетики (1937), які носили загальногалицький характер.

Внаслідок нової організаційної тактики Старшини «Сокола-Батька» щодо збереження кількісного і якісного стану сокільських «гнізд» протягом останніх восьми довоєнних років відбувався поступовий процес їх кількісного наповнювання. Коли в 1932 р. в краю діяло 466 «гнізд», то в середньому на «гніздо» припадало 63 члени, а в 1938 р. при 215 «гніздах» – 109 соколів і соколок. Крім цього багато осередків поповнювалися членами «Пласту», розв'язаного владою в 1930 р.

Результати спортивних змагань осередків товариства «Сокол» постійно друкувалися у часописі «Сокільські вісті». Серед шістнадцяти округів населені пункти Покуття входили до п'ятнадцятого округу (Снятин, Печеніжин, Демиче, Тулуків, Тростянець) і в більшій мірі дванадцятого округу (з 1937 р. – дванадцятого округу) (Стриганці, Павелче, Вікняни, Отинія, Підпечари, Рошнів та інші).

Польський окупаційний режим, втілюючи політичну програму колонізації та колонізації західноукраїнських земель, наляканий значним зростанням національної свідомості галицьких українців, особливо молоді в масових гімнастичних товариствах, спортивних клубах, вдається до відкритих репресій. У 1930 р. влада проводить пацифікацію (умиротворення) на східних «кресах» (окраїнах), забороняє діяльність і ліквідує молодіжне гімнастично-патріотичне товариство «Пласт», а наприкінці 1934 р. своїми новими законами про товариства і спорт обмежує діяльність сокільських організацій. Політика умиротворення відбилась на діяльності тисменицького «Сокола». 3 серпня 1930 р. під час проведення прогулянки до р. Дністер у с. Устя Зелене Буцацького повіту польською поліцією було заарештовано 18 членів цього осередку товариства за «ношення сокільського однострою».

Єдиний статут МВС для пожежних товариств Польщі від 14 січня 1935 р. спричинив скорочення кількості сокільських осередків, утруднював вільний розвиток українського сокільства на терені Галичини. Згідно нового статуту, усі пожежні товариства повинні бути підпорядковані Союзу Пожежної Сторожі Речі Посполитої. Це, у свою чергу, відтягувало по селах Галичини вступ української молоді до сокільських товариств. З 1 червня 1935 р. почав діяти Закон МВС про пожежництво, який виключав від протипожежної діяльності близько 200 сільських сокільських та лугових товариств, що діяли на протипожежних статутах, і які влада постійно розв'язувала. Повітові старости забороняли товариствам вести будь-яку діяльність, поки не буде затверджений статут. Разом з тим неможливо було організувати нові сокільські «гнізда», що було пов'язане з великими грошовими видатками – 40 зл. за реєстрацію «гнізда». Тому головний осередок «Сокола-Батька» у м. Львові розіслав по всіх товариствах краю інструкцію, щоб вони до 1 червня 1935 р. прийняли новий статут, де б замінили назву «пожарно-гімнастичні» на «спортивно-гімнастичні» товариства. Ця акція «Сокола-Батька» була скерована на те, щоб зберегти українські сокільські товариства від впливу польської шовіністичної ідеології.

З метою недопущення заснування та розвитку сокільських товариств з боку польської влади використовувалися законні й, переважно, незаконні засоби. Як відомо, важливим елементом громадського життя товариства «Сокіл» були аматорські вистави, свята, фестини на честь І. Франка, Т. Шевченка та ін. Староство вимагало подати за два тижні заявку на отримання дозволу щодо проведення заходу. Але староста кожне прохання відсилав до комендатури поліції, яке доручала це питання вирішити першому-ліпшому постерунковому (поліцейському). Він повинен був усе перевірити, зробити висновок і винести рішення.

Водночас польська адміністрація вдавалася і до жорстокіших методів терору і репресій до товариств та їх членів. Необхідно зауважити, що кожний поліцейський постерунок Галичини зобов'язувався надавати періодично політично-статистичну інформацію у вищу інстанцію про українські товариства «Сокіл» на основі Інструкції – листа МВС Польщі.

Наведемо деякі факти обмеження громадсько-культурної і спортивно-гімнастичної діяльності товариства на Покутті. Сокільська організація м. Заболотова у 1932 р. повідомляла головний осередок у м. Львові, що зі м. Снятина приїжджав інспектор пожежної варті і вимагав інвентарного перегляду роботи місцевого товариства, а також оплати членських внесків («платити премії») на користь державної пожежної інспекції. У відповідь «Сокіл-Батько» порекомендував на місці скликати надзвичайні загальні збори і пропонував замінити статут товариства з пожежно-руханкового на руханково-спортовий. У с. Тулуків Снятинського повіту у 1934 р. польська влада хотіла на місці пожежної сторожі місцевого «Сокола» створити власну, таким чином підпорядкувати пожежно-гімнастичне майно українського товариства. Снятинський осередок скаржився «Соколу-Батьку» на місцеву польську владу, яка створює перешкоди в організації окружного сокільського свята 28 серпня 1937 р., зокрема заборонило виділити територію для проведення спортивно-гімнастичних змагань і громадських заходів, а також «не дає дозволу на участь у святі позамісцевих гнізд і не дозволяє на національні декорації».

Протягом 1933–1939 рр. польською владою були закриті товариства «Сокіл» у м. Тисмениця (1933 р., у ході ліквідації місцевої партійної організації «Сельроб-Єдність»), с. Петрів Городенківського повіту (1935 р., мотивували рішення тим, що молодь увійшла до складу товариства без дозволу батьків, до того ж керівниками осередку накладались на членів грошові штрафи за невиконання відповідних обов'язків), м. Коломия (1938).

З метою усунення викривлення ідеї українського спорту, який у 1920–1924 рр. отримує перевагу над поширеною руханкою, у 1922 р. при «Соколі-Батьку» постає Спортова секція, яка на перших порах охоплює усе спортивне життя краю, дає загальні напрями його розвитку. В 1923 р. секція відновлює Запорізькі Ігрища (Українську Олімпіаду), влаштовує змагання на першість з футболу, тенісу, велоспорту, легкої атлетики та ін. З березня 1924 р. на базі спортової секції сформовано Український Спортивний Союз (УСС), першим головою якого був О. Навроцький. Спортова секція «Сокола-Батька» діяла автономно, організовуючи змагання серед сокільських «гнізд» і, водночас, дозволяла своїм спортивним клубам брати участь у змаганнях УССоюзу. Станом на 1937, до

складу спортової секції «Сокола-Батька» входили сокільські «гнізда» м. Коломиї і с. Тулухів Снятинського повіту.

Незважаючи на те, що згідно з сокільською ідеологією Товариство вважалось позапартійним, українські політичні партії міжвоєнного періоду намагалися опанувати молоддю сокільських «гнізд», виховувати її на своїх політичних засадах, використовуючи легальні умови праці. Відомо, що товариство «Сокіл» знаходилось під впливом Українського національно-демократичного об'єднання, однак, на думку Б. Трофим'яка, багато представників сокільського руху підтримували партійно-політичні ідеали УВО-ОУН. Члени сокільських осередків чинили опір москвофільству, викорінювали його та розкривали справжнє обличчя і загрозу створення старорусинських організацій «Руського народного об'єднання», культурно-освітніх товариств, читалень Качковського та ін.

Окремі філіали товариства «Сокіл» на Покутті звинувачували у пропагуванні радянофільської діяльності (т. зв. «сельробівська агітація»). Таким товариством у середині 1930-х рр. вважався заболотівський осередок: «Т-во «Сокіл» в Заболотіві не є в дійсності «Соколом», тільки під його маскою згуртувалася всяка сволок партійно-Комуністично-зłodійська». Представників місцевого «Сокола» на чолі з М. Дашкевичем критикували за поширення радянської символіки, напади на патріотично налаштованих громадських діячів краю. Керівник «Сокола» с. Тулухів Снятинського повіту Іван Павлюк з цього приводу констатував: «Заболотівщина є славна зі свого червоного марксизму і скільки то праці та енергії треба було вложити, щоби викорінити той червоний дурман і ввести Т-ва на шлях аполітичної діяльності, бож по думці вожаків тої гвардії, що не червоне то не здібне до життя і треба його знищити».

У зазначений період часу старшина «Сокола-Батька» турбувалася на місцях про створення матеріальної просвітницької основи, власних бібліотек, драматичних, хорових гуртків, оркестрів, проведення сокільських фестинів, свят, вечорів, придбання спортивного спорядження, інвентаря, залучення до лав нових членів. Молодь, згуртована у товариствах, з почуттям великого обов'язку, національної гордості звітувала перед українською громадськістю, старшим поколінням про стан духовного, фізичного розвитку, національної свідомості. До сокільських імпрез залучалися

кращі мистецькі сили даного села чи міста, безкоштовно віддавалися приміщення.

Значну допомогу щодо заснування та активізації сокільських товариств, виховання у молоді гармонії духу і тіла, національної гордості надавали греко-католицькі священники.

1939 р. став переломним у діяльності українських товариств «Сокіл» у Східній Галичині, зокрема на Покутті, адже з початком Другої світової війни та приходом на західноукраїнські землі радянської влади ліквідовуються всі громадські товариства, а їхні члени піддаються переслідуванням та арештам. Більшовицька влада, яка хоч і прихильно ставилось до необхідності фізичного виховання, проте існувати «буржуазний» сокільський рух уже не міг, бо суперечив ідеологічним засадам комуністичної партії.

**Висновки та подальші перспективи дослідження.** Таким чином, у міжвоєнний період, починаючи з кінця 1920-х рр., практична діяльність товариства «Сокіл» на Покутті розширюється порівняно з початком ХХ ст. Передусім, було звернено увагу на спортивно-гімнастичну роботу, проведення окружних і повітових змагань з різних видів спорту. Польська влада, як в центрі, так і на місцях, особливо в 1930-х рр., прискіпливо ставилась до діяльності «Сокола», намагалась або призупинити, або закрити (заборонити) діяльність окремих товариств краю, вважаючи їх небезпечними для власного національно-державного буття.

На жаль, в межах цієї проблеми не вдалося розглянути такі елементи діяльності пожежно-гімнастичного (спортивно-гімнастичного) товариства «Сокіл» на Покутті: непрості взаємини з іншими українськими («Пласт», «Луг», «Каменярі», «Орли»-КАУМ, Український Спортовий Союз) і польськими молодіжними організаціями у міжвоєнний період; боротьбу українських політичних партій і культурно-освітніх організацій за опанування молодіжним гімнастично-спортивним рухом; детальна характеристика друкованих органів західноукраїнського сокільства.

Проте слід визнати, що через «Соколи» пройшли десятки і сотні молодих жителів краю, які на все життя зберегли сокільську виправку, високу моральність та громадську активність. Саме вони поряд з членами товариств «Січ», «Пласт», «Луг», «Каменярі», «Орли»-КАУМ, Український Спортовий Союз стали основою формування ОУН і УПА,

прийняли участь у національно-визвольних змаганнях українського народу наприкінці 1930-х – середини 1950-х рр.

### **Список літератури.**

1. Гайдучок С. Деякі цифри про сокільську організацію за 35 літ. *Сокільські Вісти*. 1929. Ч. 9. Вересень. С. 7–11. С. 8–9.
2. Зі сокільського життя. Антонівка. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1935. Жовтень. Ч. 10. С. 4.
3. Зі сокільського життя. Біги навпростець. Снятин. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1937. Листопад. Ч. 11. С. 5.
4. Зі сокільського життя. Діяльність гнізда. Печеніжин. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1936. Травень. Ч. 5. С. 5.
5. Зі сокільського життя. Заболотів. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1935. Квітень. Ч. 4. С. 9.
6. Зі сокільського життя. Коломия. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1935. Листопад. Ч. 11. С. 5.
7. Зі сокільського життя. Коломия. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1938. Жовтень. Ч. 10. С. 8.
8. Зі сокільського життя. Легко-атлетичні змагання. Снятин. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1937. Серпень. Ч. 8. С. 7.
9. Зі сокільського життя. Лещатарські змагання. Коломия. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1936. Квітень. Ч. 11. С. 10.
10. Зі сокільського життя. Окружні першенства у відбиванці. Снятин. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1938. Серпень. Ч. 8. С. 5.
11. Зі сокільського життя. Петрів. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1935. Серпень. Ч. 8. С. 5.
12. Зі сокільського життя. Плавацькі змагання. Коломия. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1937. Серпень. Ч. 8. С. 8.
13. Зі сокільського життя. Плавацькі змагання. Снятин. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1937. Серпень. Ч. 8. С. 8.
14. Зі сокільського життя. Проба найкращого сокола-руховика. Стриганці, пов. Товмач. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1936. Травень. Ч. 5. С. 5.
15. Зі сокільського життя. Снятин. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1935. Грудень. Ч. 12. С. 4.

16. Зі сокільського життя. Снятин. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1938. Травень. Ч. 5. С. 6.
17. Зі сокільського життя. Станиславів. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1935. Серпень. Ч. 8. С. 4.
18. Зі сокільського життя. Тулукив. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1935. Жовтень. Ч. 10. С. 5.
19. «Сокіл-Батько». Спортивно-руханкове товариство у Львові. Львів : РВО «Основа», 1999. 267 с.
20. Сокільські Краєві Змагання у легкій атлетиці. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1937. Жовтень. Ч. 10. С. 3.
21. Сокільські Свята в краю. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1932. Листопад–грудень. Ч. 6. С. 2–3.
22. Стан української сокільської організації по кінець березня 1928. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1928. Квітень. Ч. 4. С. 1–3.
23. Суперництво 1937. (Стан точкування з дня 20. IV. 1937). *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1937. Травень. Ч. 5. С. 2.
24. Суперництво 1938. (Стан точкування з дня 30. червня. 1938.). *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. 1938. Липень. Ч. 7. С. 5.
25. Трофим'як Б. Гімнастично-спортивні організації в національно-визвольному русі Галичини (друга пол. XIX – перша пол. XX ст.). Тернопіль : Економічна думка, 2001. 694 с.
26. Федів І. Від 1894 до 1934 року (Кількість гнізд Сокола-Батька). *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. Львів, 1934. Червень. Ч. 6. С. 11.
27. Центральний державний історичний архів України, м. Львів (далі – ЦДІАЛ України). Ф. 312 Українське спортивне товариство «Сокіл-Батько» у Львові. Оп. 1. Спр. 1 Статути товариства за 1892, 1906, 1929 рр.
28. ЦДІАЛ України. Ф. 312. Оп. 1. Спр. 320 Звіти, протоколи, листування та інші матеріали про заснування і діяльність філіалів товариства у місцевості Заболотів – Демиче. 1928–1938 рр.
29. ЦДІАЛ України. Ф. 312. Оп. 1. Спр. 522 Звіти, протоколи, листування та інші матеріали про заснування і діяльність філіалів товариства у місцевості м. Отинія. 1927–1938 рр.

30. ЦДІАЛ України. Ф. 312. Оп. 1. Спр. 523 Звіти, протоколи, листування та інші матеріали про заснування і діяльність філіалів товариства у місцевості Петрів. 1933–1935 рр.

31. ЦДІАЛ України. Ф. 312. Оп. 1. Спр. 636 Звіти, протоколи, листування та інші матеріали про заснування і діяльність філіалів товариства у місцевості м. Снятин. 1909–1938 рр.

32. ЦДІАЛ України. Ф. 312. Оп. 1. Спр. 696 Звіти, протоколи, листування та інші матеріали про заснування і діяльність філіалів товариства у місцевості м. Тисмениця. 1903–1937 рр.

33. ЦДІАЛ України. Ф. 312. Оп. 1. Спр. 708 Звіти, протоколи, листування та інші матеріали про заснування і діяльність філіалів товариства у місцевості с. Тулуків. 1930–1938 рр.

34. Що таке сокільство? *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. Львів, 1930. Квітень. – Ч. 4. – С. 12.

35. Яців Н. Причинки до історії українського сокільства. *Сокільські Вісти. Орган українського сокільства*. Львів, 1928. Квітень. Ч. 2. С. 2–6.

Курко Я.В.,  
<https://scholar.google.com.ua/citations?user=CXyuyD0AAAJ&hl=uk>  
Босюк О.М.,  
<https://scholar.google.com.ua/citations?user=JTD-4E4AAAAJ&hl=uk>  
Вальчак Н.В.  
<https://scholar.google.com.ua/citations?user=AC8u3JsAAAJ&hl=uk>  
Кульчицький З.Й.,  
<https://scholar.google.com.ua/citations?user=PM-7C34AAAAJ&hl=uk>  
Казмірчук І.В.,  
<https://scholar.google.com.ua/citations?user=z-rUVIYAAAAJ&hl=uk>

## **ПЛАВАННЯ – ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВETERANІВ, ВІЙСЬКОВИХ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ПОРАНЕННЯ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ**

Тернопільський національний технічний університет ім.  
Івана Пулюя

**Анотація.** У публікації розглянуто психофізіологічний стан 14-ти захисників віком 30-43 роки, які мають поранення.

Встановлено, що заняття у водному середовищі позитивно впливають психофізіологічний стан чоловіків, покращують та тренують силу нервових процесів та дихальну систему, і чим вища інтенсивність занять, тим кращі їхні психофізіологічні показники.

Доведено що плавання є ефективним засобом фізичної реабілітації військових з різними пораненнями та ампутаціями кінцівок.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, психофізіологічні показники, захисники інваліди, війна.

**Annotation.** The publication examines the psychophysiological state of 14 defenders aged 30-43 who have injuries.

It has been established that training in an aquatic environment has a positive effect on the psychophysiological state of men, improves and trains the strength of nervous processes and the

*respiratory system, and the higher the intensity of training, the better their psychophysiological indicators.*

*It has been proven that swimming is an effective means of physical rehabilitation for military personnel with various injuries and limb amputations.*

**Key words:** *physical rehabilitation, psychophysiological indicators, disabled defenders, war.*

**Актуальність теми дослідження.** Загально відомо, що адекватна рухова активність, особливо у водному середовищі, сприяє розвитку фізичного здоров'я [1,2], розширює функціональні можливості організму (Анохін П.К., 1980).

У сучасній науковій літературі є поодинокі повідомлення з питань фізичної реабілітації військових після поранень і зовсім мало наукових даних, в яких би розкривалися механізми адаптивних процесів при тих, чи інших травмах у людей, які проживають в умовах війни в Україні.

Отримані результати допоможуть покращити розуміння механізмів відновлення військових. Одночасно уміле врахування впливу тренувальної реабілітації на організм військових інвалідів призведе до підвищення працездатності і взагалі здоров'я.

Для відновлення психофізіологічного стану захисників та захисниць після фронту використовують різні підходи та техніки, і плавання посідає в цьому переліку далеко не останнє місце. Адже вода не тільки допомагає розслабитися і зміцнювати м'язи, але й має заспокійливий вплив на психіку. Ритмічні рухи та дихання зокрема знижують тривожність, стабілізують емоції та повертають відчуття контролю над тілом.

У рамках програми «МВС Незламні» з метою реабілітації захисників, які мають поранення та ампутовані кінцівки, у басейні Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя досвідчені тренери проводили безкоштовні заняття з плавання.

**Мета дослідження.** Мета даної роботи полягає у встановленні психофізіологічного стану організму 14-ти захисників інвалідів після 5-ти місяців реабілітації (відновлюючих тренувань) у водному середовищі.

**Матеріали та методи досліджень.** Вивчали психофізіологічний стан захисників після фронту які мають поранення. У дослідженні приймали участь 14 осіб (чоловіки

віком 30-43 роки). Заняття проходили тричі на тиждень протягом 5-ти місяців.

Психофізіологічний стан організму захисників встановлювали за допомогою розробленої нами діагностичної комп'ютерної програми "Теппінг-тест", свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 14005 [4].

Діагностична комп'ютерна програма "Теппінг - тест" призначена для оцінки функціонального стану рухового аналізатора, а також сили процесу збудження й рухомості основних нервових процесів в корі головного мозку.

Після запуску тест-програми відкривається її головне вікно рис. 1.

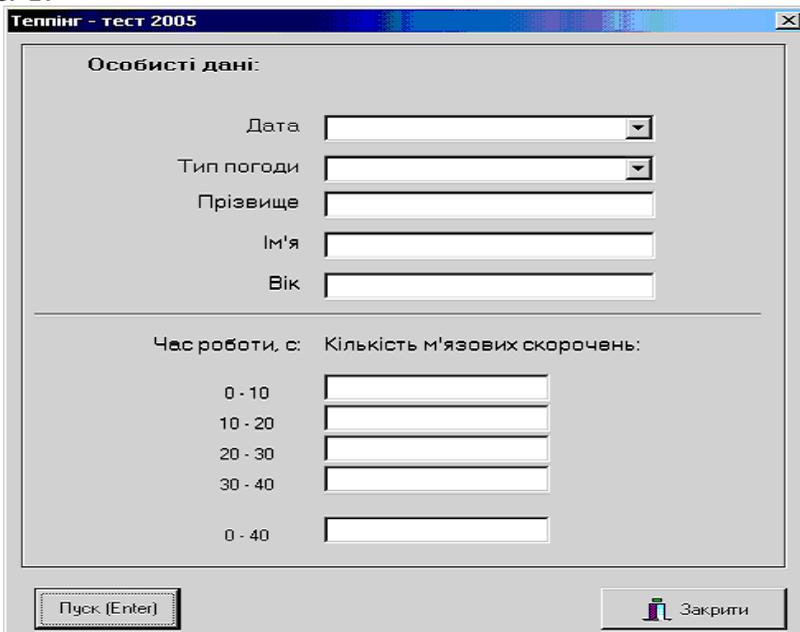


Рис. 1. Головне вікно програми "Теппінг-тест"

Перед тестуванням програма встановлює дату дослідження автоматично та робить запит про паспортні дані, які потрібно ввести у віконця: "Прізвище", "Ім'я" та "Вік" досліджуваного.

Після натиску кнопки меню "Пуск" чи клавіші (Enter) подається звуковий сигнал, почувши його, обстежуваний, якомога, часто натискає клавішу "Enter". Кількість (частота) натискань на клавішу "Enter" за кожен із чотирьох проміжків часу (по 10 секунд, який супроводжується коротким звуковим сигналом) відображається у відповідних віконцях програми

(«00–10», «10–20», «20–30», «30–40»). У віконці меню «00–40» з'являється повідомлення про загальну кількість натискань (за всі 40 секунд). Результати тестування автоматично зберігаються в реєстрі файла даних «Resultat.txt».

Оцінюється функціональний стан нервово м'язової системи за частотою рухів руки. Продуктивність рухів руки в межах 260–230 за 40 секунд (60–65 рухів за кожні 10 секунд) оцінюється як відмінна, 229–200 – як добра, 199–170 – як задовільна.

Функціональний стан дихальної системи за допомогою функціональних проб Штанге та Генчі (затримка дихання у секундах після глибокого вдиху і видиху) [2,5,6].

Тренування у рамках програми відбувалися в груповому форматі – і це ще одна форма соціалізації військових. Під час занять формується безпечне середовище своїх – без примусу, але з міцною підтримкою, поновленням довіри до людей та поступовим поверненням до себе.

Отримані результати підлягали статистичній обробці за t-критерієм Стьюдента.

### **Результати досліджень.**

Теппінг-тест показав, що частота рухів кисті руки у тестованої групи військових після проведеної реабілітації достовірно збільшилася з 234-х натискань до реабілітації і 245-ти натискань після реабілітаційних тренувань ( $P < 0,05$ ). Це пояснюється тим, що в результаті проведених тренувань збільшилась швидкість появи і зникнення імпульсів збудження в нервових центрах [2,5,7]. При постійному частому посиленні імпульсів з центру до м'язових волокон вони стають швидкими, а при постійній, але рідшій імпульсації – повільними (Бурлачук Л.Ф., 2012, Курко Я.В. 2007).

Вважається, що частота рухів, в основному, залежить від частоти імпульсів, що посилюються з мотонейронів (Макаренко М.В., Лизогуб В.С., 2002). Тому, збільшення руху темпу рухів кисті руки у досліджуваних можна вочевидь пояснити збільшенням частоти та сили імпульсів, що є результатом збільшення сили процесу збудження в центральній нервовій системі. Крім цього, на частоту рухів впливає і лабільність м'язів [5,7].

Тому, на нашу думку в результаті проходження реабілітації у військових сила та інтенсивність нервових імпульсів до виконання дій стала більша. Вони стали стійкіші до стресів і втоми, більш рішучі.

Застосовані нами функціональні проби Штанге і Генчі показали, що в результаті проведених тренувань у водному середовищі у досліджуваній групі ветеранів захисників, показники дихальних проб суттєво збільшились у порівнянні до проходження реабілітаційних тренувань ( $P < 0,05$ )

**Таблиця 1**

**Показники дихальних проб у 14-ти захисників до і після реабілітації**

Група плавання	Дихальна проба	n	Час затримки дихання с, $M \pm m$		P
			До реабілітації	Після реабілітації	
Ветерани захисники	Штанге	14	44,64 $\pm$ 0,59	49,71 $\pm$ 0,54	< 0,05
	Генчі	14	27,98 $\pm$ 0,59	30,89 $\pm$ 0,57	< 0,05

Час затримки дихання (проба Штанге) достовірно збільшився на 9,8% ( $P < 0,05$ ), час затримки дихання при функціональній пробі Генчі збільшився на 9,6% ( $P < 0,05$ ), тобто функціональний стан дихальної системи в результаті реабілітації покращився.

Фізіологічні функції та резервні можливості організму людини в значній мірі залежать від умов та способу життя індивіда (Амосов Н.М., 1989).

**Висновок.** Згідно даних тестування, можна стверджувати, що в результаті проходження реабілітації військових у водному середовищі сила та інтенсивність нервових імпульсів до виконання дій у них стала більша. Вони стали стійкіші до стресів і втоми, більш рішучі.

Павання не тільки допомагає розслаблятися і зміцнювати м'язи, але й має заспокійливий вплив на психіку. Функціональний стан дихальної системи організму військових достовірно покращився.

Ритмічні рухи та дихання зокрема знижують тривожність, стабілізують емоції та повертають відчуття контролю над тілом.

Заняття з плавання приносять позитивні результати, сприяють покращенню як фізичного здоров'я, так і психологічного стану захисників. Такі тренування – це не лише реабілітація, а й важливий елемент соціальної адаптації, можливість знайти підтримку серед побратимів.

## **Список літератури.**

1. Плавання та методика його викладання: навч. посіб. / [Д. Оленев, О. Юденко, В. Шемчук та ін.]. – К.: Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2022. – 124 с. ISBN 978-617-7187-64-5
2. Курко Я.В. Психофізіологічні особливості осіб, які займаються плаванням за різних типів погоди: автореф. дис... канд. мед. наук: 14.03.03. Львів, 2007. 22 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – Київ: Олімпійська література, 2005. – С.90 – 128.
4. Діагностична комп'ютерна програма "Теплінг тест – 2005": А.с. № 14005 від 01.09.2005. МОН України, Державний департамент інтелектуальної власності / Курко Я.В., Вальчак Н.В.; Заявл. 12.07.05; Опубл. 30.04.06; Офіційний бюл. № 8, серія КВ № 6018. – С. 211-212.
5. Курко Я.В. Особливості функціонального стану дихальної системи у плавців за різних метеоумов // Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції "Науковий потенціал світу 2005" – Дніпропетровськ, 2005.– Т.1.– С. 26-28.
6. Рон Мохан., Майкл Глессон, Пауль Л. Грінхафф. Біохімія м'язової діяльності і фізичних тренувань: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2011. 295 с.
7. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник для студ., аспір., тренер. ВНЗ галузі фізичної культури та спорту. Київ: Олімп. л-ра, 2017. 298 с.
8. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: [підруч. для студ. ВНЗ фіз.вих. і спорту] / Ю. А. Бріскін. – К.: Олімп. л-ра, 2006. 263 с.
9. Фетісова В. Методичні особливості фізичної реабілітації плавців після гострих респіраторних захворювань / В. Фетісова, В. Клапчук // Спортивний вісник Придніпров'я.– 2008.– № 1.– С. 10-12.

Лаврін Г.З. <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>  
Осін Н.Б. <https://orcid.org/0000-0002-9578-6522>  
Хома О.В. <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>  
Ангелюк І.О. <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

## МАЙСТЕР-КЛАСИ ТА ОЗНАЙОМЧІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ФАХІВЦІВ З АДАПТИВНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені В. Гнатюка

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано та проаналізовано роль майстер-класів і ознайомчих занять у формуванні професійних компетентностей фахівців з адаптивних видів спорту. Доведено, що ці практикоорієнтовані форми навчання сприяють інтеграції теоретичних знань і практичного досвіду, розвитку методичних, комунікативних, інклюзивних та рефлексивних компетентностей, а також зниженню психологічних бар'єрів у роботі з особами з інвалідністю та ветеранами війни. Узагальнено український досвід їх реалізації та окреслено напрями подальшого впровадження у систему професійної підготовки.

**Ключові слова:** адаптивний спорт, майстер-класи, ознайомчі заняття, професійні компетентності, інклюзія, ветерани війни, фізична культура.

**Abstract.** The article theoretically substantiates and analyses the role of master classes and informational sessions in forming the professional competencies of adaptive sports specialists. It is proven that these practice-oriented forms of training contribute to the integration of theoretical knowledge and practical experience, the development of methodological, communicative, inclusive and reflective competencies, as well as the reduction of psychological barriers in working with persons with disabilities and war veterans. The Ukrainian experience of their implementation has been summarised and directions for further implementation in the professional training system have been outlined.

**Keywords:** adaptive sports, master classes, introductory classes, professional competencies, inclusion, war veterans, physical culture.

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку адаптивного спорту в Україні характеризується зростанням соціального запиту на підготовку фахівців, здатних ефективно працювати з особами з інвалідністю та ветеранами війни в умовах фізичної, психосоціальної й професійної реабілітації [1; 7; 12]. Повномасштабна війна російської федерації проти України зумовила різке збільшення кількості осіб з бойовими травмами та інвалідністю, що актуалізувало потребу не лише в розвитку адаптивних видів спорту, а й у якісній підготовці кадрів, які забезпечують їх упровадження [1; 2] .

У міжнародній та вітчизняній практиці дедалі більше уваги приділяється компетентнісному підходу до професійної підготовки фахівців з фізичної культури, спорту та реабілітації [10, 17]. Адаптивний спорт вимагає від спеціалістів інтеграції знань з теорії і методики фізичного виховання, спортивного тренування, біомеханіки, медицини, психології, педагогіки та соціальної роботи [15, 18]. За таких умов традиційні форми академічної підготовки не завжди забезпечують формування практичних умінь і професійної готовності до роботи з людьми з інвалідністю [7, 16].

Однією з ефективних форм практикоорієнтованого навчання у сфері адаптивного спорту є майстер-класи та ознайомчі заняття, які поєднують елементи навчання, демонстрації, практичної діяльності та рефлексії [3, 9]. Вони створюють умови для безпосереднього занурення фахівців у специфіку адаптивних видів спорту, сприяють формуванню професійних компетентностей, емпатії та усвідомлення реальних потреб цільових груп [1, 6, 17]

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та проаналізувати роль майстер-класів і ознайомчих занять у формуванні професійних компетентностей фахівців з адаптивних видів спорту.

**Завдання дослідження:**

1. Обґрунтувати роль майстер-класів і ознайомчих занять у формуванні професійних компетентностей фахівців з адаптивних видів спорту.
2. Визначити ключові професійні компетентності, що формуються у процесі участі в таких заходах.
3. Узагальнити український досвід проведення майстер-класів та ознайомчих занять з адаптивних видів спорту.

**Методи дослідження.** У дослідженні застосовано комплекс теоретичних методів: аналіз і узагальнення вітчизняних та зарубіжних наукових джерел; контент-аналіз освітніх програм і практичних кейсів; системний та порівняльний аналіз міжнародного й українського досвіду підготовки фахівців з адаптивного спорту; узагальнення практичного досвіду проведення майстер-класів та ознайомчих занять з адаптивних видів спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У сучасних дослідженнях адаптивний спорт розглядається не лише як інструмент реабілітації осіб з інвалідністю, а й як окрема професійна сфера, що потребує спеціально підготовлених кадрів [12; 16]. Науковці наголошують, що ефективність адаптивних спортивних програм значною мірою залежить від рівня професійної компетентності тренерів, викладачів фізичної культури, реабілітологів та інструкторів [9; 13; 17].

Компетентнісний підхід передбачає формування інтегрованого комплексу знань, умінь, навичок, цінностей і ставлень, які забезпечують готовність фахівця до професійної діяльності [10]. У сфері адаптивного спорту до ключових належать: методична, комунікативна, соціальна, інклюзивна, етична та рефлексивна компетентності [7; 16]. Саме майстер-класи та ознайомчі заняття створюють умови для їх практичного формування [3; 9].

Майстер-клас у адаптивному спорті виступає як форма навчання, що ґрунтується на демонстрації практичного досвіду експертів, активній участі слухачів і взаємодії з реальними умовами діяльності. У межах таких занять фахівці мають можливість безпосередньо випробувати адаптивне спортивне обладнання, ознайомитися зі специфікою рухових дій, правилами та модифікаціями різних видів спорту, а також усвідомити фізичні й психологічні навантаження, з якими стикаються спортсмени з інвалідністю [11; 18].

Особливу цінність мають ознайомчі заняття, під час яких фахівці тимчасово опиняються в ролі учасників адаптивної спортивної діяльності (наприклад, керування кріслом колісним, виконання ігрових дій сидячи, обмеження зору чи координації). Такий досвід сприяє розвитку емпатії, формуванню інклюзивного мислення та глибшому розумінню потреб осіб з інвалідністю.

Український досвід проведення майстер-класів з адаптивних видів спорту (баскетбол на кріслах колісних, сидячий волейбол, паралімпійські дисципліни) свідчить про їх значний освітній потенціал [2; 4; 5]. Участь у таких заходах беруть тренери, викладачі закладів вищої освіти, студенти різних спеціальностей, волонтери, вчителі фізичної культури та представники громадських організацій [6; 7].

Під час майстер-класів формується здатність адаптувати навчально-тренувальний процес до індивідуальних можливостей учасників, добирати адекватні навантаження, модифікувати вправи та правила, забезпечувати безпеку й психологічну підтримку [3; 15]. Водночас відбувається розвиток комунікативних навичок, уміння працювати в мультидисциплінарній команді та налагоджувати взаємодію з ветеранами й особами з інвалідністю [7; 12].

Українські практичні кейси впровадження майстер класів та ознайомчих занять з адаптивних видів спорту:

- Кейс м. Тернопіль. У Тернополі майстер класи та ознайомчі заняття з адаптивних видів спорту реалізуються у форматі міжсекторальної співпраці органів місцевого самоврядування, ветеранських центрів, спортивних організацій і закладів освіти [4; 6]. Упродовж 2024–2025 років у місті проводилися інформаційно спортивні заходи та практичні майстер класи для ветеранів війни й фахівців з фізичної культури, реабілітації та освіти [1; 4].



Рис. 1. Майстер клас з баскетболу на кріслах колісних у м.Тернопіль.

Зокрема, у жовтні 2025 року на базі фізкультурно оздоровчого комплексу відбувся комплексний захід з популяризації адаптивного спорту, у межах якого були організовані майстер класи з баскетболу на кріслах колісних, волейболу сидячи, боччі та функціонального тренінгу. Участь у заняттях брали ветерани війни, члени їхніх родин, студенти профільних спеціальностей та фахівці з фізичної культури. Практична спрямованість заходу дала змогу учасникам у безпечному середовищі опанувати базові рухові дії, ознайомитися з правилами адаптивних ігор та специфікою використання спеціалізованого спортивного обладнання [4; 5].



Рис. 2. Майстер клас з адаптивних видів спорту, Тернопіль 2025.

Особливістю тернопільських майстер класів стало залучення викладачів і студентів закладів вищої освіти, що перетворює такі заходи на ефективний інструмент формування професійних компетентностей майбутніх фахівців. Участь у практичних заняттях сприяла розвитку методичних умінь, інклюзивного мислення, емпатії та готовності до роботи з ветеранами та особами з інвалідністю.



Рис.3. Студенти освітньої програми «Адаптивний спорт» і викладачі беруть участь у заходах з адаптивних видів спорту, Тернопіль 2025.

- Кейс м. Київ. У Києві майстер класи та ознайомчі заняття з адаптивних видів спорту поєднуються з масштабними змагальними й освітніми подіями загальнонаціонального рівня. У 2025 році в столиці відбулися перші всеукраїнські змагання з баскетболу на кріслах колісних серед ветеранів війни, що поєднували формат спортивного табору, навчання новачків і демонстраційні тренування. Паралельно проводилися майстер клас для тренерів, викладачів і реабілітологів, під час яких

розглядалися питання організації тренувального процесу, безпеки та психосоціальної підтримки учасників [6; 7].



Рис 4. Участь у програмах навчання тренерів з відновлення ветеранів через спорт,Київ 2025.

Важливу роль у київських заходах відіграють ветеранські програми та громадські ініціативи, які створюють умови для регулярного підвищення кваліфікації фахівців. Участь у мультиспортивних подіях, що включають баскетбол і регбі на кріслах колісних, волейбол сидячи, стрільбу з лука та інші адаптивні дисципліни, сприяє розширенню професійного кругозору та формуванню здатності працювати в мультидисциплінарному середовищі.

Заклади вищої освіти України поступово інтегрують адаптивний спорт у освітні програми підготовки фахівців з фізичної культури, спорту та реабілітації. Проведення майстер

класів і ознайомчих занять на базі ЗВО або за їх активної участі забезпечує зв'язок теорії з практикою та сприяє формуванню професійної готовності майбутніх спеціалістів.

Важливим результатом участі фахівців у майстер-класах є зниження психологічних бар'єрів і стереотипів щодо інвалідності. Практичний контакт з адаптивним спортом сприяє переосмисленню ролі людини з інвалідністю як активного суб'єкта спортивної та соціальної діяльності, що відповідає сучасним інклюзивним підходам.

Разом з тим, аналіз практики засвідчує, що майстер-класи часто мають фрагментарний характер і не завжди інтегруються в системну підготовку фахівців. Це зумовлює необхідність їх методичного осмислення, включення до освітніх програм закладів вищої освіти та системи післядипломної освіти.

Ветеранські спортивні програми та адаптивні клуби виступають важливими майданчиками неформальної освіти, де фахівці мають змогу безпосередньо працювати з цільовою аудиторією, аналізувати індивідуальні потреби учасників і вдосконалювати професійні компетентності. Така взаємодія створює умови для сталого розвитку адаптивного спорту та підвищення якості підготовки кадрів в Україні.

**Висновки.** Встановлено, що майстер-класи та ознайомчі заняття є ефективними практикоорієнтованими формами підготовки фахівців з адаптивних видів спорту, які забезпечують поєднання теоретичних знань із реальним професійним досвідом та сприяють формуванню готовності до роботи з особами з інвалідністю і ветеранами війни. У процесі участі в майстер-класах формуються ключові професійні компетентності фахівців з адаптивного спорту, зокрема методична, комунікативна, інклюзивна, соціальна та рефлексивна, що є необхідними для ефективної організації навчально-тренувального процесу в умовах інклюзії.

Узагальнення українського досвіду засвідчує високий освітній потенціал майстер-класів та ознайомчих занять як інструменту підвищення професійної компетентності фахівців і зниження психологічних бар'єрів щодо роботи з людьми з інвалідністю. Разом з тим, виявлено фрагментарність упровадження майстер-класів у системі професійної підготовки, що зумовлює необхідність їх методичного осмислення та інтеграції до освітніх програм закладів вищої освіти й системи післядипломної освіти фахівців з адаптивних видів спорту.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з розробленням моделей системного впровадження майстер-класів у професійну підготовку, оцінюванням їх впливу на рівень сформованості компетентностей та обґрунтуванням критеріїв ефективності таких освітніх заходів.

### **Список літератури.**

1. Звіт українського ветеранського фонду за III квартал 2024 року. Режим доступу: <https://surl.li/qrduos>
2. Інтерфакс-Україна. Матч рівності: адаптивний баскетбол як інструмент соціальної інтеграції ветеранів. Інформаційне повідомлення, 2024.
3. Латенко, С. Б., & Хіміч, І. Ю. (2025). Використання технічних засобів асистивних технологій в адаптивному спорті ветеранів війни. [doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k\(188\).41](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03k(188).41)
4. Суспільне Тернопіль. (2025, 2 серпня). У Тернополі для ветеранів організували воркшоп з адаптивного спорту. <https://suspilne.media/ternopil/1081735-u-ternopoli-dla-veteraniv-organizuvali-vorksop-z-adaptivnogo-sportu/>
5. Центр ініціатив «Повернись живим». (2025). Всеукраїнські змагання з баскетболу на кріслах колісних. <https://cbacenter.ngo/zmagannia-z-basketbolu>
6. Центр ініціатив «Повернись Живим». (2025, 20 жовтня). Рекомендації щодо масштабування адаптивного спорту для ветеранів та ветеранок у громадах. СВА Центр ініціатив. <https://cbacenter.ngo/page/rekomendaciyi-shhodo-masstabuvannia-adaptivnogo-sportu-dlia-veteraniv-ta-veteranok-u-gromadax>
7. Чепіга, Л. П., Карпенко, Є. В., Харченко, С. В., Бондаренко, Л. О., Жданова, І. В., Козира, П. В., ... & Твердохвалова, Ю. (2024). Реінтеграція ветеранів (в тому числі з інвалідністю): повернення військових до повноцінного життя: методичні рекомендації.
8. Bondarenko, V. V., Prontenko, K. V., Shtanagei, D. V., Khudiakova, N. Y., Konstantynov, D. V., Skliar, O. S., & Masnyi, O. (2025). Adaptive volleyball as a means of physical education and sports rehabilitation of combatants. *Wiadomości Lekarskie*, 2025(11), 2379-2384.
9. Bowen, A. H. (2025). Investigating the Impact of Adaptive Sports and Recreation Involvement for Veterans (Doctoral dissertation, Clemson University).

10. Brittain, I., van Lindert, C., Scheerder, J. (2023). Understanding Disability, Disability Sport and Inclusion. In: van Lindert, C., Scheerder, J., Brittain, I. (eds) *The Palgrave Handbook of Disability Sport in Europe*. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-21759-3\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-031-21759-3_2)
11. Duvall, J., Satpute, S., Cooper, R., & Cooper, R. A. (2021). A review of adaptive sport opportunities for power wheelchair users. *Disability and Rehabilitation. Assistive technology*, 16(4), 407–413. <https://doi.org/10.1080/17483107.2020.1767220>
12. Goodrich, D. E., Hall, K. S., Pinter, J. M., & Erwin, M. S. (2025). Physical activity among military veterans. In *Physical activity in diverse populations* (pp. 278-307). Routledge.
13. Hanson, C., Pomeranz, J. L., Jones, D., & Ellison, C. (2025). An overview of wheelchair basketball with implications for life care planning. *Journal of Life Care Planning*, 18(4).
14. International Wheelchair Basketball Federation (IBWF). *History of Wheelchair Basketball*. Available at: <https://iwbf.org/the-game/history-wheelchair-basketball/> [accessed 1.01.2026].
15. Jamieson, A. R., & Wijesundara, H. D. (2025). A review of adaptive equipment and technology for exercise and sports activities for people with disabilities. *Disability and Rehabilitation: Assistive Technology*, 20(1), 33-45. <https://doi.org/10.1080/17483107.2024.2372323>
16. Kirk, T. N., McKay, C., & Holland, K. (2025). "A Kind of Therapy": Wheelchair Sport Athletes and Health-Related Quality of Life. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 96(2), 426–438. <https://doi.org/10.1080/02701367.2024.2419455>
17. Oldörp, F., Mihajlovic, C., & Giese, M. (2025). Inclusion in and through disability sport? A scoping review using the examples of goalball and wheelchair basketball. *JSAMS Plus*, 5, 100096. <https://doi.org/10.1016/j.jsampl.2025.100096>
18. Perfilova, I., Hardin, R., & Pate, J. R. (2025). Technology in Adaptive Sport and Recreation. In *Technology, Sport and Recreation* (pp. 184-197). Routledge.
19. Verdonck, M., Ripat, J., Clark, P. M., Oprescu, F., Gray, M., Chaffey, L., & Kean, B. (2020). Reverse integration in wheelchair basketball: Stakeholders' understanding in elite and recreational sporting communities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 38(1), 25-42. <https://doi.org/10.1123/apaq.2019-0082>.

**ВПЛИВ КЛІМАТИЧНИХ ЗМІН НА ГЕОГРАФІЮ  
ПРОВЕДЕННЯ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР  
(ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ 1924–2022).**

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
В.Гнатюка

**Annotation.** *The article examines the historical transformation of the Winter Olympic Games (WOG) in the context of global climate change between 1924 and 2022. The author analyses the transition from 'meteorological fatalism' (dependence on natural cycles) to the modern concept of 'technogenic autonomy,' where the sporting environment is created entirely artificially. The key stages of the introduction of artificial snowmaking systems, ice conservation and chemical treatment of tracks are highlighted. Based on the predictive models of the University of Waterloo, a conclusion is made about a radical narrowing of the geography of future Games and the potential loss of climatic suitability of most traditional Alpine resorts by 2080.*

**Keywords**

*Winter Olympic Games, climate change, cryosphere, artificial snowmaking, global warming, sports geography, meteorological risks, sustainable development, Beijing 2022, climate modelling.*

**Актуальність теми дослідження.** На відміну від літніх видів спорту, зимові дисципліни мають жорстку прив'язку до вузького температурного діапазону та стану кріосфери (наявності снігу та льоду). Це створює «точку відмови»: за позитивних температур проведення змагань стає фізично неможливим. В умовах антропогенного потепління клімат перетворився з прогнозованої константи на стохастичну змінну, що загрожує самому існуванню ЗОІ. Проблема полягає у конфлікті між традиційною географією олімпійського руху (Альпи, Карпати, низькогір'я) та новою термічною реальністю, яка змушує організаторів вдаватися до екологічно витратних технологій [1-4].

**Мета дослідження:** здійснити ретроспективний аналіз впливу кліматичних факторів на еволюцію Зимових

Олімпійських ігор з 1924 по 2022 роки, виявити закономірності трансформації стратегій адаптації організаторів (від пасивних до високотехнологічних) та спрогнозувати зміни в географії проведення Ігор у майбутньому.

Для досягнення мети було використано комплекс наукових **методів:**

Історико-хронологічний метод: для виділення етапів розвитку ЗОІ у зв'язку зі зміною кліматичних умов.

Ретроспективний аналіз: вивчення конкретних кейсів (Шамоні-1924, Лейк-Плесід-1932, Інсбрук-1964 тощо) як прикладів боротьби з погодними аномаліями.

Порівняльний аналіз: зіставлення «натуральної моделі» Ігор минулого століття з «техногенною моделлю» початку ХХІ століття (Пекін-2022).

Системний підхід: аналіз взаємозв'язку між географією, технологіями, фінансами та екологічною стійкістю спортивних заходів.

Результати дослідження та їх обговорення;

Зимові Олімпійські ігри (ЗОІ) являють собою унікальний феномен у системі світового спорту, що характеризується критичною залежністю від стану навколишнього середовища. На відміну від Літніх ігор, де більшість дисциплін (легка атлетика, водні види, ігрові види) проводяться у стандартизованих умовах, які легко відтворити в широкому діапазоні географічних широт, зимові дисципліни жорстко прив'язані до специфічних термодинамічних параметрів.

Фундаментальною основою проведення ЗОІ є наявність кріосфери — снігового покриву та льоду. Ця залежність створює так звану «точку відмови» (single point of failure): якщо температурні показники перевищують порогові значення (зазвичай 0°C — +5°C для снігових дисциплін), проведення змагань стає неможливим навіть за наявності найсучаснішої інфраструктури.

Літні Олімпіади мають високий рівень адаптивності: спеку можна компенсувати зміщенням часу стартів, кондиціонуванням арен тощо. Зимові ж ігри стикаються з фізичною неможливістю існування спортивного субстрату (снігу/льоду) в умовах позитивних температур. Таким чином, клімат виступає не просто фоновим фактором, а базовою операційною умовою, порушення якої ставить під загрозу саму сутність змагань. Вплив глобальних кліматичних змін перетворює метеорологічні

умови з прогнозованої константи на стохастичну змінну з високим ступенем невизначеності [3-7]..

Аналіз історії зимового олімпійського руху демонструє радикальний парадигмальний зсув у підходах до вибору міст-господарів, зумовлений антропогенним потеплінням.

На етапі зародження Олімпійського руху (Шамоні-1924, Санкт-Моріц-1928, Лейк-Плесід-1932) кліматичний фактор сприймався як аксіома. Наявність снігу та стабільних мінусових температур у лютому в гірських регіонах Європи та Північної Америки була гарантована природними циклами. Основним лімітуючим фактором (критерієм відбору) виступала логістична та інфраструктурна спроможність: наявність готелів, залізничного сполучення, льодових палаців та трамплінів. МОК обирав серед тих, хто міг *організувати* Ігри, не переймаючись тим, чи дозволить *природа* їх провести. Сучасний стан (2000–2020-ті рр.): У ХХІ столітті спостерігається драматичне звуження географії потенційних столиць ЗОІ. Глобальне підвищення середньорічних температур призвело до зміщення ізотерм та скорочення тривалості залягання снігового покриву в традиційних центрах зимового спорту (Альпи, Піренеї, Карпати).

Критерій «інфраструктура» відійшов на другий план, поступившись місцем критерію «кліматичної надійності» (climate reliability). Сучасний процес біддінгу (подачі заявок) фактично перетворився на пошук регіонів, здатних гарантувати не так природний сніг, як достатньо низькі температури для ефективної роботи систем штучного снігоутворення (snowmaking capabilities).

Це призводить до парадоксальної ситуації: міста з багатою історією зимового спорту (наприклад, Осло, Мюнхен чи Гренобль) стають ризикованими локаціями через часті відлиги, тоді як перевага надається регіонам з континентальним, холодним, але посушливим кліматом (Пекін-2022), де сніг є повністю техногенним продуктом. Географічна мапа Олімпіад вимушено трансформується, зміщуючись у вищі широти або на більші висоти, що є прямою відповіддю на виклики кліматичної кризи.

Ретроспективний аналіз (1924–1960), цей історичний період можна охарактеризувати як епоху «метеорологічного фаталізму». Організатори змагань розглядали погодні умови як зовнішню, неконтрольовану змінну. Успіх проведення Ігор

залежав виключно від природних циклів, а стратегія підготовки базувалася на пасивній адаптації (вибір дати та місця) без застосування технологій модифікації навколишнього середовища.

І Зимові Олімпійські ігри в Шамоні (1924): Феномен погодної стохастичності. Шамоні-1924 стало хрестоматійним прикладом вразливості зимового спорту перед температурними коливаннями навіть в умовах клімату початку ХХ століття. Змагання проводилися виключно на відкритому просторі (open-air venues). Це стосувалося не лише лижних гонок, а й фігурного катання та хокею. За кілька тижнів до відкриття у французьких Альпах випало майже півтора метра снігу, що гарантувало проведення лижних дисциплін. Проте безпосередньо перед церемонією відкриття сталася різка відлига, що супроводжувалася сильними дощами. Головна ковзанка перетворилася на озеро.

Лише різке зниження температури (заморозки) в ніч перед змаганнями врятувало подію. Цей випадок демонструє, що навіть у так званий «холодний період» кліматичної історії (до дочатку інтенсивного антропогенного потепління) погодна варіабельність становила критичний ризик. Організатори не мали жодних планів «Б» (штучного охолодження чи накриття), покладаючись виключно на стохастичну природу погоди [1,3,7,8].

Ігри 1932 року в США стали поворотним моментом в історії спортивної кліматології, вперше продемонструвавши недостатність природних ресурсів навіть у традиційно зимових регіонах. Зима 1932 року на Східному узбережжі США видалася аномально теплою та безсніжною. Це був перший системний збій «натуральної моделі». Організаційний комітет був змушений вдатися до безпрецедентних на той час заходів — імпорту кріосфери. Сніг завантажували у товарні потяги в Канаді та доставляли до місця змагань за сотні кілометрів.

Ця подія є прообразом сучасних проблем, проте з важливою відмінністю. Якщо у 1932 році завезення снігу розглядалося як форс-мажорна, екстрена міра для порятунку події, то у ХХІ столітті (Ванкувер-2010) заготівля та транспортування снігу стали плановою частиною операційного бюджету. Лейк-Плесід-1932 довів, що географічне розташування більше не є абсолютною гарантією наявності снігового покриву.

VIII Зимові Олімпійські ігри стали кульмінацією та водночас завершенням ери, коли людина намагалася підлаштуватися під природу, а не підкорити її.

Вибір Скво-Веллі (Каліфорнія) був ризикованим через специфіку високогірного клімату, де можливі як потужні снігопади, так і різкі потепління.

Хоча у Скво-Веллі вперше було використано штучний лід для ковзанярських дисциплін (що стало першим кроком до відходу від натуральності), лижні траси все ще залежали від небесної канцелярії [1-4].

Скво-Веллі-1960 маркує кінець епохи, коли невизначеність погодних умов вважалася прийнятною складовою спортивної драми. Починаючи з 1960-х років, зі зростанням ролі телебачення та комерціалізації спорту, МОК більше не міг дозволити собі ризик скасування трансляцій через відсутність снігу. Це створило попит на технології гарантованого снігозабезпечення, які будуть масово впроваджені вже на наступних іграх в Інсбруку.

Період 1924–1960 рр. характеризується домінуванням природних факторів над технологічними. Кліматичні ризики вже тоді були очевидними (Лейк-Плесід), проте людство ще не володіло інструментами для глобальної корекції умов проведення змагань, обмежуючись локальними логістичними рішеннями.

Інсбрук-1964 та початок технологічної революції. Цей етап в історії олімпійського руху можна визначити як «кризу довіри до природи». Якщо попередні випадки безсніжжя сприймалися як прикрі випадковості, то події середини 1960-х — початку 1980-х років змусили МОК та організаторів докорінно переглянути філософію підготовки спортивної інфраструктури. Відбувся перехід від адаптивної стратегії до стратегії активної модифікації середовища.

IX Зимові Олімпійські ігри в Австрії увійшли в історію як приклад безпрецедентної мобілізації людських ресурсів для протидії кліматичній аномалії. Альпи, які традиційно вважалися гарантом сніжного покриву, у січні 1964 року зіткнулися з катастрофічним дефіцитом опадів. Ситуація ускладнювалася температурною інверсією. Не маючи технологій генерації снігу, оргкомітет вдався до «грубої сили». Було задіяно підрозділи Австрійської армії.

Солдати вручну вирізали 20 000 крижаних блоків з високогірних льодовиків для облаштування санно-бобслейних трас. Було переміщено понад 40 000 кубометрів снігу (приблизно 2000 вантажівок), який солдати втопували ногами та лижами, формуючи подушку для гірськолижних спусків [3-6].

Таким чином, Інсбрук-1964 довів вразливість навіть найбільш «зимових» локацій. Цей прецедент продемонстрував, що *логістичне вирішення* проблеми (перевезення снігу) є економічно неефективним та організаційно надскладним. Стало очевидним, що для подальшого розвитку Ігор необхідне технологічне, а не фізичне вирішення проблеми.

XIII Зимові ігри в США стали історичним рубежем, що розділив історію Олімпіад на «до» і «після». Саме тут людство вперше офіційно заявило про свою здатність замінити природний ресурс штучним аналогом у промислових масштабах. Вперше в історії Олімпійських ігор системи штучного засніження (снігові гармати) були використані не як експеримент, а як базовий елемент інфраструктури. Організатори застосували обладнання компанії *Leneur* (пізніше поглинута іншими гігантами індустрії), щоб покрити траси технічним снігом. Штучний сніг (який фактично є дрібними крижаними гранулами, що мають вищу щільність — 400-500 кг/м<sup>3</sup>, на відміну від природного снігу — 100-200 кг/м<sup>3</sup>) змінив швидкісні характеристики трас. Спорт став швидшим, жорсткішим і травмонебезпечнішим, але незалежним від опадів.

Використання снігових гармат у Лейк-Плесіді створило ілюзію «кліматостійкості» (climate-proofing). Це дало хибний сигнал МОК, що Ігри можна проводити в регіонах з нестабільним кліматом, за умови наявності достатніх водних ресурсів та енергетичних потужностей для генерації снігу.

Події 1964 та 1980 років стали фундаментом сучасної парадигми проведення Зимових ігор. Інсбрук показав межу можливостей людини у боротьбі з природою «голіруч», а Лейк-Плесід запропонував технологічний «милицю», на яку олімпійський рух спирається донині, ігноруючи погіршення глобальних кліматичних показників.

Період кінця ХХ — початку ХХІ століття ознаменувався появою нового терміну в спортивній кліматології — «теплі ігри». Якщо раніше основною проблемою був дефіцит снігу (гігрометричний фактор), то в цю епоху головним ворогом стала

термічна аномалія (температурний фактор). Глобальне потепління почало проявлятися через екстремальні погодні явища, які ставили під сумнів доцільність проведення змагань у традиційних локаціях.

XV Зимові Олімпійські ігри в Канаді стали першим чітким сигналом того, що навіть північні широти не гарантують термічної стабільності в умовах змінюваного клімату. Калгарі розташоване в зоні дії специфічних вітрів «шинук» (фени), які здатні різко підвищувати температуру повітря. Під час Ігор температура стрибала від  $-30^{\circ}\text{C}$  до  $+17^{\circ}\text{C}$ . Екстремальне потепління перетворило лижні траси на сльоту, а бобслейний жолоб почав танути. Це призвело до безпрецедентного кроку: організатори були змушені використовувати пісок, щоб штучно сповільнити лід, який ставав надто слизьким і небезпечним через водяну плівку [1,5].

Калгарі-1988 довело, що орієнтація лише на географічну широту є помилковою. Необхідно враховувати локальні мікрокліматичні особливості (local microclimate variabilities), які через глобальні зміни клімату стають більш агресивними та непередбачуваними.

Ігри у Ванкувері отримали неофіційний статус «найтепліших в історії», ставши ілюстрацією безпорадності традиційних підходів перед лицем океанічних кліматичних циклів. Вплив теплої течії Ель-Ніньйо призвів до того, що на горі Сайпрес (місце проведення змагань з фрістайлу та сноубордингу) сніговий покрив був критично малим або відсутнім. Оргкомітет реалізував масштабну логістичну операцію, яка не мала аналогів. Сніг транспортували гелікоптерами та колонами вантажівок з вищих точок гір (за 250 км). Щоб зберегти залишки снігу при позитивних температурах ( $+10^{\circ}\text{C}$  і вище), під траси закладали тюки з соломкою (як ізолятор), а поверхню обробляли хімічними реагентами (сечовина, аміачна селітра) для штучного затвердіння та підвищення точки танення ("salting the course").

Ванкувер продемонстрував, що спортивна подія такого масштабу перетворилася на боротьбу інженерії з термодинамікою, де екологічна складова відходить на другий план заради телевізійної картинки.

Період 1988–2014 років змінив парадигму з «пошуку снігу» на «збереження снігу». Технології консервації (Snow Storage) та хімічної обробки трас дозволили проводити змагання навіть

у субтропіках, проте це поставило під сумнів екологічну етику та сталий розвиток (sustainability) олімпійського руху.

XXIV Зимові Олімпійські ігри в Пекіні стали точкою сингулярності в історії спортивної кліматології. Якщо попередні ігри (Ванкувер, Пхьончхан) використовували технології для *підстраховки* або *доповнення* природних умов, то Пекін-2022 вперше в історії повністю замінив природний компонент штучним аналогом. Це знаменує перехід від концепції «адаптації до клімату» до концепції «повної автономії від природи».

Пекін-2022 увійшов в історію як перша Олімпіада, що на 100% залежала від штучного снігу. Змагання проводилися в зонах Яньцин та Чжанцзякоу. Ці регіони кліматично класифікується як напівпосушливі (семиаридні). Хоча температура там стабільно низька (часто  $-10^{\circ}\text{C}$  і нижче), природних опадів взимку критично мало через вплив Сибірського антициклону. Супутникові знімки та телевізійні трансляції фіксували сюрреалістичну картину: ідеально білі смуги снігових трас, прокладені серед абсолютно сухих, бурих гірських ландшафтів, позбавлених будь-якого природного снігового покриву.

Це перетворило Олімпійські ігри на симулякр зимового середовища. Спортивний простір був створений не природою, а виключно інженерними рішеннями, що фактично нівелювало поняття «зимового курорту» у класичному розумінні [4-8].

Техногенний успіх Пекіна мав колосальну екологічну вартість, що вступає в прямий конфлікт із декларованими цілями сталого розвитку МОК.

Регіон проведення ігор і без того страждає від хронічної нестачі води. Для генерації необхідного обсягу снігу (понад 1.2 млн кубометрів) було використано, за різними оцінками, від 185 до 200 мільйонів літрів води.

Щоб забезпечити снігові гармати ресурсом, була побудована складна система трубопроводів та насосних станцій, що перекачували воду з віддалених водосховищ, потенційно виснажуючи запаси, необхідні для місцевого сільського господарства та населення.

Процес перетворення води на сніг, її транспортування на схили та подальший догляд (ретраки) вимагав величезних енерговитрат, що, попри заяви про «зелену енергію», створює значне навантаження на екосистему.

Пекінський прецедент остаточно сформулював нову парадигму вибору міст-господарів, яка, ймовірно, домінуватиме в майбутньому.

Відбулося остаточне роз'єднання понять «зима» (як природне явище з опадами) та «зимовий спорт». Наявність атмосферних опадів більше не є критерієм відбору. Регіон повинен гарантувати стабільні мінусові температури (щоб штучний сніг не танув). Країна-господар повинна мати фінансовий та технологічний ресурс для створення зими «з нуля» (water-energy nexus). Це відкриває шлях для проведення Зимових ігор у нетрадиційних регіонах (наприклад, пустельні високогір'я), але закриває двері для класичних альпійських курортів, які страждають від дощів та плюсових температур.

Для об'єктивної оцінки перспектив зимового олімпійського руху необхідно звернутися до кількісних моделей. Найбільш авторитетним джерелом у цій сфері є група кліматичних досліджень спорту Університету Ватерлоо (Канада) під керівництвом професора Деніела Скотта (Daniel Scott). Їхні ретроспективні та прогностичні моделі демонструють тривожну динаміку термічної деградації олімпійських локацій [1-5].

Аналіз кліматичних архівів міст, що приймали Олімпіади з 1924 року, виявляє чіткий тренд до потепління, який має не лінійний, а експоненціальний характер.

- Період стабільності (1920–1950): Середня денна температура в лютому в містах-господарях становила +0.4°C. Це були умови "справжньої зими".

- Період потепління (1960–1990): Показник зріс до +3.1°C, що вже вимагало часткового втручання (Лейк-Плесід, Сараєво).

- Період кризи (XXI століття): Середня температура досягла +6.3°C. Такий стрибок унеможливорює збереження снігового покриву без масованої штучної підтримки.

Дослідження Скотта моделює майбутнє 21 міста, які раніше приймали Ігри, за двома сценаріями викидів парникових газів (RCP 2.6 — дотримання Паризької угоди, та RCP 8.5 — високий рівень викидів).

«Шокуючий висновок» 2080 року: За умови збереження високих темпів глобальних викидів (scenario high-emission), до 2080 року кліматична придатність більшості легендарних столиць зимового спорту буде втрачена.

Зона ризику: Такі міста, як Шамоні (Франція), Гренобль (Франція), Гармш-Партенкірхен (Німеччина), стануть "кліматично ненадійними" (climatically unreliable). Ризик скасування змагань через відлига там перевищить 50%.

Останній герой»: Згідно з моделюванням, лише одне місто з попередніх господарів — Саппоро (Японія) — збереже достатній запас холоду для надійного проведення Ігор наприкінці століття. Навіть такі холодні локації, як Осло чи Ліллекхаммер, опиняться у "сірій зоні".

Проведений історичний та кліматичний аналіз дозволяє сформулювати три ключові тенденції, що визначатимуть майбутнє Зимових Олімпійських ігор. Олімпійська географія зазнає незворотних змін. Традиційний "Альпійський вісь" (Центральна Європа) втрачає свою актуальність.

Ігри мігруватимуть у двох напрямках:

1. Вищі широти: Ближче до полярного кола.
2. Сухі холодні зони: Регіони на кшталт Північного Китаю або внутрішніх районів Центральної Азії, де відсутні опади, але зберігаються низькі температури, що ідеально підходить для 100% штучного засніження.

Це означає відмову від мальовничих, але теплих європейських курортів на користь суворих, індустріально адаптованих ландшафтів [1-8].

Висновки: кліматична криза має прямий соціальний наслідок. Зникнення снігу в низовинах і передгір'ях робить зимовий спорт недоступним для широких верств населення.

Міжнародний олімпійський комітет стоїть перед необхідністю радикальних реформ регламенту:

1. Перехід до системи, де Ігри проводяться в одній-двох постійних, кліматично перевірених локаціях (наприклад, створити постійну базу), замість того щоб щоразу будувати інфраструктуру в нових ризикованих місцях.

2. «Індоризація» (Indoorization): Перенесення частини дисциплін (лижні гонки, біатлон) у закриті тунелі-холодильники, як це вже робиться для тренувань.

3. Зміна календаря: Зсув термінів проведення Ігор на січень або навіть грудень, щоб уникнути лютневих відлиг, які стають дедалі частішими.

### **Список літератури.**

1. Gold J. R., Gold M. M. Olympic Cities: City Agendas, Planning, and the World's Games, 1896–2020. 3rd ed. London: Routledge, 2016. 462 p.
2. Müller M. et al. An evaluation of the sustainability of the Olympic Games. *Nature Sustainability*. 2021. Vol. 4. P. 340–348.
3. Olympic Winter Games Beijing 2022: Sustainability Pre-Games Report. Lausanne: International Olympic Committee, 2022. 56 p.
4. Rutty M., Scott D. Will the Winter Olympics be a victim of climate change? Water resources and snowmaking in a warming world. *Regional Environmental Change*. 2015. Vol. 15. P. 121–131.
5. Scott D., Steiger R., Rutty M., Johnson P. Climate change and the future of the Olympic Winter Games: athlete and coach perspectives. *Current Issues in Tourism*. 2022. Vol. 25, no. 23. P. 3766–3785.
6. Sliwa L., Orr M. Slippery Slopes: How Climate Change is threatening the 2022 Winter Olympics. London: Loughborough University, Sport Ecology Group, 2022. 28 p.
7. Steiger R., Scott D., Abegg B. Climate change and winter tourism: a systematic review. *Current Issues in Tourism*. 2019. Vol. 22, no. 12. P. 1434–1452.
8. Vanat L. International Report on Snow & Mountain Tourism 2021. Geneva: Laurent Vanat Consulting SARL, 2021. 220 p.

Лях-Породько О.О., <https://orcid.org/0000-0003-4165-1646>

Щербашин Я.С., <https://orcid.org/0000-0001-9579-0022>

Лях-Породько С.О., <https://orcid.org/0009-0003-1116-8677>

## ДО ПИТАННЯ КОЛИ УКРАЇНЦІ ПОЧАЛИ БРАТИ УЧАСТЬ У ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

Національний університет фізичного виховання  
і спорту України

**Annotation.** *The article analyzes the participation of Ukrainian athletes in the Winter Olympic Games. It is found that athletes with Ukrainian roots have been participating in the Winter Olympic Games since 1924. It is noted that the opinions of experts and the public differ on the question of when Ukrainian athletes began to participate in the Winter Olympic Games. There are several options: 1994 - the first participation of an independent Ukrainian team; 1992 - participation as part of a united team under the Olympic flag; 1956 - as part of the occupation team of the USSR; 1924 - as part of the USA, Poland and Czechoslovakia. It is proposed to recognize that Ukrainians began to participate in the Winter Olympic Games since 1924. Thus, honoring the long traditions of the Ukrainian Olympic movement.*

**Key words:** *Winter Olympics, Ukraine, diaspora.*

**Актуальність теми дослідження.** У лютому 2026 року відбудуться XXV зимові Олімпійські ігри у Мілані та Кортіна-д'Ампеццо (Італія). Українські спортсмени будуть брати у них участь навіть у такий складний час війни. Це не перша звісно участь українців у Зимових Олімпійських іграх. Адже загальновідомо, що вперше у часі відновлення незалежності спортсмени України брали участь у 1994 році.

Водночас чи можемо ми категорично говорити, що саме у 1994 році була перша участь українських спортсменів у Зимових Олімпійських іграх? Адже українці виступали у 1992 році в Альбервілі (Франція), у 1956 році в Кортіна-д'Ампеццо (Італія), у 1924 році в Шамоні (Франція) тощо. Це були участі у складах

різних країн чи об'єдань. Однак, ніхто ж не заперечує, що ті спортсмени мають українське коріння.

Питання з'ясування або ж уточнення чи взагалі повернення справжньої олімпійської чи спортивної української історії є зараз надзвичайно актуальним й важливим. У науковому спортивному середовищі ми вже неодноразово досліджували ці надважливі питання [3-5]. Тому зараз є виключна потреба до з'ясування й цього питання.

**Мета дослідження** – здійснити аналіз та з'ясувати відповідь коли ж саме українці почали брати участь у зимових Олімпійських іграх.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, першоджерел та архівних фондів, описовий метод.

**Результати досліджень.** Досвід проведення глобальних олімпійських змагань серед зимових видів спорту вже є у міста Кортіна-д'Ампецца. У ньому у 1956 році відбулись VII зимові Олімпійські ігри. Український журналіст Б. Зарицький надіслав спеціального листа з Італії до «Українського спорту» сторінки українського спорту в США щоб описати перебіг подій з підготовки до змагань. Ось уривок із статті: «Хоч до відкриття VII Зимових Олімпійських Ігрищ багато ще часу - проте тут, в Кортіна д'Ампеццо, відчуваєте вже олімпійську гарячку. По вулицях невеличкого, 6.000-ого альпійського містечка, вже тепер бачите багато різноманітно зодягнених чужинців, що відвідують готелі й пансіони у розшуках за вільними кімнатами. Ніхто із них не звертає й уваги на красу довколишніх гірських шпилів Доломітів, що бачили вже не раз в долині Ампецца світочів зимових спортивів. Тут же ж проходять лецетарські змагання від 1897 р.!» [1, с. 4]. До речі у 1956 році українці теж брали участь в олімпійських змаганнях. Але презентували не свою державу. Вони виступали у складі срср, бо Україна була окупована.

Отже, українські спортсмени будуть брати участь у XXV зимових Олімпійських іграх 2026 року. Це вчергове продемонструє незламність українців. Особливо у часі повномасштабної війни. Це буде приклад хоробрості, сили, витримки, унікальності й українського феномену мужності у найважчих моментах життя.

Традиційно українська олімпійська родина буде згадуватиме виступи наших спортсменів у 1994 році у Ліллегаммері (Норвегія). З гордістю ми вчергове зазначатимемо фантастичні

виступи українців й здобуті олімпійські нагороди Валентини Цербе (бронза, біатлон) та Оксани Баюл (золото, фігурне катання на ковзанах). Гарячі голови, не свідомо, та пропагандисти, свідомо, будуть стверджувати про те, що це перші українські олімпійські нагороди. Водночас маємо їх дещо виправити. Дійсно у часі відновлення незалежності України це був перший виступ національної команди. Але були ще ж нагороди у 1992 році. Ба більше, були нагороди ще й раніше. І тут фанати радянської олімпійської спадщини будуть нам стверджувати, що саме з 1952 року олімпійський рух зародився в Україні. До речі з прикриттю зазначаємо, що на офіційному сайті Національного олімпійського комітету України саме це й стверджується! І це при тому, що традиції олімпійського руху в Україні сягають сивої давнини, ще до нашої ери!!!

Щодо сучасного олімпійського руху тут у них також немає «козирних карт», бо українці брали участь у зимових Олімпійських іграх ще з 1924 року. Вони звісно презентували інші країни (США, Канада, Румунія, Польща, Чехословаччина), але мали саме українське коріння.

Слід детальніше розповісти про окремих олімпійців, бо їх історії цікаві, унікальні та фантастичні. Наприклад, про участь українських спортсменів в IV зимових Олімпійських іграх (Гарміш-Партенкірхен, Німеччина) часопис «Діло» повідомляв наступне: «Крім проф. Івана Боберського, який приїхав до Гарміш-Партенкірхену з Югославії (де тепер живе постійно) і якого цікавий репортаж читачі «Діла» мали нагоду прочитати в ч. 28 з 6 ц. м., прибув на Зимову Олімпіяду також український мистець-лижвар з Чернівців Роман Турушанко. З Гарміш-Партенкірхену надіслав він одному своєму товаришеві картку такого змісту: «Я добре сюди приїхав, усе в найліпшому порядку. Тут чудово. Шкода, що замало снігу і що тепло, бо все було б краще. Я сьогодні вже бігав на леді. Дістав я також карту вільного вступу на всі урядження. Порядок у Німеччині подиву гідний» [7, с. 7].

Німецька преса досить прихильно відгукнулася на виступ Романа Турушанка. В Олімпійському ілюстрованому додатку до часопису «Гамбургер Фремденблят» від 08 лютого 1936 р. поряд з фото з відомими мистцями з фігурного катання на ковзанах поміщена світлина українця Романа Турушанка з таким написом: Роман Турушанко з Румунії виявив у тренінгу повне темпераменту совгарське мистецтво. У самім конкурсі

штучної їзди добув Турушанко ноту 337,8 і суму місць 128; він опинився на 19-ому місці (на всіх 25 змагунів), залишивши за собою японців, американця, чеха й інших.

Напередодні зимових Олімпійських ігор 1960 року (Скво-Веллі, США) Наталія Каменецька писала у статті «Олімпіада в Каліфорнії» наступне у часопису «Свобода» (США): «За кілька тижнів відбудуться в Каліфорнії в Скво Веллі Восьмі Зимові Олімпійські Ігрища. Терен, в якому виступлять понад 800 змагунів із 34 країн – це величезний природний амфітеатр, розташований у серці Сієрри Невади. Донедавна була це лише високогірна полонина, яку протягом кількох років коштом 20 мільйонів доларів перетворено на місто з усім потрібним урядженням. Для змагунів відведено 6000 акрів простору, з чого 1000 акрів залишається як сталий терен для зимового спорту» [2, с. 3].

Серед олімпійців цьогорічних змагань, які мали українське коріння були: Джуан-Марі Омелянчук із США у збірній з ковзанярського спорту. До речі вона також учасувала у 1968 (Гренобль, Франція) та у 1972 (Саппоро, Японія) та Юрій Самоленко з Канади, який у збірній з гокею виборов срібло. В українській діаспорній журналістиці є інформація, що ще один олімпієць українського походження брав участь у змаганнях з гокею у збірній США. Мова йде про – І. Мусійчук. Але у складі дружини такого прізвища ф не знайшов. Наближено схожим мені видається – John Mayasich. Але про нього пишуть, що він має хорватське коріння. Цікаво було би дізнатися більше про І. Мусійчука у золотому складі збірної США. Адже це би була і українська нагорода, чи не так?

Цікавинкою у 1968 році став приїзд українця із США на зимові Олімпійські ігри до міста Гренобль (Франція) [6, с. 4]. Однак, мова не йде про участь у змаганнях, а про відвідування Ігор. Отже, молодий український інженер із Балтимору Олег Булавка поїхав до Європи в гори Швейцарії та Франції щоб відпочити, побачити гарну природу, позмагатись. У цей час відбувались олімпійські змагання. Він звісно виявив бажання бути свідком цих унікальних спортивних акцій на олімпійських аренах. Олег відвідав кілька з них перебуваючи декілька днів у Греноблі. Припускаємо, що він міг бачити та вболівати за Джуан-Марі Омелянчук, яка презентувала збірну США з ковзанярського спорту. Можливо навіть Олег був знайомий з чоловіком Джуан-Марі, Джорджем Омелянчуком, який до речі теж був інженером

й виготовив для дружини велосипед. На цьому велосипеді вона декілька разів перемагала на національному рівні.

Власними спогадами про зимові Олімпійські ігри 1988 року поділився Ед Лукович. Він є відомим спортсменом Канади з керлінгу. Цього року змагання відбувались у місті Калгарі (Канада). Тобто на Батьківщині Еда Луковича і він мав шалену підтримку співвітчизників. Його виступ став бронзовим успіхом. Ось, що розповів Ед: «Для мене це було надзвичайною подією. Як я був молодший і грав у різних змаганнях, то ніколи не думав, що буду брати участь в Олімпійських іграх. Я мав досвід виступу на світовому рівні, національному, а це було дуже надзвичайним моментом. Бо це ще й були перші мої олімпійські змагання. Більше того, ці змагання відбувались у Калгарі у місті де я жив. Для мене було надзвичайним, ходити містом, виступати на арені, спілкуватись зі спортсменами, брати участь у параді відкриття Ігор. Я можу впевнено сказати, що ніколи не забуту ті моменти мого життя... Ми виграли бронзові медалі. Це було так. Ми виграли перші змагання, а потім у плей-офф ми зустрілись із командою з Норвегії. Нам була знайома ця команда. Адже до цього ми з ними вже багато разів змагались і перемагали їх. Але цього разу вони нас якимсь чином перемогли. Отже після програшу ми змагались за бронзу. Змагатися за бронзу було досить прикро. Бо всі думали, що ми здобудемо перемогу. І ми так вважали. Але конкуренти були надто сильними та на високому рівні. Водночас я хочу сказати, що бронзова медаль також є великою честю. А коли я дивлюся на медаль то сонячні проміння які потрапляють на неї перетворюють її наче на золоту. Виграти бронзову медаль на зимових Олімпійських іграх вже є величезною честю для кожного спортсмена» [8].

Серед олімпійців достойників яскраво й потужно вирізняється Лукас Маковський. Легендарний канадський спортсмен з ковзанярського спорту, який виборов золоту нагороду у 2010 році, коли змагання відбувались у Ванкувері (Канада).

Лукас зберігає приємні та теплі спогади про участь у зимових Олімпійських іграх 2010 року. Зокрема, він говорив наступне: «Здобути золоту медаль у Канаді у себе на Батьківщині, де я народився, це було фантастично та важливо для мене. Щоб здобути золоту медаль я тяжко працював, а всі навколо дуже раділи цій перемозі. Ця перемога була присвячена всім хто мене

підтримував, допомагав, вболівав. Золота медаль це результат кропіткої праці багатьох людей. Завдяки ним я здобув цю визначальну перемогу. Після перемоги я отримав чисельні вітання від родини, друзів, знайомих. Навіть моя родина отримувала повідомлення з вітанням. Це було дуже круто та приємно» [9].

Окрім спортивних успіхів Лукас має свідому патріотичну позицію щодо свого українського коріння. Він завжди пам'ятає, що він українець й тому надзвичайно активний в житті української громади в Канаді. Водночас Лукас має непохитну позицію щодо українського олімпійського руху. За це він отримав від Національного олімпійського комітету почесну відзнаку «За внесок в олімпійський рух». Мені пощастило зробити інтерв'ю з Лукасом де він розповів надзвичайно цікаві життєві та спортивні історії. Зокрема, він розповів й про те, що Конгрес Українців Канади нагородив його Шевченківською відзнакою, за активну громадську та патріотичну діяльність.

**Висновок.** Таким чином, виступи українських спортсменів у зимових Олімпійських іграх 2026 року це наша з вами перемога. Водночас у складах різних збірних будуть олімпійці, які матимуть українське коріння. Вже відомо про двох канадських хокеїстів в олімпійській збірній – Кейл Макара, Колтон Парейко. Нам варто переосмислити свою історію олімпійського руху. Бо ми маємо тисячолітню історію, а нам транслиють пропаганду про комуністичний 1952 рік. Сотні спортсменів з українським корінням брали і будуть брати участь в Зимових Олімпійських іграх. Про них ми не маємо права забувати!

### **Список літератури.**

1. Зарицький Б. У передолімпійській гарячці (Лист з Італії). Свобода (США). 1956. Ч. 2. С. 4.
2. Каменецька Наталія. Олімпіада в Каліфорнії. Свобода (США). 1960. Ч. 5. С. 3.
3. Лях-Породько О.О. До питання деокупації історії українського спорту та олімпійського руху. Історія фізичної культури і спорту народів Європи [текст]: зб. тез доп. VII Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (12–13 верес. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. – С. 22-23.
4. Лях-Породько Олексій. До питання коли ж розпочалась історія олімпійського руху України? Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської

наукової конференції. За заг.ред. Огнистого, А.В., Огниста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2023. – С. 116 - 124.

5. Лях-Породько О.О. Фактчекінг історії спорту та олімпійського руху України. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолюк. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. С. 286 – 289.

6. Українець зі ЗСА на Олімпіаді в Греноблі. Ukrainian Weekly. 1968. Ч. 11. С. 4.

7. Українці в Гарміш-Партенкірхен. Діло. 1936. Ч. 30. С. 7.

8. Edward "Ed" Lukowich Canadian champion curler, Winter Olympics 1988, World curling championship. Режим доступу - <https://www.youtube.com/watch?v=TiWdTXajJhY&list=PLOGT6QReJ12uPXfLfUi2zCSKRAjZMgXbX&index=1&t=1865s>

9. Lucas Makowsky - щоб бути найкращим треба любити свій вид спорту. Режим доступу - [https://www.youtube.com/watch?v=PN0fYS\\_E844&t=909s](https://www.youtube.com/watch?v=PN0fYS_E844&t=909s)

Маляр Е.І., <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>  
Маляр Н.С., <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

## РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ В ЗАБЕЗПЕЧЕННІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА УЧАСТІ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ РУСІ ВETERANІВ ВІЙНИ

Західноукраїнський національний університет

**Annotation.** *The article examines the role of adaptive sports as a key tool for the physical and psychological rehabilitation of war veterans, as well as as a foundation for training a personnel reserve in Paralympic sports. Modern approaches to the scientific and methodological support of the training process of persons with disabilities as a result of hostilities are analyzed. The relationship between mass adaptive sports and sports of higher achievements is revealed.*

**Keywords:** *adaptive sports, war veterans, Paralympic sports, scientific and methodological support, rehabilitation, sports training.*

**Актуальність теми дослідження.** Внаслідок повномасштабної збройної агресії проти України значна кількість військовослужбовців отримує поранення, що призводять до стійких порушень функцій опорно-рухового апарату, сенсорних систем та ментального здоров'я. У цьому контексті адаптивний спорт перестає бути лише засобом дозвілля, стаючи базовим компонентом комплексної реабілітації та соціальної інтеграції ветеранів [2, 5].

Проте, існує науковий розрив між потребою у масовому залученні ветеранів до спорту та браком спеціалізованих науково-методичних програм, які б враховували специфіку бойової травми (поєднання ампутацій, мінно-вибухових травм та посттравматичного стресового розладу (ПТСР)). Крім того, трансформація ветерана з аматора в професійного паралімпійця потребує особливого алгоритму наукового супроводу.

Тому **мета дослідження** - визначити основні напрями науково-методичного забезпечення підготовки ветеранів війни в системі адаптивного спорту та обґрунтувати його роль як базису для Паралімпійського спорту.

Для досягнення мети було використано такі **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, системний підхід для моделювання структури наукового супроводу тренувань.

**Результати досліджень.** Науково-методичне забезпечення (НМЗ) у роботі з ветеранами та паралімпійцями має базуватися на трьох векторах: медико-біологічному, психологічному та техніко-технологічному [2, 4].

На відміну від спадкових порушень або травм цивільного характеру, ветерани часто стикаються з «мультитравмою». Це потребує впровадження індивідуальних тренувальних планів, що базуються на [2]:

- контролі фантомних болей під час навантажень;
- моніторингу серцево-судинної системи у пацієнтів з ампутаціями (через зміну кола кровообігу);
- специфіці терморегуляції при значних втратах м'язової маси.

Адаптивний спорт виконує функцію відбору для виявлення талантів. Науково-методичний підхід дозволяє класифікувати ветеранів згідно з міжнародними стандартами паралімпійського руху вже на ранніх етапах. Це забезпечує плавний перехід від фізіотерапії до професійного спорту [3].

Важливим аспектом є розробка та адаптація спортивного інвентарю (протезів, крісел колісних). Наукові дослідження в області біомеханіки дозволяють оптимізувати взаємодію атлета з технічним засобом, що є критичним для досягнення високих результатів [1].

Для ветеранів адаптивний спорт є інструментом подолання «кризи ідентичності». НМЗ включає методики ментального тренування, що допомагають трансформувати бойовий досвід у спортивну агресію та цілеспрямованість.

### **Висновки.**

1. Адаптивний спорт є невід'ємною частиною науково-методичного забезпечення підготовки ветеранів, оскільки він забезпечує комплексний вплив на фізичний та психологічний стан.

2. Науково-методичне забезпечення підготовки ветеранів має стати джерелом інновацій для Паралімпійського спорту, зокрема в питаннях швидкої реабілітації та біомеханічної корекції.

3. Необхідно розробити єдині державні стандарти підготовки тренерів-реабілітологів, які володіють методиками роботи саме з категорією ветеранів війни. Створення науково обґрунтованої системи підготовки дозволить не лише збільшити кількість медалей на міжнародній арені, а й значно знизити рівень соціальної дезадаптації серед ветеранів.

#### **Список літератури.**

1. Бріскін Ю.А., Євсєєв С.П., Передерій О.В. Адаптивний спорт: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. Л.: Афіша, 2009. 367 с.

2. Болтихова О.В. Особливості залучення ветеранів бойових дій до занять адаптивною фізичною культурою. *Вісник спортивної науки*, 2022. № 3. С. 45-51.

3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості організації змагань в адаптивному спорті. *Advanced top technology: електрон. наук. журн.* № 5. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2025. С. 14-15.

4. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості силової підготовки осіб з пошкодженням хребта та спинного мозку в адаптивному спорті. *Креативний простір: електрон. наук. журн.* № 24. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2025. С. 11-12.

5. Smith J.J., Jones A.B. Sports Medicine and Rehabilitation for Wounded Warriors. *Journal of Military Medicine*, 2020. 185(1), P. 12-19.

## РОЛЬ ПРОЯВІВ АНТИЦИПАЦІЇ У СПОРТИВНИХ ОДНОБОРСТВАХ

Західноукраїнський національний університет

**Annotation** *The article examines the phenomenon of anticipation as a key factor of psychomotor reliability in combat sports. The theoretical analysis of the structure of anticipatory processes and their influence on the effectiveness of competitive activity is carried out. The role of specialized perceptions and intuitive forecasting in conditions of time deficit is determined. The main types of anticipation (spatial and temporal) and their correlation with the qualifications of athletes are highlighted.*

**Keywords:** *anticipation, combat sports, forecasting, reaction, psychomotorics, situational awareness, decision making.*

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Сучасний розвиток спортивних єдиноборств (бокс, карате, дзюдо, фехтування тощо) характеризується постійним зростанням інтенсивності ведення поєдинку, високою щільністю техніко-тактичних дій та жорстким лімітом часу на прийняття рішень. У таких умовах перемога часто залежить не лише від фізичної підготовленості чи технічного арсеналу, а й від здатності атлета діяти на випередження [3, 4].

Антиципація (від лат. *anticipatio* - передчуття, передбачення) - це здатність людини діяти та приймати рішення з певним часово-просторовим випередженням щодо очікуваних майбутніх подій. У єдиноборствах антиципація є фундаментом «почуття суперника», дозволяючи розпізнавати його наміри за ледь помітними підготовчими рухами (мікрорухами, зміною пози, напрямком погляду) [2].

Попри велику кількість досліджень у сфері психофізіології, питання формування специфічних механізмів антиципації залежно від виду єдиноборств та кваліфікації спортсмена залишається відкритим. Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку нових шляхів підвищення ефективності

тренувального процесу через розвиток когнітивних здібностей бійців [3].

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та проаналізувати роль проявів антиципації у забезпеченні результативності змагальної діяльності спортсменів-єдиноборців, а також визначити ключові механізми її реалізації в умовах поєдинку.

Для досягнення мети було використано наступні методи:

- аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з психології спорту та фізіології праці;
- системний підхід для вивчення структури антиципаційних процесів;
- порівняльний аналіз показників сенсомоторних реакцій у спортсменів різного рівня кваліфікації;
- моделювання змагальних ситуацій для виявлення закономірностей прийняття рішень.

**Результати дослідження.** Антиципація в єдиноборствах функціонує на декількох рівнях: сенсорному, перцептивному та когнітивному. Основним чинником успіху є здатність спортсмена до «ймовірнісного прогнозування».

Дослідження показують, що елітні єдиноборці фокусують увагу не на самому ударі, а на проксимальних сегментах тіла суперника (центр тяжіння, плечовий пояс). Просторова антиципація дозволяє визначити, куди буде спрямована атака [1].

Часова антиципація дає змогу зрозуміти, коли саме розпочнеться рух. Використання антиципації дозволяє нівелювати так званий «латентний період» реакції. Якщо звичайна реакція на стимул займає близько 200–250 мс, то завдяки передбаченню спортсмен може почати захисну дію одночасно з атакою суперника або навіть за мілісекунди до її початку [2, 4].

Результати порівняльного аналізу свідчать, що майстри спорту мають значно вищий рівень антиципації порівняно з початківцями. Досвідчений боєць оперує «динамічними стереотипами». Він бачить не окремі рухи, а цілісні патерни поведінки. Наприклад, у дзюдо зміна захвату та розподілу ваги суперника автоматично активує в пам'яті досвідченого атлета найбільш імовірний варіант кидка, який готується.

В екстремальних умовах бою часто спрацьовує інтуїтивна антиципація. Вона базується на прихованому досвіді та

дозволяє приймати правильні рішення без участі свідомого логічного аналізу. Це критично важливо у видах спорту з високою швидкістю (наприклад, фехтування), де швидкість польоту клинка перевищує швидкість усвідомленого сприйняття [1, 3, 4].

Антиципація тісно пов'язана з функціонуванням дзеркальних нейронів головного мозку. Спостерігаючи за суперником, мозок атлета частково «прораховує» ці ж рухи, що дозволяє миттєво зрозуміти кінематику майбутньої дії.

### **Висновки.**

1. Антиципація є визначальним фактором майстерності у спортивних єдиноборствах, оскільки вона дозволяє випереджати дії суперника в умовах жорсткого дефіциту часу.

2. Структура антиципації включає здатність до екстраполяції подій, ймовірнісне прогнозування та оперативне прийняття рішень на основі мінімальної візуальної інформації.

3. Висока ефективність прогнозування у кваліфікованих спортсменів пояснюється наявністю сформованих у довготривалій пам'яті еталонів техніко-тактичних ситуацій.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці спеціалізованих тренажерних систем (відео-тестів, VR-технологій) для цілеспрямованого розвитку навичок антиципації у юних спортсменів.

### **Список літератури.**

1. Бернштейн М. О. Про побудову рухів. К.: Здоров'я, 2019. С. 142–168.

2. Ложкін Г. В. Психологія спорту: *навчальний посібник*. К.: МАУП, 2021. С. 204–215.

3. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. К.: Олімпійська література, 2020. С. 315–334.

4. Савчин М. В. Психологічна підготовка боксера. *Львів: Спортакадемія*, 2018. С. 89–112.

Маляр Е.І. <sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-5913-5642>  
Маляр Н.С. <sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

Федорак Анжеліка  
Попович Лілія  
Оксенюк Тетяна

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА У ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Західноукраїнський національний університет

**Annotation.** *The article examines the key aspects of the psychological preparation of a coach as a subject of management of professional activities. The influx of stress-inducing factors into the trainer's emotional state has been analyzed and highlighted by self-regulation mechanisms that ensure the effectiveness of making decisions in critical situations. It has been shown that the psychological stability of a coach is the foundation for creating a favorable climate in the team.*

**Key words:** *psychological preparation, coach, mental activity, self-regulation, stress resistance, emotional intelligence.*

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному спорті вищих досягнень результат змагань залежить не лише від фізичної та тактичної підготовленості атлета, а й від ефективності управління процесом з боку тренера. Змагальна діяльність характеризується високим рівнем невизначеності, емоційною напругою та дефіцитом часу для прийняття стратегічних рішень [2, 3].

Традиційно основна увага спортивної психології зосереджена на підготовці спортсмена, тоді як постать тренера часто залишається «в тіні». Проте саме тренер є референтною особою, чий психологічний стан безпосередньо транслюється на вихованців. Недостатня психологічна готовність тренера до екстремальних умов змагань може призвести до деструктивної поведінки, втрати контролю над командою та професійного вигорання. Таким чином, вивчення особливостей психологічної самопідготовки тренера є критично важливим для забезпечення стабільності спортивних результатів [1-3].

**Мета дослідження** - виявити та структурувати основні компоненти психологічної підготовки тренера, що забезпечують

його продуктивність у процесі змагальної діяльності, а також визначити ефективні методи підтримки його психічної стійкості.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової літератури з психології спорту та менеджменту; спостереження за поведінкою тренерів різних кваліфікацій під час національних змагань; опитування та інтерв'ювання тренерів (n=40) для виявлення найбільш суб'єктивно складних стресорів; метод експертних оцінок для визначення значущості окремих психологічних якостей.

**Результати дослідження.** Психологічна підготовка тренера до змагань - це цілеспрямований процес формування стану «психологічної готовності», який включає когнітивні, емоційні та вольові компоненти.

За результатами опитування, основними чинниками тиску на тренера є:

- відповідальність за результат перед керівництвом та спонсорами (85% респондентів);
- непередбачуваність поведінки суперника та суддівські помилки (70%);
- міжособистісні конфлікти всередині команди безпосередньо перед стартом (45%).

Дослідження дозволило виділити три рівні підготовки [1-4]:

- інформаційний (збір максимальних даних про місце проведення, умови проживання, стан спортсменів та потенціал суперників. Це знижує рівень тривоги через зменшення невизначеності;
- оперативний: (здатність зберігати ясність мислення в кульмінаційні моменти змагань. Тренер має виступати «фільтром», який не пропускає власну паніку до спортсмена);
- емоційно-вольовий: (вміння використовувати техніки швидкої саморегуляції (дихальні вправи, ідеомоторне тренування, вербальні установки)).

Встановлено пряму кореляцію ( $r=0.74$ ) між рівнем тривожності тренера та частотою помилок спортсменів. Психологічна підготовка повинна бути спрямована на формування «зовнішнього спокою». Навіть якщо всередині тренер переживає кризу, його невербальна поведінка (жести, міміка, тембр голосу) має випромінювати впевненість, що є ключовим сугестивним фактором для атлета.

На думку фахівців, ефективними методами, які використовують успішні тренери, виявилися: рефреймінг ситуації (сприйняття поразки не як катастрофи, а як джерела діагностичної інформації); децентрація (зміщення фокусу з власного «Я» і переживань про репутацію на технічні завдання, які стоять перед вихованцями) [2, 4].

### **Висновки.**

1. Психологічна підготовка тренера є невід'ємною складовою загального тренувального процесу. Вона має починатися задовго до змагань і включати розвиток емоційного інтелекту та навичок стрес-менеджменту.

2. Ключовим фактором успіху в змагальній діяльності є здатність тренера до саморегуляції. Втрата емоційного контролю тренером миттєво руйнує психологічний бар'єр стійкості спортсмена.

3. Основними напрямками вдосконалення підготовки є впровадження спеціальних психологічних тренінгів для тренерського складу, спрямованих на розвиток когнітивної гнучкості та вміння діяти в умовах дефіциту інформації.

Перспективним напрямком подальших досліджень є вивчення гендерних відмінностей у психологічній адаптації тренерів до змагального стресу.

### **Список літератури.**

1. Воронова В. І. Психологія спорту: *навчальний посібник*. Київ: Олімпійська література, 2017. 192 с.

2. Маляр Е. І., Маляр Н. С., Циквас Р. С. Професійна майстерність тренера в частині взаємовідносин тренера-спортсмен під час змагань. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2025. Вип. 57. С. 18–19.

3. Мельник В. Сучасні підходи до психологічної підготовки тренерських кадрів. *Вісник Черкаського університету*. Серія: Педагогічні науки. 2025. Вип. 3. С. 78–85.

4. Одінець Т., Котенко М. Емоційний інтелект як чинник стресостійкості сучасного тренера. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2023. № 5. С. 77–84.

Маляр Н.С., <https://orcid.org/0000-0003-0274-601X>

Пліш Сніжанна,  
Федорак Анжеліка,  
Попович Лілія,

## ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА: ДЕТЕРМІНАНТИ, ВІКОВА ДИНАМІКА ТА СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ

Західноукраїнський національний університет

**Annotation.** *The article examines the components of a coach's psycho-emotional stability and the phenomenon of professional burnout. The author analyzes types and causes of burnout, identifies the age periods of greatest risk, and proposes effective ways to overcome emotional crises. Particular attention is paid to preventive measures and self-regulation techniques.*

**Keywords:** *professional burnout, coaching stress, age-related crises, emotional exhaustion, self-regulation, sports psychology.*

**Актуальність теми дослідження.** Професійна компетентність тренера сьогодні розглядається як багатогранна система, де психологічна готовність до стресу займає центральне місце. Тренер є не лише технічним фахівцем, а й менеджером, психологом та кризовим лідером. Його здатність зберігати когнітивну чіткість у критичні моменти є запорукою успіху вихованця [3, с. 12].

Змагальна діяльність вимагає від тренера граничної концентрації. Нездатність опанувати власні емоції призводить до «емоційного вигорання» (burnout), що не лише псує результат, а й руйнує здоров'я самого наставника.

У сучасному спорті вищих досягнень рівень конкуренції досяг межі людських можливостей. Проблема психологічної стійкості тренера є фундаментом успішності всієї системи «тренер-спортсмен», оскільки саме тренер є «емоційним дзеркалом» для свого вихованця. Постійне перебування в стані високої відповідальності без належних навичок відновлення призводить до професійного вигорання - складного психофізіологічного феномену, що загрожує професійному довголіттю фахівця [2, с. 55].

**Мета дослідження** - виявити ключові стресогенні фактори, що призводять до вигорання, проаналізувати вікові особливості

прояву цієї проблеми та розробити комплекс практичних рекомендацій щодо профілактики та вирішення емоційних криз.

**Результати дослідження.** Професійне вигорання у спорті - це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, спричинений тривалим залученням у ситуації з високими емоційними вимогами [1, с. 40].

Аналіз наукової та спортивної літератури засвідчив, що існують декілька видів професійного вигорання у тренерській діяльності [4, с. 116]:

- емоційне виснаження: відчуття спустошеності, коли тренер не може віддавати енергію спортсменам;

- деперсоналізація (цинізм): формування відстороненого, а часом і негативного ставлення до вихованців. Спортсмен починає сприйматися не як особистість, а як «інструмент» для досягнення результату;

- редукція професійних досягнень: відчуття власної некомпетентності, знецінення своїх успіхів у минулому.

Ряд дослідників зазначають, що причини вигорання можна розділити на зовнішні (організаційні) та внутрішні (особистісні) [3, с. 10].

- зовнішні: відсутність соціальної підтримки, конфлікти з керівництвом, невідповідність зусиль та винагороди, надмірна кількість змагальних виїздів.

- внутрішні: схильність до перфекціонізму, гіперопіка над учнями, відсутність хобі поза спортом.

На думку фахівців, існують два критичні піки приблизного віку на стажу професійного вигорання [1, с. 42]:

1. Молоді спеціалісти (25-30 років): вигорання стається через «крах ілюзій». Низька зарплата, складні побутові умови та невідповідність очікувань реальності призводять до швидкого відходу з професії.

2. Досвідчені тренери (45-55 років): це період «кризи середнього віку» та накопиченої втоми. Стаж 15-20 років є критичним точкою, коли психосоматичні розлади стають хронічними. Саме в цьому віці часто спостерігається депресія через відчуття, що «головна вершина так і не підкорена».

У деяких дослідженнях розкрито шляхи вирішення цієї проблеми, коли симптоми вигорання вже наявні. У цьому випадку необхідні радикальні кроки, а саме [4, с. 118]:

- тимчасова десансація: повна відпустка без зв'язку зі світом спорту (мінімум 14-21 день);

- делегування повноважень: залучення асистентів для виконання рутинної або технічної роботи, що дозволяє тренеру сфокусуватися на творчій складовій;

- психотерапевтична корекція: робота з психологом над зміною життєвих установок та опрацюванням «синдрому рятівника»;

Профілактика має бути системною і починатися ще на етапі навчання фахівця. Тому тренер повинен знати основні напрямки профілактики:

- когнітивна переоцінка (розмежування особистої самооцінки та результату змагань. Компетентний тренер розуміє: поразка - це аналітичний кейс, а не крах особистості);

- ментальна гігієна (впровадження технік «психологічного детоксу» після змагань (медитація, флоатінг, зміна діяльності));

- професійна диверсифікація (виступи на конференціях, написання статей, навчання колег. Це дозволяє подивитися на свою працю з іншої перспективи.

### **Висновки.**

1. Професійне вигорання тренера - це не ознака слабкості, а наслідок тривалої експлуатації нервової системи без належного відновлення.

2. Найбільш вразливими є тренери у віці 45-55 років із великим стажем, а також молоді фахівці в перші 5 років роботи.

3. Шлях до вирішення проблеми лежить через баланс між роботою та особистим життям, а також через впровадження технік саморегуляції.

4. Для збереження кадрового потенціалу спортивні організації повинні забезпечувати тренерам доступ до психологічної підтримки та створювати умови для повноцінного відпочинку між циклами підготовки.

### **Список літератури.**

1. Крикун О., Воронова В., Федорчук С. Емоційне вигорання у кваліфікованих спортсменок і тренерів у черліденгу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2023. № 1, С. 39-43.

2. Ковальчук В. І. Особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів в обраному виді спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15*, 2021. Випуск 5(135), С. 54-58.

3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Критерії педагогічної майстерності та передумови підвищення ефективності діяльності тренера: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 16 с.

4. Соколова Г. Б., Тодоров П. І., Венік К. Ю. Психологічні особливості емоційного вигорання у тренерів єдиноборств. *Габітус*, 2021. Випуск 32, С. 115-119.

## ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА-ІГРОВИКА В УМОВАХ СТРЕСУ

Західноукраїнський національний університет

**Annotation.** *The article examines the components of the professional mastery of a team sports coach (game-based sports) in high-stress environments. It analyzes the psychological and pedagogical aspects of a coach's activities during competitions and intense training processes. Particular attention is paid to emotional intelligence, stress resilience, and the ability to make effective tactical decisions under pressure.*

**Keywords:** *coach's mastery, team sports, stress resilience, emotional intelligence, psychological pressure, decision-making, competitive activity.*

**Актуальність теми дослідження.** Сучасний ігровий спорт (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регбі тощо) характеризується високою інтенсивністю, непередбачуваністю результатів та значним психологічним тиском. Тренер-ігровик є ключовою фігурою, від якої залежить не лише техніко-тактична підготовка команди, а й її моральний стан [4].

Проблема полягає в тому, що в умовах стресу (ліміт часу, відповідальність за результат, конфлікти всередині колективу, тиск вболівальників) професійна майстерність тренера може деформуватися. Невміння опанувати емоції призводить до помилкових рішень, що безпосередньо впливає на результат гри. Дослідження механізмів збереження професійної ефективності в екстремальних умовах є критично важливим для сучасної спортивної психології та педагогіки [1-3].

Мета дослідження - визначити основні складові професійної майстерності тренера-ігровика та виявити психолого-педагогічні умови, що забезпечують ефективність його діяльності в умовах стресу.

Для досягнення мети було використано комплекс методів:

- теоретичний аналіз наукової літератури з галузі фізичного виховання та спортивної психології;

- педагогічне спостереження за поведінкою тренерів під час офіційних матчів;
- опитування та анкетування тренерів різних кваліфікаційних категорій для визначення рівня їхньої стресостійкості;
- методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

**Результати досліджень.** Професійна майстерність тренера в ігрових видах спорту - це не лише сума знань про методику тренувань, а складне інтегральне утворення, яке в умовах стресу спирається на такі компоненти [1, 4]:

1. *Емоційна лабільність та саморегуляція.* Встановлено, що тренери з високим рівнем майстерності використовують техніки «дистанціювання» від негативних емоцій під час гри. Це дозволяє їм зберігати здатність до аналізу, тоді як менш досвідчені фахівці піддаються «емоційному зараженню» від команди, що посилює хаос у діях гравців.

2. *Когнітивний компонент під тиском.* Стрес звужує обсяг уваги. Майстерність тренера проявляється у здатності до антиципації (передбачення) розвитку подій на майданчику. У стресовій ситуації досвідчений тренер оперує готовими тактичними схемами, що зменшує час на прийняття рішення.

3. *Комунікативна компетентність.* В умовах цейтноту вербальна комунікація тренера має бути: лаконічною (короткі, чіткі команди); впевненою (для зниження тривожності гравців); конструктивною (акцент на діях, а не на критиці помилок).

Результати опитування показали, що тренери зі стажем понад 10 років мають сформовані «психологічні захисти». Вони сприймають стрес не як загрозу, а як виклик (challenge), що активізує їхні ресурси (див. таблицю 1).

Таблиця 1

**Модель поведінкових індикаторів майстерності під час стресу (n=20)**

Складова майстерності	Прояв у спокійних умовах	Прояв в умовах стресу
Аналіз гри	Детальний, багатофакторний	Миттєвий, виділення головного
Управління командою	Демократичний стиль, обговорення	Перехід до директивного управління
Емоційний стан	Рівний, спокійний	Висока концентрація, стриманість

## **Висновки.**

1. Стресостійкість є фундаментом професійної майстерності. Без належного рівня психологічної підготовки технічні знання тренера втрачають свою цінність у критичні моменти матчу.

2. Ключовим фактором успіху є емоційний інтелект. Вміння розпізнавати свій стан та емоції гравців дозволяє тренеру вчасно коригувати психологічний клімат у команді (наприклад, через тайм-аути або заміни).

3. Професійна майстерність передбачає постійне моделювання стресових ситуацій у тренувальному процесі, що дозволяє тренеру та команді випрацювати імунітет до зовнішніх подразників.

4. Для підвищення майстерності тренерам-ігровикам рекомендовано впроваджувати тренінги з когнітивно-поведінкової терапії та оволодівати методиками ментального тренування (візуалізація, аутотренінг).

## **Список літератури.**

1. Воронова В. І. Психологія спорту: *навч. посіб.* Київ: Олімпійська література, 2017. 272 с.

2. Коробейников Г. В. Психофізіологічна організація діяльності людини: *навч. посіб.* Біла Церква: Пшонківський О. В., 2014. 160 с.

3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Критерії педагогічної майстерності та передумови підвищення ефективності діяльності тренера: *методичні рекомендації.* Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 16 с.

4. Платонов В. М. Основи підготовки спортсменів у олімпійських видах спорту: загальна теорія та її практичні додатки : у 2 кн. Київ : Олімпійська література, 2021. Кн. 1. 700 с.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Карпатський національний університет  
імені В. Стефаника

**Annotation.** Despite the considerable number of studies in classical volleyball, the issues of training methodology for beach volleyball players remain insufficiently studied. The purpose of the research is to reveal the essence of general and special physical training of beach volleyball players and to determine promising approaches to their improvement. Research methods include the analysis and synthesis of scientific sources, as well as the study of curricula and methodological materials on general and special physical training of beach volleyball players.

**Keywords:** beach volleyball, general physical training, special physical training.

**Актуальність теми дослідження.** Пляжний волейбол як самостійний олімпійський вид спорту висуває високі вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів. Специфічні умови змагальної діяльності - нестабільна поверхня, обмежений склад команди та вплив погодно-кліматичних чинників - зумовлюють необхідність особливого підходу до розвитку ключових фізичних якостей. Незважаючи на значну кількість досліджень у класичному волейболі, питання методики підготовки «пляжників», зокрема в аспекті поєднання вибухової сили та спеціальної витривалості в умовах піщаного покриття, залишаються недостатньо вивченими. Це обумовлює необхідність пошуку нових тренувальних стратегій для підвищення ефективності змагальної діяльності в пляжному волейболі.

**Мета дослідження** - розкрити сутність загальної і спеціальної фізичної підготовки пляжних волейболістів та визначити перспективні підходи щодо їх удосконалення.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення наукових джерел, і вивчення навчальних програм і методичних матеріалів із загальної і спеціальної фізичної підготовки пляжних

волейболістів.

**Результати досліджень.** Ефективність підготовки волейболістів-пляжників на етапі вищої спортивної майстерності суттєво залежить від спеціально-підготовчого мезоциклу. Пріоритетним завданням у цей період є вдосконалення ключових фізичних здібностей — спритності, вибухової сили, мобільності та різних видів витривалості (стрижкової, швидкісної, ігрової). Це досягається шляхом використання інтегральних вправ, що дозволяють поєднувати розвиток кількох якостей із відпрацюванням техніко-тактичних навичок у складних умовах.

Низка дослідників [2, 4, 8, 9] зазначають, що прояв вибухової сили у пляжних волейболістів має індивідуальний характер і тісно пов'язаний зі специфікою ігрових ситуацій. Особливого значення набуває взаємозв'язок силових показників із координаційними спроможностями, зокрема вестибулярною стійкістю та здатністю утримувати рівновагу (статичну й динамічну). Саме високий рівень розвитку цих компонентів спритності дозволяє атлету максимально реалізувати вибухову силу під час виконання атакуючих ударів та блокування, що безпосередньо корелює з ефективністю змагальної діяльності та кінцевим результатом матчу.

На думку експертів, швидкісно-силовий аспект підготовки кваліфікованих гравців у пляжний волейбол є одним із пріоритетних, охоплюючи близько 30-40% від загального обсягу тренувального навантаження. Питому вагу та характер цих занять визначає низка чинників: поточний етап підготовки, ігрова спеціалізація, рівень фізичних та функціональних ресурсів атлета. Сучасні наукові підходи [7] пропонують акцентувати увагу на розвитку вибухової сили через роботу з обтяженнями (від 60% від максимуму). Методика передбачає виконання вправ у гранично швидкому темпі, що сприяє вдосконаленню внутрішньої м'язової координації.

Перед цим у загальнопідготовчому мезоциклі доцільно провести доскональну силову підготовку.

Формування фундаменту спеціальної підготовленості кваліфікованих атлетів у видах спорту на витривалість відбувається під час підготовчого періоду річного макроциклу. Згідно з науковими рекомендаціями [6], на етапі вищої спортивної майстерності тренувальна програма має базуватися на навантаженнях, що відповідають рівню порогу анаеробного

обміну (ПАНО). Питома вага таких вправ у загальному обсязі підготовки повинна досягати приблизно 50%, що забезпечує необхідну базу для подальшої спеціалізації.

Програми різної спрямованості послідовно плануються з урахуванням характеру морфофункціональних перебудов, що відбуваються під впливом навантажень:

- збільшується обсяг швидких або повільних м'язових волокон;

- проходить адаптація м'язів до специфічної роботи.

На думку М.О. Бернштейна, координаційні спроможності, що реалізуються в межах прогнозованих рухових завдань, є фундаментальним компонентом спеціальної фізичної підготовки. Попри те, що проблематика координації вивчалася такими вченими, як В.І. Лях та М.О. Бернштейн, у науковій спільноті досі відсутня уніфікована класифікація цих здібностей [7]. Р.І. Бойчук пояснює складність систематизації трикомпонентною природою координації, яка охоплює нервовий, м'язовий та безпосередньо руховий аспекти. Таким чином, координаційний процес є результатом взаємодії центральної нервової системи, м'язового апарату та структури самої дії [1].

Труднощі в систематизації та вдосконаленні координаційних спроможностей зумовлені їхньою комплексною природою, що, за визначенням В.І. Ляха, охоплює психічний, фізичний та руховий рівні [7]. У контексті результативності змагань особливої ваги набувають спеціальні координаційні здібності. Попри їхню унікальність, вони базуються на фундаменті загальних і специфічних координаційних якостей, тому розвиток останніх є необхідною умовою для прогресу в спеціальній підготовці. У пляжному волейболі рівень координації є визначальним фактором, що дозволяє повноцінно реалізувати весь спектр фізичного потенціалу гравця. Це безпосередньо корелює з підсумковою ефективністю гри та залежить від індивідуальних особливостей психомоторики та здатності до підтримання рівноваги [3, 5].

У системі спеціальної фізичної підготовки координація рухів виконує функцію управління, виступаючи регулятором для реалізації всіх інших фізичних якостей атлета. Саме рівень координаційної майстерності дозволяє волейболісту в екстремальних умовах змагань — за інтенсивного опору суперника та на межі функціональних ресурсів — обрати

найбільш раціональне й економне рішення. Такий адекватний вибір рухової стратегії є ключовим чинником для досягнення максимально доступного на конкретний момент спортивного результату.

Згідно з поглядами В.М. Платонова, в умовах змагальної невизначеності — таких як активна протидія опонента, взаємодія з партнером та вплив зовнішніх чинників (вітер, сонце) — найбільш доцільно оперувати терміном «спритність» [8]. Ця якість базується на синергії психофізіологічних рис: рішучості, швидкості реакції та винахідливості. Остання, хоч і має індивідуальні межі розвитку, значною мірою спирається на накопичений ігровий досвід. Спритність визначається як спроможність атлета розв'язувати рухові задачі максимально коректно, оперативно та раціонально.

У командних іграх точність техніко-тактичного виконання залежить від сенсорних механізмів диференціації рухів у просторі та часі, що реалізуються через зорову, вестибулярну та пропріоцептивну системи. Успішність дій гравця диктується рівнем розвитку відчуттів, які дозволяють тонко контролювати параметри рухів. Важливим компонентом спритності є рівновага, яка забезпечується оптимальним розташуванням ланок тіла, обмеженням зайвих ступенів свободи та точним дозуванням зусиль. Ефективність рівноваги залежить від стану нервово-м'язового апарату, міжм'язової координації та функціональної рухливості суглобів [3, 5].

Історичне підґрунтя вивчення рухової активності заклав ще І.М. Сеченов, виокремивши такі базові параметри, як вектор спрямованості, силова складова, інтенсивність напруження та швидкість. У сучасній науковій літературі класифікація психомоторних функцій часто розширюється до шести ключових характеристик: точності, спритності, координації, ритмічності, а також швидкісно-силових показників.

Важливо підкреслити, що спритність та координаційні спроможності функціонують не ізольовано, а в тісному кореляційному зв'язку з іншими елементами фізичної готовності — вибуховою силою, мобільністю, стрибучістю та різними видами спеціальної витривалості [10]. Концептуально спритність розглядається як спроможність індивіда до оперативного, раціонального та точного вирішення рухових завдань у непередбачуваних обставинах, що вимагає високого рівня узгодженості роботи ланок тіла. Відповідно до цього,

спеціальна фізична підготовка має чітко відповідати біомеханічним та фізіологічним вимогам обраного виду спорту [8].

З метою підвищення результативності змагань Ж.Л. Козіна та співавтори [6] обґрунтовують доцільність цілеспрямованого впливу на психофізіологічний стан волейболісток. Це передбачає впровадження спеціальних дихальних технік та вправ оздоровчої спрямованості для стабілізації нервової системи й прискорення релаксації м'язів після інтенсивних швидкокісно-силових навантажень.

Науково доведено [4, 10], що ефективність тренувального процесу залежить від послідовності вправ. Позитивний терміновий ефект спостерігається при такому чергуванні:

- першочергове виконання алактатних анаеробних завдань із подальшим переходом до анаеробних гліколітичних вправ;
- поєднання алактатних анаеробних навантажень з аеробною роботою на загальну витривалість;
- виконання помірного обсягу гліколітичних вправ перед аеробною частиною заняття. Досягнення високих спортивних результатів у пляжному волейболі можливе лише за умови комплексного та гармонійного розвитку всіх зазначених компонентів підготовки.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що у пляжному волейболі питання вдосконалення спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих гравців висвітлено недостатньо. Вчені пропонують використання методичних прийомів, які б дозволили краще розкрити функціональні можливості організму спортсмена та спеціальні фізичні якості.

Виявлено, що одним із найбільш ефективних підходів, що дозволяють здійснити вдосконалення фізичної підготовки пляжних волейболістів є:

- використання багатьох концепцій, які передбачають розвиток та вдосконалення спеціальних фізичних якостей з використанням засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки з різним їх співвідношенням;
- індивідуальний підхід із врахуванням індивідуальних особливостей спортсмена, а також з урахуванням тенденцій розвитку даного виду спорту і його змагальної діяльності;
- раціональним є поєднання різних шляхів оптимізації

фізичної підготовки в тому числі і інноваційного характеру;

- застосуванням сучасних тренажерних пристроїв для досягнення спортсменами найкращих результатів.

На підставі цього, з'являються можливості оптимізувати як рівень спеціальної фізичної підготовленості, варіативності техніки, так і результативність змагальної діяльності та підвищення індивідуального рівня спортивної майстерності. Однак, різні підходи та засоби не об'єднані у цілісну структуру підготовки, з розподілом навантаження спеціальної фізичної підготовки у різних етапах підготовчого періоду.

### **Список літератури.**

1. Бойчук Р. І. Координаційні здібності як фактор удосконалення форм та методів відбору дітей для занять волейболом. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2014. № 3 (45). С. 23–29.

2. Система олімпійської підготовки: основи менеджменту: підручник / С. Н. Бубка та ін.; під ред. С. Н. Бубки, В. М. Платонова. Київ: Перша друкарня, 2018. 624 с.

3. Васькевич С. С. Розвиток витривалості у волейболістів за допомогою елементів фітнесу у ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2020. Вип. 6 (126). С. 30–33. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).07)

4. Годик М. А., Зациорский В. М. Швидкісно-силові показники в різних рухових завданнях. Київ, 2001. 189 с.

5. Самохвалова І. Ю., Кисельов В. О., Харченко С. М. Дослідження фізичної підготовленості дівчат, які займаються пляжним волейболом. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 2. С. 55–61. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-2-07>

6. Козіна Ж. Л., Погорелова А. О., Поліщук С. Б. Методика підготовки волейболісток 16–17 років з акцентованим розвитком психофізіологічних можливостей. *Проблеми формування й удосконалення спортивної майстерності*. 2014. С. 83–89.

7. Лещій Н. П. Вікові особливості рівня розвитку відчуття ритму у глухих школярів. *Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали VII (IX) міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, вересень 2008 р.)* / під ред. А. І. Басенка. Одеса: ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2008. С. 65–72

8. Factor structure of interrelation between indices of physical condition and definition of the level of physical readiness of future

specialists in higher pedagogical education to act in extreme situations / O. Tretiak et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, issue 1. Pp. 461–468. DOI: 10.7752/jpes.2020. s1068

9. Improving the functional preparedness of volleyball players aged 18–22 using recovery measures / A. Vanyuk et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, sup. issue 4. Pp. 2086–2093. DOI: 10.7752/jpes.2020. s3281

10. Pontes N. E., Oliveira L. S., Batista G. R. Relationships between morphological features and physical performance depend on sex and age groups: A cross-sectional study among Brazilian beach volleyball players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2024. Vol. 64 (11). Pp. 1179–1187. DOI: <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.24.16191-9>

## ЕКОЛОГІЗАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ ТА СПОРТИВНОЇ ІНДУСТРІЇ

Херсонський державний аграрно економічний університет

**Annotation.** У статті розглянуто проблему екологізації олімпійського руху та спортивної індустрії в контексті сучасних глобальних екологічних викликів. Проаналізовано сутність екологізації спорту як складової концепції сталого розвитку та визначено її значення для зменшення негативного впливу спортивної діяльності на навколишнє природне середовище. Обґрунтовано, що олімпійський рух має значний потенціал як інструмент екологічної освіти та поширення ідей сталого розвитку в суспільстві.

**Keywords:** екологізація спорту, олімпійський рух, спортивна інфраструктура, екологічна освіта, довкілля, «зелені» Олімпійські ігри

**Актуальність теми дослідження (постановку проблеми);** В умовах загострення глобальних екологічних проблем, зокрема зміни клімату, виснаження природних ресурсів та зростання антропогенного навантаження на довкілля, особливої актуальності набуває екологізація всіх сфер суспільної діяльності. Спорт, який традиційно асоціюється зі здоров'ям, гармонійним розвитком особистості та соціальною інтеграцією, водночас є сферою значного споживання ресурсів і потенційного негативного впливу на навколишнє середовище.

**Мета дослідження;** Метою дослідження є теоретичне обґрунтування сутності та основних напрямів екологізації олімпійського руху й спортивної індустрії, а також визначення їх ролі у забезпеченні сталого розвитку сучасного спорту.

**Методи дослідження;** аналіз і синтез, порівняльний метод, системний підхід аналіз наукових джерел

У сучасних умовах глобалізації та науково-технічного прогресу проблема взаємодії людини з навколишнім середовищем набуває особливої актуальності. Зростання чисельності населення, інтенсифікація економічної діяльності, урбанізація та масове споживання природних ресурсів призводять до серйозних екологічних наслідків, що загрожують

сталому розвитку людства. У цьому контексті дедалі більшого значення набуває екологізація всіх сфер суспільного життя, включно зі спортом. [1; 2]

Спорт традиційно розглядається як чинник зміцнення здоров'я, формування моральних цінностей і соціальної інтеграції. Водночас масштабні спортивні події та діяльність спортивної індустрії супроводжуються значним екологічним навантаженням. Будівництво спортивних об'єктів, використання енергії та водних ресурсів, транспортне забезпечення, виробництво спортивного інвентарю й одягу — усе це впливає на стан довкілля.

Олімпійський рух як глобальне соціокультурне явище має унікальний потенціал для поширення ідей екологічної відповідальності та сталого розвитку. Саме тому екологізація олімпійського руху та спортивної індустрії є важливим напрямом сучасної спортивної політики.

Екологізація спорту — це цілеспрямований процес впровадження екологічних принципів, норм і технологій у сферу спортивної діяльності з метою зменшення негативного впливу на навколишнє середовище та забезпечення сталого розвитку екологізації спорту полягає у збереженні природних ресурсів, запобіганні деградації екосистем, формуванні екологічної культури, підвищенні соціальної відповідальності спортивних організацій, популяризації екологічно безпечного способу життя. [1; 2]

Спорт має потужний вплив на суспільну свідомість, тому екологічні ініціативи у спортивній сфері здатні формувати нові моделі поведінки, орієнтовані на гармонійне співіснування людини та природи.

Олімпійський рух об'єднує національні олімпійські комітети, міжнародні спортивні федерації, спортсменів і мільйони вболівальників по всьому світу. Його діяльність має значний вплив не лише на спортивну сферу, а й на соціальні, культурні та екологічні процеси. [5; 6]

Екологічна політика в рамках олімпійського руху спрямована на інтеграцію принципів охорони довкілля в процесі підготовки та проведення Ігор, зниження негативного впливу спортивних заходів, створення екологічної спадщини для міст-господарів, формування позитивного прикладу для інших міжнародних подій.

Олімпійські ігри виступають не лише як спортивне свято, а і як майданчик для реалізації екологічних стратегій глобального масштабу.

Сталий розвиток у спорті передбачає збалансований підхід до економічних, соціальних та екологічних аспектів. У межах олімпійського руху ця концепція реалізується через довгострокове планування та екологічну відповідальність. Такий підхід дозволяє уникнути надмірних екологічних і фінансових витрат та забезпечує позитивний спадок Олімпійських ігор. [5; 6]

Підготовка до Олімпійських ігор включає масштабне будівництво та реконструкцію інфраструктури, що може негативно впливати на природне середовище. Тому екологічні аспекти мають враховуватися на всіх етапах організації екологічних заходів оцінки впливу на довкілля, збереження зелених зон, використання енергоощадних технологій, управління водними ресурсами та мінімізація та переробка відходів. Раціональне планування дозволяє знизити екологічні ризики та підвищити ефективність використання ресурсів.

Спортивна інфраструктура є одним із найбільш ресурсомістких елементів спортивної діяльності. Екологізація спортивних споруд передбачає застосування інноваційних технологій і матеріалів використання відновлюваних джерел енергії, природне освітлення та вентиляція, водозберігаючі системи, адаптація споруд до повторного використання, зменшення негативного впливу на ландшафти. [1; 2]

Екологічно орієнтовані спортивні об'єкти сприяють економії ресурсів і підвищенню якості міського середовища. Спортивна індустрія охоплює широкий спектр виробничих і сервісних процесів, які мають значний екологічний слід. Її екологізація є важливою умовою сталого розвитку спорту яка впроваджує ключові напрями трансформації у екологічно відповідальне виробництво, скорочення використання шкідливих матеріалів, застосування переробленої сировини, розвитку екологічного дизайну і відповідальне споживання.

Екологічні інновації в спортивній індустрії стимулюють розвиток нових технологій і формують екологічно свідомий ринок. Спортсмени, особливо відомі та титуловані, мають значний вплив на суспільство. Їхня участь в екологічних ініціативах сприяє популяризації ідей сталого розвитку у підтримці екологічних кампаній, популяризації екологічного

способу життя, участі у природоохоронних проєктах, та формуванні позитивного прикладу для молоді, спортсмени стають агентами екологічних змін у суспільстві. Масові спортивні заходи залучають тисячі та мільйони глядачів, що створює додаткове навантаження на довкілля. Екологічна поведінка вболівальників є важливим чинником екологізації спорту. Формування екологічно відповідальної культури вболівальників сприяє зменшенню негативного впливу масових спортивних заходів.

Серед перспективних напрямів олімпійського руху запроваджуються: цифровізація управління ресурсами; розвиток «розумних» спортивних споруд;

інтеграція екологічної освіти в спортивні програми та посилення ролі міжнародних спортивних організацій.

Зимові Олімпійські ігри 2026 року в Італії (Мілан — Кортіна-д'Ампеццо)

базуються на принципах регенерації міського простору та мінімізації капітального будівництва за рахунок ревіталізації занедбаних територій. Олімпійське селище зводиться в районі Порта Романа (Мілан) на території колишнього залізничного депо та будівництві шести нових споруд та реконструкцію двох історичних промислових об'єктів — ремонтного цеху Squadra Rialzo та складу Basilico. Такий підхід дозволяє зберегти архітектурну спадщину, одночасно адаптуючи її під сучасні екологічні стандарти. Проєкт, розроблений архітектурним бюро SOM, інтегрує сонячні панелі в конструкції будівель для забезпечення об'єктів власною електроенергією. Ландшафтне проєктування селища передбачає створення розгалуженої системи зелених зон для підтримки міського мікроклімату. [5; 6]

Концепція «спадщини» Ігор полягає в подальшій конверсії олімпійського селища (площею 50 тис. м<sup>2</sup>) у найбільший в Італії студентський гуртожиток. Після 2026 року житловий фонд на 1700 місць та спортивна інфраструктура стануть доступними для академічної спільноти Мілана, що вирішує важливу соціально-економічну проблему міста. [5; 6]

Результати досліджень. У ході дослідження встановлено, що екологізація олімпійського руху є важливим напрямом сучасної спортивної політики та складовою ідеології олімпізму. З'ясовано, що екологізація спортивної індустрії реалізується через використання екологічно безпечних матеріалів, розвиток

циркулярної економіки, впровадження енергоощадних технологій і відповідального споживання. Виявлено значну роль спортсменів і вболівальників у формуванні екологічної культури та поширенні ідей екологічної відповідальності в суспільстві. Ведено, що спорт може виступати ефективним інструментом екологічної освіти та виховання, особливо серед молоді, сприяючи формуванню сталого стилю життя. [1; 2]

### **Висновки.**

Екологізація олімпійського руху та спортивної індустрії є невід'ємною складовою сучасного розвитку спорту. Вона сприяє збереженню довкілля, формуванню екологічної культури та підвищенню соціальної відповідальності спортивної спільноти. Інтеграція екологічних принципів у спортивну діяльність дозволяє поєднати розвиток спорту з охороною довкілля та збереженням природних ресурсів. Олімпійський рух, завдяки своєму глобальному впливу, здатний стати рушійною силою екологічних змін і прикладом для інших сфер суспільної діяльності. У поєднанні з екологічно орієнтованою спортивною індустрією він формує модель спорту майбутнього — відповідального, сталого та гармонійного з природою.

Подальший розвиток екологізації спорту потребує системного підходу, міждисциплінарних досліджень і активної участі всіх суб'єктів спортивної діяльності. Екологізація олімпійського руху та спортивної індустрії пов'язана із впровадженням інноваційних технологій, посиленням міжнародної співпраці та зростанням екологічної свідомості суспільства.

### **Список літератури.**

1. Імас Ю., Ярмолюк О., Білько Б., Ши С. Eco-education in sustainable development of sport // *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2023.
2. Мельник В. Сталий розвиток спортивної інфраструктури в умовах екологічних викликів // *Збірка наукових досліджень*. 2024. [2; 7]
3. Ши Шенвень, Радченко Л. О. Екологічна освіта в системі олімпійської освіти — складова сталого розвитку суспільства // *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. [5; 6]
4. Який вигляд має олімпійське селище для зимових Ігор у Мілані та Кортіні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://donttakefake.com/yakyj-vyglyad-maye-olimpijske->

selyshhe-dlya-zymovyh-igor-u-milani-ta-kortini/  
звернення: 10.01.2026). [5; 6]

(дата

5. Cain A., Callan M. Principles in practice? A policy review of the IOC's environmental sustainability agenda // *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025.

6. Graham J. A., Trendafilova S., Schulz A. Environmental Sustainability and the Olympics: Crafting the Future // *Journal of Olympic Studies*. 2025. Vol. 6.

7. Gregori-Faus C., Crespo J., Calabuig F., Parra-Camacho D. State-of-the-art of sustainability in sports facilities: a systematic review // *Environment, Development and Sustainability*. 2025.

8. Khan A. Sustainability practices and environmental management in hosting the Olympic Games // *International Journal of Olympic Studies*. 2025. Vol. 2, Issue 1.

## ГЕЙМІФІКАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ

Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка

**Annotation.** *The publication substantiates the pedagogical capabilities and essential characteristics of the game that ensure the gamification of Olympic education for students of secondary education institutions, and identifies the main elements of implementing this process in the system of physical education of schoolchildren.*

**Keywords:** *game, gamification, Olympic education, schoolchildren.*

**Актуальність теми дослідження.** Метою повної загальної середньої освіти є всебічний розвиток, виховання і соціалізація особистості, яка здатна до життя в суспільстві та цивілізованій взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя, готова до свідомого життєвого вибору та самореалізації, відповідальності, трудової діяльності та громадянської активності [1].

Досягнення вказаної мети значною мірою забезпечує олімпійська складова шкільної освіти, яка уможливорює постійний цілеспрямований вплив на духовні і тілесні основи кожного школяра. За допомогою органічного взаємозв'язку духовного та матеріального, діалектичної єдності теорії і практики, які відображають філософський сенс олімпійської освіти, підрастаюче покоління не тільки оволодіває культурною спадщиною фізичної активності людства та розвиває спортивну сферу життєдіяльності, а й засвоює і реалізує ідеї гуманізму, свободи та рівності людей, сприяє їх розвитку через зміцнення миру і збереження власної гідності.

На сьогодні здобуття олімпійської освіти у закладах загальної середньої освіти здійснюється шляхом функціонування системи фізичного виховання, а також використання різних форм та видів навчально-виховної, спортивно-масової, фізкультурно-оздоровчої, культурно-просвітницької, корекційно-

розвивальної, соціально-педагогічної діяльності. При цьому все більшого поширення та популярності набуває гейміфікація освітнього процесу – перспективний підхід до використання можливостей ігрового феномена, який передбачає перетворення гри з моновекторного чинника педагогічного впливу на комплексний.

**Мета дослідження** – обґрунтувати педагогічні можливості та сутнісні характеристики гри, що забезпечують гейміфікацію олімпійської освіти учнів закладів загальної середньої освіти, а також визначити основні елементи реалізації цього процесу в системі фізичного виховання школярів.

**Методи дослідження.** Для досягнення вказаної мети використано комплекс взаємопов'язаних методів, а саме: аналіз, синтез і узагальнення наукової інформації з проблеми дослідження, навчально-методичної літератури та Інтернет джерел.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка на тему: «Теоретико-методичні засади формування фізичної культури здобувачів освіти» (Державний реєстраційний номер: 0125U003533).

**Результати дослідження.** Гра як міждисциплінарний феномен постає всеосяжним інтегративним чинником існування людини та пізнання нею навколишнього світу і самої себе. Складний та багатоаспектний зміст гри, багатофункціональність цього феномену, спроможність охопити собою різноманітні прояви людської психіки і діяльності забезпечили категорії гри постійну наукову актуальність та практичну значущість.

Філософія розглядає гру світоглядною категорією, за допомогою якої формується розуміння природи світу та людської сутності, здійснюється пошук сенсу життя. Гра є фундаментальною характеристикою буття, універсальним механізмом реалізації всього сущого. Ігрова діяльність виступає дієвим способом поєднання свободи та необхідності, безперервного і дискретного, сталого й перемінного. Вона з'єднує та інтегрує періоди, стани, позиції, які суперечливі або заперечують один одного, синтезує вже відоме з новим незнайомим, попереднє з наступним. Ігровий феномен стягує воєдино минуле і майбутнє, поєднує їх за допомогою специфічної діяльності. Він дозволяє можливе перетворити у

реальне. Саме в процесі гри розкривається складність й невичерпність світу, багатогранність можливостей людини щодо встановлення з ним взаємозв'язків [7].

Основними характеристиками гри, що визначають її сутність, є:

- адаптивність й динамічність – сприяє пристосуванню людини до навколишнього середовища і пов'язується зі змінами, що відбуваються під впливом зовнішніх та внутрішніх сил;
- інформативність та репрезентативність – розширює світогляд, збагачує життєвий досвід, зберігає ігрову ідентичність;
- комунікативність – забезпечує умови для взаємодії та спілкування;
- інтегративність – полягає в об'єднанні людей та діяльності;
- аксіологічність – формує і підтримує систему цінностей, виражає якісний стан суспільства;
- універсальність – підкреслює загальний, всеохоплюючий зміст ігрової діяльності, враховує інтереси кожного, національно-етнічні особливості і традиції;
- добровільність та ініціативність – унеможливує дії під примусом, визначає свідому самореалізацію особистості;
- впорядкованість та естетичність – ототожнює структуру і встановлення порядку, виражає цілісність, гармонію й оптимальне співвідношення всіх сил [6].

При цьому врахування контексту досягнення гри, цілей та умов її реалізації вказаний перелік характеристик можна значно розширити. Зокрема, важливою характеристикою рухливих і спортивних ігор, як провідних проявів ігрової діяльності у фізичній культурі та спорті, є емоційна насиченість та здатність генералізувати позитивні почуття через веселощі та насолоду.

Спортивні та рухливі ігри є універсальним чинником всебічного й гармонійного розвитку особистості, а їх цінність визначається можливістю активного та одночасного впливу на психофізіологічну і моторну сфери людини [4]. Педагогічні можливості ігор пов'язуються з духовно-моральним та фізичним удосконаленням особистості, формуванням у неї гуманістичних настанов і ціннісних орієнтирів.

Важливо, що в ігровій руховій діяльності різні напрями педагогічного впливу реалізуються не ізольовано один від одного, вирішуючи власні специфічні завдання, а у їх органічній

єдності, забезпечуючи тим самим цілісність педагогічного процесу, спрямованого на формування особистості. Рухлива гра, як прояв ігрової діяльності набуває освітньої, навчальної, виховної, розвивальної й соціалізуючої цінності лише тоді, коли вона спеціально відбирається, уточнюється за змістом і оформляється саме у педагогічних цілях. І якщо в освіті ігрова діяльність розглядається як процес, що є основою становлення та розвитку особистості, то у вихованні рухливі ігри виступають засобом і способом досягнення мети, яка знаходиться поза її межами.

В освітньому процесі використання потенціалу гри здійснюється, насамперед, через моделювання, імітацію, змагальність і спрямоване на перетворення ігрової діяльності у пізнавально-інтелектуальну, що тісно пов'язана з іншими видами навчальної діяльності. Гра сприяє адаптації процесу пізнання до індивідуальних особливостей школяра, забезпечує ситуацію успіху, атмосферу свободи, комфорту, встановлює психосоматичну рівновагу особистості. Синтез гри і навчання уможливорює трансформацію зовнішнього досвіду знань у внутрішній, перехід абстрактного в конкретне, ідеального у реальне, суб'єктивного в об'єктивне, що дозволяє надати керованій навчально-пізнавальній діяльності більше самостійного характеру [4].

Термін «гейміфікація» або «ігрофікація» (англ. gamification) походить від слова «гра» (англ. game). Він використовується для позначення інтеграції ігрового феномену і відповідного мислення у діяльності, відмінній від гри. Використання ігрових практик та механізмів у неігровому середовищі здійснюється з метою залучення всіх учасників до розв'язання проблем.

Головна ідея гейміфікації в освіті полягає у тому, що здобувачі освіти краще навчаються, коли педагогічний процес супроводжується позитивними емоціями та веселощами [3]. Оптимальними вважаються умови, за яких в учнів є цілі й можливість отримати визнання та винагороди за їх досягнення. Це дозволяє зробити освітній процес цікавим та захопливим, що, у свою чергу, сприяє кращому залученню всіх його учасників. Ігрові механізми забезпечують активну позицію школярів та педагогів, спонукають до ініціативи і творчості. Окрім того, такий підхід дозволяє відразу апробувати нові знання та уміння на практиці у безпечному середовищі [2].

На сьогодні існує багато різних трактувань поняття «гейміфікація», але всі вони відображають природні прагнення людей до комунікації, співпраці, удосконалення, успіху та конкуренції. В освітньому процесі гейміфікація пов'язується з такими елементами ігрового задуму, як:

- **Бали:** система балів функціонує як міра успіху чи досягнення. Вони можуть використовуватися як винагорода чи форма інвестування для подальшого просування до цілі або вказувати на статус.

- **Рівні/Етапи:** рівні використовуються у різних форматах ігор для формування в учнів відчуття прогресу і зростання. Вони виступають формою винагороди за виконання завдання або доручення.

- **Значки:** вони визнаються як знак вдячності або виконання завдання під час процесу досягнення мети. Значки допомагають підтримувати мотивацію школярів, підвищувати їх залученість до взаємодії.

- **Таблиці лідерів:** призначення таблиці лідерів – підтримувати мотивацію учнів і стимулювати їх прагнення прославити свої імена за певні досягнення. Вони використовуються для створення конкурентного середовища серед школярів.

- **Призи та нагороди:** їх використання сприяє підвищенню мотивації учнів. Вони дозволяють демонструвати прогрес, визнавати досягнення та кількість зусиль, витрачених для певного рівня.

- **Індикатори прогресу:** вони використовуються як механізм відображення для мотивації людей, які є близькі до досягнення своєї освітньої мети або поставлених завдань. Індикатори прогресу можуть виступати стимулами і використовуються для відстеження й відображення загального прогресу.

- **Сюжетна лінія:** вона може допомогти учням досягти ідеальної кривої інтересу, а також залишатися мотивованими протягом усього освітнього процесу. Сюжетна лінія забезпечує контекст для навчання і вирішення проблем, допомагає продемонструвати придатність концепцій до реального життя.

- **Зворотній зв'язок:** є важливим критерієм ефективності освітньої діяльності та залучення до неї [5].

Важливо зазначити, що гейміфікація не передбачає створення повноцінної гри, а лише використання окремих її елементів. Сенс гейміфікації полягає у тому, щоб надихнути

школярів до взаємодії зі змістом освіти, насамперед із завданнями, які не приносять задоволення. Вона спрямована на те, щоб зробити педагогічні завдання чи процеси більш захоплюючими та цікавими, що уможливить збільшення залученості учнів, підвищення їх мотивації та покращення результатів навчання. Гейміфікація застосовується для підтримки навчання в різних освітніх контекстах та предметних галузях, а також для вирішення проблем перехресних установок і поведінки, таких як співпраця, креативність та самонавчання.

**Висновки.** Напрямки реалізації педагогічних можливостей гри в освітньому процесі відповідають її базовим функціям, а саме ціннісно-мотиваційній, когнітивно-операційній, регулятивно-поведінковій. Сутність ігрового феномена визначає комплекс таких характеристик, як: аксіологічність; добровільність та ініціативність; універсальність; адаптивність і динамічність; комунікативність; інформативність й репрезентативність; впорядкованість та естетичність; інтегративність.

В олімпійській освіті школярів гейміфікація пов'язується з такими елементами ігрового задуму, як: бали; рівні/етапи; значки; таблиці лідерів; призи та нагороди; індикатори прогресу; сюжетна лінія; зворотній зв'язок:

#### **Список літератури.**

1. Закон України «Про освіту»  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>
2. Матківський М. П., Тарас Т. М., Лучкевич Є. Р. Роль гейміфікації у покращенні мотивації та навчальних результатів учнів середньої школи в умовах цифрової трансформації освіти в Україні. *Педагогічна Академія: наукові записки*, 2025. (14). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14717082>
3. Мошкова Н., Алексеєва Г., Горбатюк Л., Кравченко Н., Кортес Х. Гейміфікація як один із трендів сучасної освіти. *Молодь і ринок*. 2024. 4 (224). DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.300147>
4. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. 2-ге вид., переробл. і доповн. Тернопіль: Астон, 2025. 176 с.
5. Nah F. FH., Zeng Q., Telaprolu V. R., Ayyappa A. P., Eschenbrenner, B. Gamification of Education: A Review of Literature. In: Nah, F.FH. (eds) HCI in Business. HCIB 2014.

Lecture Notes in Computer Science, vol 8527. *Springer, Cham*. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-07293-7\\_39](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07293-7_39)

6. Naumchuk V. I. Essential characteristics of game in the cultural dimension. *Agathos: An International Review of the Humanities and Social Sciences*, 2024. 15, 1(28). P. 87-98. DOI: 10.5281/ZENODO.10967960

7. Naumchuk V. The Game as an Interdisciplinary Phenomenon of Science (Philosophical Aspect). *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2020. 1(49). 36-43. DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-36-43>

Огірко І.В. <sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-1651-3612>  
Огнистий А.В. <sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>

## ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ В УКРАЇНІ - ВІД ІСТОРІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЙ ДО ФЕНОМЕНУ RESILIENCE ТА ЦИФРОВІЗАЦІЇ

<sup>1</sup>Національний університет «Львівська політехніка», Інститут поліграфії та медійних технологій.

<sup>2</sup>Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

**Анотація.** У статті розглянуто еволюцію олімпійського руху в Україні від перших етапів його становлення до сучасного періоду незалежності та підготовки до Олімпійських ігор у Лос-Анджелесі 2028 року. Проаналізовано ключові історичні віхи, інституційне оформлення діяльності Національного олімпійського комітету України, а також знакові досягнення українських спортсменів на Олімпійських іграх. Особливу увагу приділено функціонуванню олімпійського руху в умовах повномасштабної війни, його ролі як інструменту культурної дипломатії, суспільної консолідації та утвердження національної гідності. Окреслено значення інтеграції наукових і технологічних підходів, зокрема біомеханічного аналізу, математичного моделювання, CAD/CAE-технологій та цифрових архівів, у системі підготовки спортсменів і збереження олімпійської спадщини. Обґрунтовано перспективи розвитку олімпійського руху України в контексті інновацій, міждисциплінарної взаємодії та післявоєнного відновлення.

**Ключові слова:** історія, олімпійський рух, технології, цифровізація, Олімпійські ігри, Україна, resilience.

**Abstract.** *The article examines the evolution of the Olympic movement in Ukraine from its early stages of formation to the contemporary period of independence and preparation for the 2028 Olympic Games in Los Angeles. The study analyzes key historical milestones, the institutional development of the National Olympic Committee of Ukraine, and the landmark achievements of Ukrainian athletes at the Olympic Games. Particular attention is paid to the functioning of the Olympic movement under conditions of full-scale war, highlighting its role as an instrument of cultural diplomacy, social consolidation, and the affirmation of national dignity. The significance of integrating scientific and technological approaches—specifically biomechanical analysis, mathematical modeling, CAD/CAE technologies, and digital archives—into athlete training systems and the preservation of Olympic heritage is emphasized. The prospects for the development of the Olympic movement in Ukraine are substantiated in the context of innovation, interdisciplinary interaction, and post-war recovery.*

**Keywords:** *history, Olympic movement, technologies, digitalization, Olympic Games, Ukraine, resilience.*

**Актуальність.** Олімпійський рух в Україні має глибоке історичне підґрунтя, витoki якого сягають кінця XIX століття та тісно пов'язані із загальноєвропейськими процесами становлення фізичної культури, спорту й гуманістичних ідеалів виховання особистості. Перші прояви залучення українців до олімпійських ідей формувалися в умовах відсутності власної державності, у складі іноземних імперій – Австро-Угорської та Російської, що зумовлювало складний і суперечливий характер цього процесу. Попри це, саме на українських землях з'являються перші спортивні товариства, гуртки та ініціативи ентузіастів, які розглядали фізичне виховання і спорт як засоби гармонійного розвитку людини, формування громадянської свідомості та національної ідентичності.

Упродовж XX століття становлення олімпійського руху в Україні відбувалося в умовах радикальних суспільно-політичних трансформацій, що суттєво впливали на характер участі українських спортсменів у міжнародному спортивному житті. Українці неодноразово заявляли про себе на олімпійській арені у складі збірних команд різних державних утворень, часто не маючи змоги представляти власну націю. Водночас саме цей період сформував потужні спортивні школи, тренерські традиції

та систему підготовки спортсменів, які згодом стали основою для успішного розвитку олімпійського спорту в незалежній Україні.

З проголошенням незалежності України олімпійський рух отримав якісно новий імпульс розвитку. Створення Національного олімпійського комітету України, формування національної збірної та самостійна участь у Олімпійських іграх стали не лише спортивними досягненнями, а й важливими елементами утвердження державності на міжнародній арені. Успіхи українських олімпійців сприяли зростанню авторитету країни у світовому спортивному співтоваристві та утвердженню олімпійських цінностей – досконалості, дружби, поваги – у суспільній свідомості.

Особливого значення олімпійський рух в Україні набув у сучасних умовах повномасштабної війни. Попри надзвичайно складні соціально-економічні, психологічні та безпекові виклики, українські спортсмени продовжують представляти державу на міжнародному рівні, демонструючи світові приклад стійкості, мужності та незламності. Участь української збірної в Олімпійських іграх та інших міжнародних змаганнях сьогодні виходить за межі спортивного результату, набуваючи глибокого символічного змісту – як прояв національної гідності, спротиву агресії та віри в майбутнє.

Таким чином, олімпійський рух в Україні є не лише складовою світового спортивного процесу, а й вагомим соціокультурним феноменом, що поєднує історичну пам'ять, освітній потенціал і патріотичне виховання. Він виступає потужним інструментом формування ціннісних орієнтацій молоді, утвердження гуманістичних ідеалів та консолідації українського суспільства в умовах сучасних викликів.

**Минуле: від витоків до незалежності. Перші кроки (кінець XIX – початок XX століття).**

Формування олімпійського руху на українських землях розпочалося наприкінці XIX століття та відбувалося в умовах відсутності української державності. У цей період представники українських територій брали участь у міжнародному спортивному житті в складі державних утворень, до яких належали відповідні регіони. Попри це, саме тоді з'являються перші персоналії, діяльність яких засвідчує ранню зацікавленість українців олімпійськими ідеалами та змаганнями.

За наявними історичними свідченнями, українці були дотичні до перших сучасних Олімпійських ігор 1896 року в Афінах. Зокрема, Микола Ріттер – уродженець Полтавщини – прибув до Афін як журналіст і спортсмен. Він брав участь у відбіркових змаганнях зі стрільби та боротьби, однак у фінальній частині змагань участі не взяв. У науково-популярних джерелах цей факт інколи супроводжується легендою про втрату амулета, що, однак, слід розглядати радше як елемент історичного нарративу, а не документально підтверджену причину.

Іншим помітним представником цього періоду є Петро Заковорот – видатний фехтувальник із Харківщини, який виступав на Олімпійських іграх 1900 року в Парижі та посів сьоме місце. Його участь у змаганнях засвідчує поступове включення спортсменів з українських земель у міжнародний олімпійський рух і формування спортивних традицій, які згодом отримали подальший розвиток.

Наступний етап розвитку олімпійського руху, пов'язаний з участю українських спортсменів у складі збірної СРСР, охоплює період з 1952 по 1990 роки. Саме в цей час українські атлети становили, за оцінками дослідників, не менше чверті складу олімпійських команд, що свідчить про значний внесок України в загальні спортивні досягнення того часу.

Офіційним дебютом українських спортсменів на Олімпійських іграх вважається 1952 рік (Гельсінкі). Символічним є те, що першою олімпійською чемпіонкою серед представниць українських земель стала гімнастка Марія Гороховська, чий виступ започаткував тривалу традицію високих результатів у спортивній гімнастиці.

У подальші десятиліття світове спортивне співтовариство дізналося про низку видатних спортсменів, пов'язаних з Україною. Серед них – Лариса Латиніна, яка здобула 18 олімпійських медалей і стала однією з найтитлованиших спортсменок в історії Олімпійських ігор; Валерій Борзов, олімпійський чемпіон у спринтерському бігу. Їхні досягнення не лише формували міжнародний імідж спорту, а й стали основою національної спортивної спадщини.

Важливою подією цього періоду стали XXII Олімпійські ігри 1980 року, в межах яких Київ приймав футбольний турнір. Це стало свідченням високого рівня розвитку спортивної інфраструктури України та її спроможності бути майданчиком для проведення змагань світового масштабу.

## **Сьогодення: епоха незалежності.**

Якісно новий етап розвитку олімпійського руху в Україні розпочався наприкінці 1990 року. **22 грудня 1990 року** було створено Національний олімпійський комітет України, що заклало інституційні підвалини для самостійної участі держави в міжнародному олімпійському русі та стало важливим кроком у процесі утвердження спортивного суверенітету України.

Перші роки незалежності позначилися швидкою інтеграцією України у світову олімпійську спільноту та значними спортивними досягненнями, які мали не лише змагальне, а й символічне значення для держави.

Знаковою подією стала участь України в **XVII зимових Олімпійських іграх у Ліллекхаммері (1994)**, де було здобуто першу в історії незалежної України золоту олімпійську медаль. Її авторкою стала фігуристка **Оксана Баюл**, перемога якої стала важливим чинником формування національної олімпійської ідентичності та утвердження України як повноправного суб'єкта міжнародного спортивного руху.

Особливо успішним для України став дебют у **літніх Олімпійських іграх 1996 року в Атланті**, де національна збірна здобула дев'ять золотих медалей. Ці Ігри стали своєрідним проривом для українського спорту, а виступи таких спортсменів, як **Лілія Підкопаєва** у спортивній гімнастиці та **Володимир Кличко** у боксі, набули світового визнання й стали взірцем спортивної досконалості.

У сучасний період рекорд за кількістю олімпійських нагород серед українських спортсменів належить фехтувальниці **Ользі Харлан**, яка за підсумками Олімпійських ігор у Парижі (2024) стала володаркою **шести олімпійських медалей**, що є найвищим показником в історії України. Її спортивний шлях і результати мають значний виховний потенціал та слугують прикладом поєднання професіоналізму, стійкості й відданості олімпійським цінностям.

## **Олімпійський рух в умовах війни (2022–2025).**

Повномасштабна війна, розв'язана проти України, докорінно змінила умови функціонування національної спортивної системи. У цих обставинах Олімпійські ігри та міжнародні змагання для українських спортсменів набули нового змісту, перетворившись не лише на арену спортивного суперництва, а й на форму **національного спротиву, культурної**

## **дипломатії та представлення України у світовому просторі.**

Попри зруйновану або пошкоджену спортивну інфраструктуру, постійні загрози безпеці та вимушену підготовку в умовах війни, українська збірна гідно виступила на **Олімпійських іграх у Парижі 2024 року**. Українські спортсмени вибороли **12 олімпійських медалей (3 золоті, 5 срібних і 4 бронзові)**, посівши **22-ге місце в загальному медальному заліку**. Цей результат став підтвердженням високого рівня спортивної майстерності та психологічної стійкості українських атлетів.

Серед найяскравіших досягнень варто відзначити виступ **Ярослави Магучіх**, яка здобула золоту медаль у стрибках у висоту та встановила світовий рекорд, продемонструвавши винятковий рівень спортивної форми та конкурентоспроможності на світовій арені. Вагомим досягненням стало також **золото Олександра Хижняка** у боксі, яке символізувало силу характеру, наполегливість і здатність до відновлення після попередніх невдач.

Особливий резонанс мала перемога **жіночої команди шаблісток**, у складі якої ключову роль відіграла Ольга Харлан. Їхній успіх став не лише спортивною подією, а й потужним символом єдності, командного духу та незламності українського народу в умовах війни.

У цілому, олімпійський рух в Україні в період 2022–2025 років виходить за межі традиційного спортивного дискурсу, перетворюючись на важливий елемент суспільної консолідації, міжнародної комунікації та утвердження цінностей миру, гідності та свободи.

Український олімпізм сьогодні – це не лише про голи та секунди, а про голос нації, яка виборює своє право на майбутнє.

Олімпійський рух в Україні – це унікальна історія, де спорт переплітається з боротьбою за національну ідентичність, а сучасні технології допомагають виховувати нових чемпіонів. Олімпізм можна розглядати як найвищу форму оптимізації людських можливостей, де математичний розрахунок (НДС м'язів та конструкцій снарядів) зустрічається з незламністю духу.

Починаючи з 1994 року, Україна бере участь в Олімпійських іграх як самостійна національна команда, що стало важливою віхою в утвердженні її спортивного суверенітету та міжнародної

суб'єктності. Від цього моменту олімпійський рух в Україні розвивається як невід'ємна складова державної гуманітарної політики, поєднуючи спортивні досягнення з ідеями національної ідентичності, культурного представництва та міжнародної комунікації.

За період незалежності українські спортсмени неодноразово демонстрували високий рівень конкурентоспроможності на світовій арені. Від першої золотої медалі, здобутої Оксаною Баюл на зимових Олімпійських іграх у Ліллекхаммері, до визначних успіхів Ольги Харлан, Ярослави Магучіх та Олександра Усика, олімпійські перемоги України формували позитивний імідж держави та закріплювали її присутність у глобальному спортивному просторі. У сучасних умовах кожна олімпійська медаль українських спортсменів виходить за межі суто спортивного результату, набуваючи значення акту культурної дипломатії, засобу міжнародного діалогу та символу національної гідності.

Водночас сучасний етап розвитку олімпійського руху в Україні характеризується надзвичайно складними викликами, зумовленими повномасштабною війною. Руйнування стадіонів, басейнів, тренувальних центрів і спортивних баз істотно ускладнило процес підготовки атлетів. Проте в цих умовах українські олімпійці стали уособленням стійкості та життєздатності національного спорту, демонструючи феномен *resilience* – здатності зберігати ефективність, мотивацію та високі результати попри екстремальні обставини.

Важливу роль у забезпеченні безперервності олімпійського руху відіграє Національний олімпійський комітет України, діяльність якого не обмежується підготовкою спортсменів до міжнародних змагань. НОК України активно реалізує освітні, просвітницькі та соціальні програми, спрямовані на популяризацію здорового способу життя серед дітей і молоді. Такий підхід узгоджується з ідеями соціального натуралізму, відповідно до яких фізична культура і спорт розглядаються як природні механізми гармонізації фізичного, психоемоційного та соціального розвитку особистості.

Сучасний олімпізм є складним міждисциплінарним явищем, розвиток якого неможливий без глибокої інтеграції досягнень науки й технологій. У XXI столітті олімпійський спорт дедалі більше спирається на результати фундаментальних і прикладних досліджень у галузях математики, біомеханіки,

інженерії, інформатики та цифрових технологій, що зумовлює перехід від інтуїтивно-емпіричних підходів до науково обґрунтованих моделей підготовки спортсменів.

У процесі спортивної підготовки провідне місце посідають біомеханічні методи аналізу рухової діяльності, зокрема математичне моделювання рухів та розрахунок напружено-деформованого стану (НДС) опорно-рухового апарату спортсмена. Такі дослідження ґрунтуються на використанні методів теоретичної механіки, опору матеріалів і чисельного аналізу та дозволяють кількісно оцінювати навантаження на м'язи, сухожилля, суглоби й кісткові структури під час виконання технічно складних елементів. Застосування моделей НДС дає змогу виявляти критичні зони перевантаження, прогнозувати ризики травматизму та коригувати техніку рухів з урахуванням індивідуальних морфофункціональних особливостей спортсменів.

Особливої актуальності такі підходи набувають у легкій атлетиці, спортивній гімнастиці, стрибках, металевих видах та ігрових дисциплінах, де оптимальне співвідношення між силою, швидкістю, координацією та стабільністю рухів є визначальним чинником досягнення високого результату. У цьому контексті математичне моделювання виступає інструментом оптимізації техніки, що дозволяє підвищити ефективність рухів без зростання травмонебезпечних навантажень, забезпечуючи довготривалу спортивну кар'єру атлетів.

Важливим напрямом науково-технологічного забезпечення олімпійського спорту є також інженерія спортивного інвентарю та обладнання. Проектування сучасних засобів спортивної діяльності — весел для академічного веслування, рам велосипедів, лиж, жердин для стрибків із жердиною, захисного спорядження — ґрунтується на складних інженерних розрахунках і використанні комп'ютерних програмних комплексів, зокрема AutoCAD, Mathcad та інших систем автоматизованого проектування і чисельного аналізу.

Метою таких розрахунків є створення конструкцій, які поєднують мінімальну масу, максимальну міцність, оптимальну жорсткість та аеродинамічні властивості, що безпосередньо впливає на спортивний результат. Інженерні рішення в олімпійському спорті дозволяють не лише підвищити ефективність передачі зусиль від спортсмена до спортивного снаряда, а й адаптувати інвентар до індивідуальних

антропометричних і функціональних характеристик атлета. Класичним прикладом є еволюція жердин для стрибків із жердиною, що суттєво вплинула на розвиток цього виду спорту та рекордні досягнення, зокрема у виконанні провідних спортсменів світового рівня.

Таким чином, сучасний олімпізм дедалі більше постає як науково-технологічна система, у якій спортивний результат є наслідком синергії фізичної підготовки, інтелектуального аналізу, інженерних інновацій і цифрових рішень. Такий підхід не лише підвищує ефективність підготовки спортсменів, а й відповідає гуманістичним засадам олімпійського руху, спрямованим на збереження здоров'я, безпеки та сталого розвитку людини у спорті.

Окремої уваги в сучасних умовах заслуговує розвиток віртуальних музеїв спорту та цифрових архівів, які відіграють важливу роль у збереженні й трансляції історичної пам'яті про досягнення українських олімпійців. Цифровізація музейного простору розглядається як ефективний інструмент фіксації, систематизації та популяризації спортивної спадщини, що дозволяє забезпечити її доступність для широкого кола користувачів незалежно від просторових і часових обмежень.

В умовах повномасштабної війни необхідність перенесення частини культурної та спортивної спадщини у цифровий простір набула особливої актуальності. Руйнування або загроза пошкодження фізичних музейних об'єктів, архівів і експозицій зумовили переосмислення традиційних підходів до збереження пам'яті про олімпійський рух. Віртуальні музеї та електронні бази даних дозволяють мінімізувати ризики втрати унікальних матеріалів — фото-, відеоархівів, документів, нагород, біографічних свідчень спортсменів — і забезпечують їх довготривале збереження в безпечному форматі.

Крім охоронної функції, цифрові спортивні архіви виконують освітню та виховну місію. Вони створюють можливості для інтеграції історії олімпійського руху в освітній процес закладів загальної середньої та вищої освіти, сприяють формуванню в молоді ціннісних орієнтацій, пов'язаних з ідеалами олімпізму — чесною боротьбою, взаємною повагою, прагненням до досконалості та служіння суспільству. У цьому контексті віртуальні музеї виступають не лише як сховища інформації, а як інтерактивні платформи олімпійської освіти.

Важливим аспектом є також комунікативний потенціал цифрових експозицій. Віртуальні музеї спорту сприяють міжнародному культурному діалогу, дозволяючи представляти історію українського олімпійського руху світовій спільноті та інтегрувати її в глобальний контекст олімпійської спадщини. У сучасних умовах це набуває значення елементу культурної дипломатії, коли спортивні досягнення та персональні історії українських олімпійців стають інструментом формування позитивного іміджу держави та засобом донесення гуманістичних ідей олімпізму.

Таким чином, розвиток віртуальних музеїв спорту та цифрових архівів є не лише технологічною інновацією, а й стратегічним напрямом збереження національної пам'яті та олімпійських цінностей. У поєднанні з освітніми програмами та науковими дослідженнями цифрові форми репрезентації спортивної спадщини забезпечують безперервність історичної традиції олімпійського руху навіть у ситуаціях, коли фізичні музейні експозиції перебувають під загрозою або є тимчасово недоступними.

### **Олімпійський рух України: шлях до Лос-Анджелеса 2028.**

Після завершення Олімпійських ігор у Парижі 2024 року Україна розпочала новий чотирирічний цикл підготовки до **XXXIV літніх Олімпійських ігор у Лос-Анджелесі (2028)**. Цей етап характеризується поєднанням стратегічного планування, оновлення кадрового потенціалу та впровадженням інноваційних підходів до спортивної підготовки в умовах триваючих безпекових і соціально-економічних викликів.

Зміна поколінь і формування кадрового резерву.

Однією з ключових тенденцій сучасного етапу розвитку олімпійського руху в Україні є **зміна поколінь спортсменів** та поступове оновлення складу національних збірних команд. Очікується активне входження в олімпійський спорт нового покоління атлетів, підготовка яких здійснюється з урахуванням сучасних методик тренування, міжнародного досвіду та міждисциплінарного наукового супроводу.

Нові олімпійські дисципліни як стратегічний виклик

Особливістю Олімпійських ігор 2028 року є **розширення програми змагань**, до якої включено такі види спорту, як флаг-футбол, сквош, лакрос, крикет, а також бейсбол і

софтбол. Для України це створює як нові можливості, так і суттєві виклики, оскільки розвиток зазначених дисциплін потребує формування федеративних структур, тренерських кадрів, матеріально-технічної бази та системи відбору спортсменів практично з початкового рівня.

У цьому контексті стратегічно важливим завданням є інтеграція нових видів спорту в національну систему фізичної культури і спорту, зокрема через залучення молоді, використання потенціалу університетського спорту та міжнародне співробітництво. Такий підхід відповідає сучасному розумінню олімпійського руху як динамічної системи, здатної адаптуватися до глобальних змін.

Технологізація підготовки спортсменів.

Сучасний етап підготовки до Олімпійських ігор у Лос-Анджелесі 2028 року характеризується активною **технологізацією спортивного процесу**. Національний олімпійський комітет України дедалі ширше залучає інформаційні та цифрові рішення для аналізу **біометричних, фізіологічних і психоемоційних показників спортсменів**. Особливої ваги ці інструменти набувають у контексті психологічної реабілітації атлетів, які зазнали впливу війни, вимушених переїздів і тривалого стресу.

Використання цифрових платформ, систем моніторингу навантажень і відновлення дозволяє підвищити індивідуалізацію тренувального процесу та забезпечити більш точне управління спортивною формою на етапах підготовки до головних стартів олімпійського циклу.

**Синтез олімпійського руху, моделювання та новітніх технологій.**

Синтез олімпійського руху з **математичним моделюванням, інженерними рішеннями та штучним інтелектом** є одним із найбільш перспективних напрямів розвитку сучасної спортивної науки. В Україні цей підхід активно розглядається як інтеграція фізичної культури з інженерною та математичною точністю, зокрема в межах міждисциплінарних наукових шкіл і технічних університетів.

У спорті високих досягнень дедалі очевиднішою стає закономірність: **перемагає той, чия підготовка є найбільш науково й математично обґрунтованою**. Одним із ключових інструментів виступає моделювання **напружено-деформованого стану (НДС)** м'язів, зв'язок і суглобів під час

виконання складних рухових дій. Такі моделі дозволяють визначати оптимальні траєкторії руху, коригувати техніку та знижувати ризик перевантажень і травм.

Важливим напрямом є також **оптимізація спортивного екіпірування**, що здійснюється за допомогою комп'ютерного моделювання в системах AutoCAD та CAE. Аналіз обтічності ковзанярських костюмів, жорсткості велосипедних рам для трекових гонок або параметрів спортивного інвентарю безпосередньо впливає на ефективність реалізації фізичного потенціалу спортсменів.

Окрему роль відіграють **предиктивні моделі на основі штучного інтелекту**, які використовують великі масиви даних (Big Data) з попередніх змагань і тренувальних сесій. Такі системи дозволяють прогнозувати результати, оптимізувати тренувальні навантаження в реальному часі та підтримувати прийняття управлінських рішень тренерськими штабами.

**Висновки.** Олімпійський рух України постає як багатовимірний соціокультурний феномен, чий розвиток демонструє послідовний перехід від локальних ініціатив кінця XIX – початку XX століття до інституційно оформленої і міжнародно визнаної системи в епоху незалежності. Історична спадкоємність — від перших персоналій та участі українців у ранніх Олімпіадах до формування власних спортивних шкіл у другій половині XX століття — створила підґрунтя для самостійних успіхів після 1991 року. Утворення НОК України та дебюти на зимових (Ліллекхаммер-1994) і літніх (Атланта-1996) Іграх закріпили спортивний суверенітет держави та перетворили олімпійські перемоги на важливий ресурс міжнародної комунікації та культурної дипломатії.

Сучасний етап розвитку олімпійського руху в Україні визначається подвійною динамікою: з одного боку — системними досягненнями спортсменів світового рівня (символічні постаті на кшталт Ольги Харлан, Ярослави Магучіх та ін.), з іншого — екзистенційними викликами війни, що загрожують інфраструктурі та безперервності підготовки. Попри руйнування матеріальної бази, українські атлети демонструють високий рівень змагальної надійності й психологічної стійкості, а самі виступи набувають метафункцій — репрезентації національної гідності, консолідації суспільства та підтвердження суб'єктності України у глобальному спортивному просторі.

Ключовою умовою підтримання конкурентоспроможності є науково-технологічна трансформація спортивної системи. Інтеграція математичного моделювання, біомеханічного аналізу (розрахунки НДС опорно-рухового апарату), інженерії інвентарю (CAD/CAE-системи), аналітики великих даних і предиктивних моделей на основі ШІ забезпечує перехід від емпіричних підходів до доказового управління тренувальним процесом, профілактики травматизму та індивідуалізації підготовки. Паралельно розвиток цифрових архівів і віртуальних музеїв спорту виконує стратегічні функції збереження історичної пам'яті, підтримки олімпійської освіти та посилення культурної дипломатії, особливо за умов безпекових ризиків.

У горизонті Лос-Анджелеса-2028 структура пріоритетів вимальовується як поєднання кадрового оновлення (входження нового покоління спортсменів), інституційної адаптації до розширеної програми Олімпіади (нові дисципліни: флаг-футбол, сквош, лакрос, крикет, бейсбол/софтбол), а також поглиблення технологізації управління підготовкою й відновленням (зокрема психоемоційної реабілітації в умовах війни). Таким чином, успішність наступного олімпійського циклу залежатиме від здатності поєднати історичний капітал і цінності олімпізму з інституційною гнучкістю, науковою валідністю прийняття рішень та цифровою екосистемою збереження й поширення спортивної спадщини.

### **Практичні імплікації.**

1. **Політика та управління:** пріоритизація відновлення критичної інфраструктури і стимулювання федерацій нових олімпійських видів; розбудова міжвідомчої взаємодії НОК, МОН, МКМС і університетського спорту.

2. **Науково-методичний супровід:** інституалізація біомеханічних лабораторій, центрів даних і ШІ-аналітики; стандартизація протоколів моніторингу навантажень, відновлення й психореабілітації.

3. **Освіта та гуманітарний вимір:** інтеграція олімпійської освіти у ЗВО/ЗЗСО; розвиток віртуальних музеїв і цифрових архівів як інструментів національної пам'яті та культурної дипломатії.

4. **Підготовка до LA-2028:** цільові програми талановитої молоді; трансфер інженерних рішень (CAD/CAE) у проектування

інвентарю; партнерства з міжнародними тренувальними центрами.

Загалом, олімпійський рух України демонструє здатність до **адаптивного розвитку**, де синергія історичної традиції, спортивної майстерності та науково-технологічних інновацій створює умови для стійкого прогресу навіть у контексті надзвичайних викликів. Це задає концептуальну рамку для подальшої стратегії до 2028 року і після неї.

### **Список літератури.**

#### **Історія олімпійського руху та НОК України**

1. National Olympic Committee of Ukraine. (n.d.). *History of NOC of Ukraine*. <https://noc-ukr.org/en/pages/history> [noc-ukr.org]

2. European Olympic Committees. (2009, December 22). *The NOC of Ukraine marks 19 years since its foundation*. <https://www.eurolympic.org/the-noc-of-ukraine-marks-19-years-since-its-foundation/> [eurolympic.org]

3. Association of National Olympic Committees (ANOC). (2020, December 24). *NOC of Ukraine celebrates its 30th anniversary*. <https://www.anocolympic.org/noc-highlights/noc-of-ukraine-celebrates-its-30th-anniversary/> [anocolympic.org]

#### **Ранні успіхи та атрибутика Ігор**

4. International Olympic Committee. (1994). *Lillehammer 1994—Figure skating, individual women: Official results*. <https://www.olympics.com/en/olympic-games/lillehammer-1994/results/figure-skating/individual-women>

5. IOC. (n.d.). *Women's Free Program—Figure Skating | Lillehammer 1994 (Replay)*. <https://www.olympics.com/en/video/women-s-free-program-figure-skating-lillehammer-1994-replays>

6. Encyclopaedia Britannica. (2025, December 5). *Lillehammer 1994 Olympic Winter Games*. <https://www.britannica.com/event/Lillehammer-1994-Olympic-Winter-Games> [olympics.com] [olympics.com] [britannica.com]

#### **Незалежна Україна на Іграх: Атланта-1996 та підсумки**

7. IOC. (n.d.). *Atlanta 1996—Medal table*. <https://www.olympics.com/en/olympic-games/atlanta-1996/medals>

8. Wikipedia. (n.d.). *Ukraine at the 1996 Summer Olympics*. [https://en.wikipedia.org/wiki/Ukraine\\_at\\_the\\_1996\\_Summer\\_Olympics](https://en.wikipedia.org/wiki/Ukraine_at_the_1996_Summer_Olympics) [olympics.com] [en.wikipedia.org]

## **Париж-2024: загальний підсумок та ключові медалі**

9. IOC. (n.d.). *Paris 2024—Medal table*. <https://www.olympics.com/en/olympic-games/paris-2024/medals>
10. Wikipedia. (n.d.). *Ukraine at the 2024 Summer Olympics*. [https://en.wikipedia.org/wiki/Ukraine\\_at\\_the\\_2024\\_Summer\\_Olympics](https://en.wikipedia.org/wiki/Ukraine_at_the_2024_Summer_Olympics)
11. Ukrinform. (2024, August 11). *Ukraine ends Paris Olympics with 12 medals*. <https://www.ukrinform.net/rubric-sports/3894185-ukraine-ends-paris-olympics-with-12-medals.html>

## **Персоналії: Харлан, Магучіх**

12. Wikipedia. (n.d.). *Olga Kharlan*. [https://en.wikipedia.org/wiki/Olga\\_Kharlan](https://en.wikipedia.org/wiki/Olga_Kharlan)
13. Olympics.com. (2025, August 9). *Paris 2024 anniversary—Olga Kharlan, the comeback queen*. <https://www.olympics.com/en/news/personal-best-paris-2024-olga-kharlan-ukraine-fencing>
14. World Athletics. (2024, October 24). *Ratified: Mahuchikh's world high jump record*. <https://worldathletics.org/news/press-releases/ratified-world-records-mahuchikh-eisa-hibbert-yan>
15. Olympics.com. (2024, August 4). *Paris 2024 athletics: Women's high jump—Mahuchikh wins gold*. <https://www.olympics.com/en/news/paris-2024-athletics-women-high-jump-ukraine-mahuchikh-gold> [en.wikipedia.org] [olympics.com] [worldathletics.org] [olympics.com]

## **LA-2028: програма видів спорту**

16. IOC. (2023, October 16). *IOC Session approves LA28's proposal for five additional sports*. <https://www.olympics.com/ioc/news/ioc-session-approves-la28-s-proposal-for-five-additional-sports>
17. LA28 Organizing Committee. (n.d.). *LA28 Sports Program*. [https://la28.org/en/LA28\\_Sports\\_Program.html](https://la28.org/en/LA28_Sports_Program.html) [olympics.com] [la28.org]

## **Біомеханіка, моделювання НДС, САД/САЕ в спорті**

18. Galbusera, F., Cina, A., Panico, M., Albano, D., & Messina, C. (2020). *Image-based biomechanical models of the musculoskeletal system* (Narrative review). *European Radiology Experimental*, 4(49). <https://doi.org/10.1186/s41747-020-00172-3>
19. Wang, S., Hase, K., & Ota, S. (2021). Development of a lower limb finite element musculoskeletal gait simulation

framework driven solely by IMU sensors. *Biomechanics*, 1(3), 293–306. <https://doi.org/10.3390/biomechanics1030025>

20. Song, Y., Cen, X., Wang, M., et al. (2025). A systematic review of finite element analysis in running footwear biomechanics: Insights for RRMI. *Journal of Sports Science and Medicine*, 24, 370–387. <https://www.jssm.org/jssm-24-370.xml-Fulltext>

21. Southwest Research Institute. (n.d.). *Computational musculoskeletal modeling* (Capabilities brief). <https://www.swri.org/sites/default/files/documents/computational-musculoskeletal-modeling.pdf>

22. Grift, E. J., Tummers, M. J., & Westerweel, J. (2021). Hydrodynamics of rowing propulsion. *Journal of Fluid Mechanics*, 918, A29. <https://doi.org/10.1017/jfm.2021.318>

23. Brača-Sport. (n.d.). *Computational fluid dynamics in oar design*. <http://www.braca.co.uk/innovations/dynamics.php>

24. Yusof, A. A. M., Omar, A. H., Syahrom, A., & Harun, M. N. (2018). Analysis of oar blade hydrodynamics for rowing propulsive mechanism: Experiment and CFD simulation. *International Review of Mechanical Engineering*, 12(11). <https://www.researchgate.net/.../Analysis-of-Oar-Blade-Hydrodynamics-for-Rowing-Propulsive-Mechanism-Experiment-and-Computational-Fluid-Dynamics-Simulation.pdf>

25. Piantanida, M., & colleagues. (2022). The design process of an optimized road racing bicycle frame. *Machines*, 10(2), 149. <https://www.mdpi.com/2075-1702/10/2/149> [link.springer.com] [mdpi.com] [jssm.org] [swri.org] [cambridge.org] [Brača Spor...d Dynamics] [researchgate.net] [mdpi.com]

### **Цифрові архіви та (віртуальна) музеєфікація спорту**

26. Frontiers Research Topic. (2026). *Computational Biomechanics for Human Movement, Sports, and Rehabilitation* (call; містить секцію про інтеграцію з цифровими даними й перекладом у практику). <https://www.frontiersin.org/research-topics/74650/computational-biomechanics-for-human-movement-sports-and-rehabilitation> [frontiersin.org]

Огнистий А.В. <sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-4748-1900>  
Огниста К.М. <sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-8636-6027>  
Врублевський Станіслав <sup>2</sup>  
Бачинська Анастасія <sup>1</sup>  
Таран Валентина <sup>1</sup>

## ВИКОРИСТАННЯ ЙОГИ В ОСВІТНІЙ ТА АДАПТИВНИХ ПРАКТИКАХ – ІСТОРИЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет ім. Володимира Гнатюка

<sup>2</sup>Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів №28

**Анотація.** У публікації розкривається шлях становлення йоги від релігійно-оздоровчого напрямку до оздоровчо-освітньої та адаптивної технології впливу на дітей шкільного віку. Розкриваються результати наукових досліджень провідних вчених які здійснювали свої наукові дослідження у напрямку впровадження йоги в освітній та оздоровчий процес.

**Ключові слова:** фізичне виховання, адаптивний спорт, адаптивні практики, йога, фізична культура, освіта.

**Annotation.** The publication reveals the path of yoga's development from a religious-health direction to a health-educational and adaptive technology of influence on school-aged children. The results of scientific research by leading scientists who carried out their scientific research in the direction of introducing yoga into the educational and health-improving process are disclosed.

**Keywords:** physical education, adaptive sport, adaptive practices, yoga, physical culture, education.

**Актуальність дослідження.** Історія включення йоги в освітній процес тісно пов'язана з розвитком цієї практики — від сакральної дисципліни духовного вдосконалення до сучасного інструмента цілісного розвитку особистості та підтримки здоров'я.

Витоки йоги сягають щонайменше доби Індської цивілізації, а подальший розвиток пов'язаний з традицією Вед та Упанішад, буддизмом і джайнізмом. У системі ґурукули фізичні практики, дихання, медитація й етичні приписи були інтегровані в

повсякденний розклад учня, як шлях формування характеру, дисципліни та самоконтролю.

**Мета дослідження.** Дослідити становлення йоги від релігійно-оздоровчого напрямку до оздоровчо-освітньої та адаптивної технології впливу на дітей шкільного віку.

**Методи.** У дослідженні використовувалися наступні методи дослідження: теоретичні – здійснювався системний аналіз спеціальної наукової літератури з проблеми; праксиметричні – проводилось вивчення статистичної, навчальної та методичної документації.

**Результати досліджень.** Система ґурукули є однією з найдавніших освітніх моделей, сформованих у межах традиції Вед. Її сутність полягає в навчанні учня у безпосередньому життєвому та духовному контактi з учителем – ґуру. Освіта в ґурукулi розглядалася не як формальний процес передавання знань, а як шлях формування особистості через спільне життя, працю, дисципліну та приклад.

Навчання у ґурукулi охоплювало не лише інтелектуальний розвиток, а й моральне, фізичне та духовне становлення учня. Знання передавалися поступово, відповідно до віку, здібностей і готовності учня до усвідомлення. Важливим елементом освіти була практика щоденного життя: служіння, самообмеження, повага до природи, старших і спільноти. Таким чином, навчання ставало невід'ємною частиною життєвого досвіду.

Особливе місце в системі ґурукули посідало виховання відповідальності та внутрішньої дисципліни. Учень навчався не лише слухати й запам'ятовувати, а й спостерігати, розмірковувати та діяти усвідомлено. Знання тут поєднувалося з етикою, а розвиток розуму – з формуванням характеру.

У сучасному контексті система ґурукули розглядається як історичний приклад цілісної, гуманістичної освіти, що акцентує увагу на особистісному контактi, індивідуальному підході та вихованні через приклад. Її ідеї знаходять відгук у сучасних педагогічних концепціях, орієнтованих на розвиток цілісної особистості, поєднання знання, цінностей і практичного досвіду.

Джайнізм є однією з найдавніших індійських духовно-філософських традицій, у центрі якої перебуває ідея свідомої відповідальності людини за кожну форму життя. Його основою є вчення про *ахімсу* – принцип ненасильства, що трактується не

лише як відмова від фізичної шкоди, а як глибока етична позиція у думках, словах і вчинках.

У джайнізмі людина розглядається як автономна істота, здатна до самовдосконалення через внутрішню дисципліну, самообмеження та усвідомлений спосіб життя. Звільнення трактується не як результат зовнішнього втручання, а як наслідок особистих зусиль, спрямованих на очищення свідомості від пристрастей, прив'язаностей і егоцентризму. Саме тому джайнізм робить акцент на саморегуляції та постійній роботі над собою.

Етична система джайнізму поєднує принципи ненасильства, правдивості, невласницькості та самоконтролю. Ці принципи формують модель життя, орієнтовану на повагу до інших істот, стриманість у потребах і відповідальність за власні рішення. Знання тут не є самоціллю, а стає підґрунтям моральної практики й усвідомленого існування.

У сучасному контексті джайнізм осмислюється як філософія етики життя, яка актуалізує проблеми ненасильства, екологічної відповідальності та внутрішньої культури людини. Його ідеї знаходять відгук у гуманістичних підходах, що прагнуть гармонії між людиною, суспільством і природою, підкреслюючи значення самодисципліни та моральної зрілості як основ цілісного розвитку особистості.

Традиція Вед є однією з найдавніших форм осмислення світу і місця людини в ньому. Сам термін «*Веди*» походить від санскритського слова *veda* — «знання», що вказує на глибинний пізнавальний характер цієї традиції. Водночас *Веди* варто розуміти не лише як сукупність стародавніх текстів, а передусім як цілісну культурну, філософську та освітню систему, в межах якої формувалися уявлення про людину, природу, суспільство та гармонійний спосіб життя.

Ведійська традиція виникла в умовах усної культури, де знання передавалося від учителя до учня через слово, приклад і практику. Такий спосіб передання сформував не догматичну, а живу традицію, здатну адаптуватися до змін історичного та соціального контексту. Тому традиція *Вед* розвивалася протягом століть, доповнюючись коментарями, філософськими школами й різноманітними інтерпретаціями, зберігаючи при цьому свою антропоцентричну спрямованість.

Особливе місце у традиції *Вед* посідає уявлення про людину як цілісну істоту. У цьому світогляді людина не протиставляється

природі чи суспільству, а розглядається як складова впорядкованого космічного процесу. Гармонія між тілом, розумом і внутрішнім духовним началом сприймається як необхідна умова повноцінного життя. Саме тому ведійська традиція акцентує увагу не лише на інтелектуальному пізнанні, а й на дисципліні, саморегуляції, етичних нормах і практиках щоденного буття.

Важливим складником традиції Вед є морально-етичний вимір. Поняття обов'язку, відповідальності, внутрішньої рівноваги та свідомого вибору формують етичні основи поведінки людини. Такі уявлення стали підґрунтям для подальшого розвитку філософських систем і соціальних моделей, у яких цінується не лише результат діяльності, а й спосіб життя, взаємини з іншими людьми та власна внутрішня культура.

Освітній потенціал традиції Вед проявляється у розумінні навчання як процесу формування особистості, а не лише накопичення знань. У цьому контексті важливою є ідея виховання через приклад, поступове засвоєння цінностей і практичну діяльність. Такий підхід актуалізує ведійську спадщину в сучасних гуманістичних та міжкультурних дискусіях про цілі освіти, розвиток особистості й збереження цілісності людини в умовах швидких соціальних змін.

У сучасному світі традиція Вед часто осмислюється у світському, культурологічному або філософсько-антропологічному ключі. Її розглядають не як замкнену релігійну систему, а як джерело ідей про гармонію, цілісність і відповідальне ставлення до життя. Саме в цьому полягає її універсальна цінність — здатність надихати на пошук балансу між тілесним, психічним і духовним розвитком людини.

Таким чином, традиція Вед постає як багатовимірний феномен, що поєднує знання, культуру, етику й освіту. Її значення виходить за межі історичного контексту, пропонуючи сучасній людині принципи цілісного бачення світу та власного місця в ньому.

Упанішади посідають особливе місце у традиції Вед, репрезентуючи перехід від ритуально-зовнішнього розуміння світу до глибокого внутрішнього філософського осмислення буття. Назва «Упанішади» традиційно тлумачиться як «сидіння біля вчителя», що символізує інтимний, діалогічний характер

передавання знання та зосередженість на внутрішньому досвіді людини.

На відміну від раннях ведійських текстів, Упанішади зосереджують увагу не на обрядовій дії, а на пошуку першооснови світу та сенсу людського існування. Центральними для них є поняття Брахмана як універсального начала та Атмана як внутрішнього «я» людини. Усвідомлення їхньої єдності постає ключовою ідеєю, що визначає шлях пізнання й саморозвитку.

Філософія Упанішад формує уявлення про людину як істоту, здатну до самоспостереження, самопізнання й внутрішньої трансформації. Знання тут не зводиться до накопичення фактів, а розглядається як процес усвідомлення, що веде до внутрішньої свободи, відповідальності та гармонії. Саме тому шлях пізнання в Упанішадах пов'язується з дисципліною, роздумом і внутрішньою зосередженістю.

Важливою є також етична складова Упанішад, у якій моральність постає не як зовнішній припис, а як наслідок усвідомленого ставлення людини до себе, інших і світу. Гармонія між внутрішнім і зовнішнім життям розглядається як умова цілісного розвитку особистості.

У сучасному контексті Упанішади залишаються джерелом універсальних ідей про природу свідомості, самопізнання та цінність внутрішньої культури. Їх філософський спадок актуалізується у міжкультурному діалозі та гуманістичному осмисленні людини як цілісної особистості, що прагне сенсу, рівноваги й усвідомленого життя.

Давньоіндійський текст «Йога-сутра Патанджалі» пропонує план саморозвитку, де тілесні вправи розглядаються як один із шаблів освітнього процесу, спрямованого на пізнання свідомості. У модерну добу представники неоіндуїзму та теософії прагнули переосмислити йогу для світської аудиторії та формальної освіти. Дослідження історії модерної йоги показують, що праці Свами Вівекананди, Анні Безант, а згодом Ієнгара й інших стали містком, через який йога поступово входила у коледжі, університети та педагогічні дискурси Заходу [3].

На початку ХХ ст. йога осмислюється як ресурс національного відродження й фізичного виховання в Індії. Впливовим осередком став центр Кайвальядгама, заснований Свами Кувалаянандою, де систематично поєднували традиційні

практики йоги з науковими дослідженнями у фізіології, медицини та фізичної культури [1]. Кувалааянанда та його послідовники пропонували включати асани, пранаяму й техніки релаксації в програми фізичного виховання, як засіб формування фізично міцної, витривалої та морально стійкої індійської молоді. Так поступово сформувався дискурс «йоги як фізичного виховання», де вона розглядається не лише як духовна практика, а як науково обґрунтований інструмент зміцнення здоров'я школярів.

В Індії діє традиційна йогічна освітня система, у якій навчальний план цілеспрямовано вибудовують навколо йоги, медитації, ведичних співів і дисципліни способу життя. Порівняльне дослідження молоді показало, що учні, які навчалися в такій системі, за один навчальний рік продемонстрували значно більший приріст вербальної та просторово-візуальної пам'яті порівняно з однолітками у звичайній школі за схожого соціально-економічного статусу [7]. Паралельно розвивається концепт «йога-освіти», під яким розуміють не стільки окремих урок, скільки цілісну філософію виховання, орієнтовану на гармонійний розвиток тіла, розуму й «соціально-морального» виміру особистості [5, 6]. Дослідники у сфері йога-освіти наголошують, що в умовах стресу й конкуренції традиційна академічна школа ризикує спричинити тривожність, агресію та емоційне вигорання, і саме тому йога пропонується як засіб відновлення балансу: поліпшення уваги, саморегуляції емоцій, формування етичних настанов і співчуття. Дане вчення може широко використовуватись у адаптивних практиках, які спрямовані на відновлення душевного та фізичного станів людини.

На рівні державної політики Індія з кінця ХХ ст. послідовно інтегрує йогу в шкільну освіту. Національна політика освіти 1986 р. передбачила особливу увагу до йоги як системи, що забезпечує інтегрований розвиток тіла й розуму, а з 1988 р. йога викладається в середній школі як складова обов'язкового предмета «Охорона здоров'я та фізичне виховання». Національна освітня рамка 2005 р. визначила йогу невід'ємною частиною цілісного розуміння здоров'я і наголосила, що блок «Охорона здоров'я, фізичне виховання та йога» має розглядатися як єдиний комплексний предмет, тоді як Центральна рада середньої освіти включила йогу до

обов'язкового курсу у 6–10 класах і як вибіркового курсу для 11–12 класів.

З кінця ХХ – початку ХХІ ст. йога активно проникає у шкільні програми країн Заходу [3]. Системний огляд використання йоги в шкільних програмах показав, що до початку 2010-х років було опубліковано 12 рецензованих досліджень, у яких йогу застосовували в шкільних умовах із нормотиповими дітьми та дітьми з особливими освітніми потребами [9]. Програми з йоги мали різні формати: короткі щоденні заняття у класі (5–20 хв) як «перерви для тіла»; окремі уроки йоги в рамках фізичного виховання; післяурочні чи позашкільні гуртки; спеціальні програми для дітей з аутизмом, інтелектуальними порушеннями, емоційними чи поведінковими труднощами. Серед позитивних впливів відзначалось: покращення уваги, зниження тривожності, агресивної поведінки, поліпшення самооцінки та емоційної рівноваженості [9]. Водночас автори наголошували на методологічних обмеженнях — невеликі вибірки, відсутність рандомізації, слабо описані інтервенції — що не дозволяло робити остаточні висновки.

Автори більш масштабного огляду у 2016 році, відзначили, що в Північній Америці діє близько трьох десятків формально організованих шкільних програм з йоги, які охоплюють понад 900 шкіл і спираються на мережу понад 5400 спеціально підготовлених інструкторів. Загалом науковці ідентифікували 47 рецензованих публікацій про шкільні інтервенції йоги (30 — зі США, 15 — з Індії), із медіанною вибіркою 74 учні (20–660), що свідчить як про швидке зростання дослідницького поля, так і про ще відносно невеликі масштаби емпіричних програм. Найбільше досліджень стосувалися підлітків; йога застосовувалася як універсальна інтервенція для всього класу та як цільова для груп ризику; найпоспідовніші результати стосувалися зниження стресу, тривоги, покращення настрою, саморегуляції та деяких аспектів когнітивного функціонування; фізичні показники (гнучкість, баланс, іноді показники витривалості) також часто покращувалися, але це рідше було головною ціллю програм [4].

У багатьох західних школах йога інтегрується в ширший рух за соціально-емоційне навчання (SEL) та програму профілактики стресу й цькуванню.

Рух за соціально-емоційне навчання (Social and Emotional Learning, SEL) сформувався як відповідь на потребу цілісного

розвитку особистості в умовах складного, динамічного світу. Його основна ідея полягає у визнанні того, що успішність навчання і соціалізації залежить не лише від когнітивних умінь, а й від здатності людини усвідомлювати власні емоції, регулювати поведінку, будувати здорові взаємини та приймати відповідальні рішення.

SEL орієнтується на розвиток ключових соціально-емоційних компетентностей, серед яких самосвідомість, саморегуляція, емпатія, комунікація та соціальна відповідальність. У центрі цього підходу перебуває учень як цілісна особистість, що навчається не лише предметних знань, а й навичок життя, необхідних для психологічного благополуччя та взаємодії з іншими людьми.

Важливою рисою руху SEL є інтеграція соціально-емоційного навчання в освітній процес, а не його відокремлення від академічного змісту. Соціально-емоційні компетентності формуються через навчальні ситуації, спільну діяльність, рефлексію та приклад педагогів. Завдяки цьому освіта набуває виховного та гуманістичного характеру, спрямованого на підтримку психічного здоров'я й позитивного освітнього середовища.

У сучасному контексті рух SEL особливо актуалізується з огляду на зростання стресу, соціальної напруженості та психоемоційних викликів для дітей і молоді. Він сприяє формуванню стійкості, відповідальності та здатності до співпраці, що є важливими умовами успішного навчання і соціального життя. Таким чином, соціально-емоційне навчання розглядається як невід'ємна складова сучасної освіти, орієнтованої на гармонійний розвиток людини та її готовність до життя у складному суспільстві.

Програми з усвідомленості та йоги для молоді включають базові асани, дихальні техніки, вправи зі сканування тіла, короткі медитації усвідомленості та обговорення почуттів. Систематичний огляд, представлений на сторінках The Lancet узагальнив дані про йогу та медитацію в освіті молоді, показавши, що такі програми здатні помірно знижувати симптоми депресії й тривоги та покращувати загальне самопочуття, особливо у поєднанні з підтримкою з боку вчителів та сім'ї [2].

На додаток, у понятті «усвідомлене втілення» підкреслюється, що через йогу учні вчаться тонко відчувати тілесні сигнали, розуміти їх і відповідально керувати своєю

поведінкою. Йога тут розглядається не як додатковий урок, а як спосіб організації шкільного середовища, де тілесна, емоційна й когнітивна сфери взаємопов'язані [8].

Ще одна важлива тенденція західних програм — їхня секуляризація. Щоб уникнути звинувачень у релігійній пропаганді, шкільні курси з йоги, як правило, подаються в нейтральних термінах (наприклад, «усвідомлені рухові практики»), без мантр і релігійної символіки; при цьому підкреслюється доказовість методів, посилання на психологію, нейронауку та шкільну гігієну [4, 8].

**Висновок.** Таким чином, у західних країнах йога в школах історично пройшла шлях від поодиноких експериментів до предмета дослідження у великих систематичних оглядах, а нині розглядається як перспективний інструмент для підтримки психічного здоров'я, розвитку саморегуляції й покращення навчальної успішності. Це створює методологічну основу й для використання йоги як засобу фізичного виховання та адаптивного спорту.

#### **Список літератури.**

1. Alter M. J. Science of flexibility. Champaign, IL : Human Kinetics, 2004.
2. Chung S. C. Yoga and meditation in youth education: A systematic review. *The Lancet*. 2018. Vol. 392. P. S24.
3. De Michelis E. A history of modern yoga: Patanjali and western esotericism. London : A&C Black, 2005. (16)
4. Khalsa S. B. S., Butzer B. Yoga in school settings: a research review. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2016. Vol. 1373, no. 1. P. 45-55.
5. Kumar K., Pandya P. A study on the impact on ESR level through Yogic Relaxation Technique Yoga nidra. *Indian Journal of Traditional Knowledge*. 2012. Vol. 11, no. 2. P. 358 -361.
6. Naragatti S. Yoga and Health. *Diary of Advanced Research in Ayurveda, Yoga, Unani, Sidhha and Homeopathy*. 2018. Vol. 5, no. 01. P. 11-14.
7. Rangan R., Nagendra H. R., Bhatt R. Effect of yogic education system and modern education system on sustained attention. *International Journal of Yoga*. 2009. Vol. 2, no. 1. P. 35-38.
8. Rashedi R. N., Schonert-Reichl K. A. Yoga and willful embodiment: A new direction for improving education. *Educational Psychology Review*. 2019. Vol. 31, no. 3. P. 725 -734.
9. Serwacki M., Cook-Cottone C. Yoga in the schools: a systematic review of the literature. *International Journal of Yoga Therapy*. 2012. Vol. 22, no. 1. P. 101-110.

## ЕТАПИ РОЗВИТКУ БІАТЛОНУ В УКРАЇНІ ТА ВИДАТНІ ОСОБИСТОСТІ УКРАЇНСЬКОГО БІАТЛОНУ

Буковинський державний медичний університет

**Анотація.** Біатлон є одним із найбільш успішних та популярних зимових видів спорту в Україні. Завдяки стабільним здобуткам на Олімпійських іграх, Чемпіонатах світу та Кубках світу, він здобув статус «національного» виду спорту, що об'єднує мільйони вболівальників.

**Annotation.** Biathlon is one of the most successful and popular winter sports in Ukraine. Thanks to its consistent achievements at the Olympic Games, World Championships and World Cups, it has gained the status of a "national" sport, uniting millions of fans.

**Ключові слова:** біатлон, етапи розвитку, популярність біатлону, змагання, спортсмени, зимові види спорту.

**Key words:** biathlon, stages of development, popularity of biathlon, competitions, athletes, winter sports.

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Український біатлон є одним із найуспішніших зимових видів спорту в країні, маючи в активі нагороди найвищого ґатунку на Олімпійських іграх та чемпіонатах світу.

Розвиток біатлону в Україні має кілька ключових етапів: зародження в 1950-х роках на Чернігівщині й у спортивних товариствах ("Колос", "Динамо"), формування національної системи в незалежній Україні з 1991 року (створення ФБУ, визнання IBU), розквіт завдяки успіхам спортсменів на міжнародній арені (Зубрилова, Підгрушна, Семеренки) та сучасний етап, що включає зміну керівництва ФБУ, розвиток інфраструктури та підготовку нових поколінь чемпіонів.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному дослідженні етапів розвитку біатлону на Україні.

**Методи дослідження:** аналіз літературних даних та інформації мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати досліджень.** Один із найвидовищніших видів спорту, який щороку набуває лише ще більшої популярності по всьому світу, є біатлон. Біатлон – це справді унікальний та

захоплюючий вид спорту, який поєднує в собі фізичну витривалість лижних гонок і точність стрільби з гвинтівки [2].

Його унікальність полягає у необхідності постійного перемикання між двома абсолютно різними фізичними станами: інтенсивною аеробною роботою під час бігу на лижах та потребою у повному заспокоєнні та концентрації для влучного пострілу. Серцебиття спортсмена під час стрільби може сягати 160-170 ударів на хвилину, і при цьому потрібно зробити точний постріл у мішень діаметром 4,5 або 11,5 см з відстані 50 метрів.

Це вимагає від атлетів видатної координації, контролю дихання, психологічної стійкості та вміння швидко відновлюватися після фізичного навантаження. Саме цей незвичайний синтез робить біатлон одним із найцікавіших та найвидовищніших видів спорту.

Український біатлон почав активно розвиватися у другій половині ХХ століття у складі радянської школи. Після здобуття Незалежності у 1991 році було створено Федерацію біатлону України, яка стала членом Міжнародного союзу біатлоністів (IBU). Перші великі успіхи прийшли вже в середині 90-х років, коли Валентина Цербе здобула першу олімпійську медаль незалежної України (бронза, Ліллегаммер-1994)[1].

Період 2010-х років став найбільш результативним в історії країни. Ключовою подією стала перемога жіночої естафетної четвірки (Віта Семеренко, Валя Семеренко, Юлія Джима, Олена Білосюк) на Олімпіаді в Сочі-2014. Протягом цього десятиліття українські спортсмени регулярно піднімалися на подіуми, а Олена Білосюк (Підгрушна) та Валя Семеренко ставали чемпіонками світу в особистих гонках.

Згадаємо тих, хто творив історію і піднімав український прапор на головних подіумах світу.

**1. Олена Білосюк (Підгрушна).** *Головні досягнення: Золото ОІ-2014 (естафета), чемпіонка світу 2013 (спринт), 6 медалей чемпіонату світу, 4 золота чемпіонатів Європи, 5 перемог у гонках Кубка світу.*

Капітан, лідер, людина, яка в потрібний момент завжди брала відповідальність на себе. Олімпійське золото Сочі-2014 стало кульмінацією її покоління, але Підгрушна й до того довела, що входить у світову еліту.

У 2013 році вона виборола золото чемпіонату світу в естафеті та бронзу у спринті, а сезон завершила на восьмому місці в загальному заліку Кубка світу. У сезоні 2015/16 показала

найкращий сезон, ставши сьомою в загальному заліку Кубка світу (5-е місце в спринті, 7-е у переслідуванні та мас старті, 12-та в заліку індивідуальних гонок).

Стабільна, холоднокровна і неймовірно витривала, вона багато років була обличчям українського біатлону. Її фінішні ривки пам'ятає вся Європа.

**2. Олена Зубрилова.** *Головні досягнення: 3 золота чемпіонатів світу, загалом 13 медалей чемпіонату світу, 13 перемог у гонках Кубку світу.*

Одна з перших українських зірок біатлону - швидка, точна і надзвичайно амбітна. Саме її результати наприкінці 1990-х вперше ввели Україну в елітний клуб біатлонних держав.

Зубрилова три рази ставала призеркою чемпіонатів світу під нашим прапором і фінішувала тричі поспіль у загальному заліку Кубка світу в топ-3, ставши другою у 1999 та 2000 роках. Також вона виграла загальний залік гонок переслідування та мас-старту - феноменальний для тих часів показник.

Постійні фініші у топ-10 зробили її справжнім мотором команди. Це була спортсменка із ментальністю переможця. У 2002 році Зубрилова змінила громадянство і стала виступати за збірну Білорусі, а у 2021 році відкрито підтримала політику диктатора Лукашенка заради місця в НОК Білорусі.

**3. Дмитро Підручний.** *Головні досягнення: чемпіон світу-2019 (гонка переслідування), 2 золота чемпіонатів Європи, 5 медалей гонок Кубку світу.*

Людина, яка зробила неможливе - принесла Україні перше в історії чоловіче золото чемпіонату світу. Його фантастична гонка переслідування-2019 увійшла в головні моменти українського біатлону.

Підручний додав до цього два срібла естафети на етапах Кубку світу й кілька блискучих особистих гонок у Кубку світу (найвище - 4-те місце).

Сильний хід, характер і вміння "вмикати режим звіра" на останньому колі зробили його лідером покоління. Він - головний герой сучасного чоловічого біатлону України.

**4. Юлія Джима.** *Головні досягнення: Золото ОІ-2014 (естафета), 5 медалей чемпіонату світу, 5 золотих медалей чемпіонатів Європи, 4 перемоги у гонках Кубку світу.*

Спортсменка, яка завжди брала своїм спокоєм і феноменальною точністю. Олімпійське золото-2014 в естафеті,

перемога на етапі Кубка світу-2018 в індивідуальній гонці та титул чемпіонки Європи-2017 - її найяскравіші досягнення.

Джима багато років була ключовою спортсменкою в естафетах, де її стрільба вирішувала долю місць. Найкраще місце в загальному заліку - восьме у сезоні 2016/17, а заліку індивідуальних гонок вона стала другою у сезоні 2017/18, але це не передає повністю її внесок. Вона - уособлення стабільності та професіоналізму.

**5. Андрій Дериземля.** *Головні досягнення: бронза чемпіонату світу-2007 у спринті, бронза чемпіонату світу-2011 в естафеті, 3 золота чемпіонатів Європи, 1 перемога у гонці Кубку світу (мас-старт).*

Лідер чоловічої збірної 2000-х, спортсмен із величезною витривалістю й залізними нервами. Його бронза чемпіонату світу-2007 у мас-старті стала історичним проривом після тривалої «медальної паузи».

У Кубку світу Дериземля регулярно фінішував у топ-20 і мав низку подіумів, у сезонах 2008/09 та 2009/10 закінчивши на найкращому для себе 21-му місці, але його особливість – пік форми на головних змаганнях сезону

Він виступав на трьох Олімпіадах, де найкращим стало п'яте місце у спринті у Ванкувері-2010, і багато років тримав команду на плаву, завдяки ньому український чоловічий біатлон зберігав конкурентність в непростий період.

**6. Валя Семеренко.** *Головні досягнення: Золото ОІ-2014 (естафета), чемпіонка світу-2015 у мас-старті, 6 медалей чемпіонату світу, 8 золотих медалей чемпіонатів Європи, 5 перемог у гонках Кубку світу.*

Сильна, стримана, надійна - Валя завжди вмiла опинитися в потрібному місці в потрібний момент. Олімпійське золото Сочі-2014 та золото мас-старту на чемпіонаті світу-2015 стали підтвердженням її класу.

У сезоні 2014/15 вона сенсаційно фінішувала третьою в загальному заліку Кубка світу - один із найвищих результатів в історії України. Валя часто витягувала команду в естафетах і неодноразово брала особисті подіуми. Тиха сила українського біатлону.

**7. Олена Петрова.** *Головні досягнення: срібло ОІ-1998 (індивідуальна гонка), 10 медалей чемпіонату світу, чемпіонка Європи-2004 у гонці переслідування, 2 перемоги у гонках Кубку світу.*

Олена Петрова завжди вирізнялася стабільною та точною стрільбою і витривалістю на дистанції. Вона стала справжнім відкриттям чемпіонату світу-1996, де виборола 3 медалі й увійшла до числа найсильніших біатлоністок планети. Той сезон вона завершила на сьомому місці загального заліку Кубка світу - результат, який на той час здавався майже недосяжним для українського біатлону.

Наступного року Петрова додала ще одну світову медаль, а на Олімпіаді-1998 у Нагано піднялася на п'єдестал в індивідуальній гонці, подарувавши Україні історичне срібло.

Завдяки своїм сильним сторонам вона була незамінною у командних гонках і справжнім бойовим серцем естафет.

**8. Віта Семеренко.** *Головні досягнення: Золото ОІ-2014 (естафета), бронза ОІ-2014 (спринт), 7 медалей чемпіонату світу, 5 золотих медалей чемпіонатів Європи, 3 перемоги у гонках Кубка світу.*

Вибухова, емоційна й завжди небезпечна у спринтах. Її бронза на Олімпіаді-2014 стала однією з найяскравіших індивідуальних медалей України. Того ж року вона разом із командою стала олімпійською чемпіонкою в естафеті.

Віта - тричі в складі естафети виграла гонки Кубка світу, багаторазова призерка Кубка світу. Найкраще місце в загальному заліку - десяте, двічі вона завершувала сезон у топ-10 заліку спринтів, а у 2012/13 стала третьою у заліку мас-стартів.

**9. Сергій Семенов.** *Головні досягнення: бронзові медалі чемпіонатів світу 2011 (естафета) та 2016 (спринт), чемпіон Європи-2013, 9 медалей гонок Кубка світу, з яких 4 – особисті.*

Семенов був одним із найкращих стрільців світу у свої пік-роки, чому підтвердження – малий кришталевий глобус Кубка світу в індивідуальних гонках у сезоні 2014/15. Найкращими його результатами стали сенсаційна бронза чемпіонату світу-2016 у спринті, а також чотири рази він фінішував в топ-3 гонок Кубка світу в індивідуальних гонках.

Семенов був стабільним «гвинтиком» естафетних гонок, де кращим його досягненням стала бронза чемпіонату світу 2011 року, чотири сезони поспіль фінішував у топ-30 загального заліку, де кращим стало 21 місце у сезоні 2015/16.

**10. Валентина Цербе.** *Головні досягнення: бронза ОІ-1994, дві бронзові медалі чемпіонатів світу, перемога в естафеті у гонці Кубка світу.*

Піонерка українського біатлону, яка першою довела: Україна може брати медалі найвищого рівня. Перша зимова олімпійська медалістка незалежної України - бронза Ліллекхаммера-1994. Її прорив у спринті став історією. Цербе неодноразово фінішувала у топ-10 на великих турнірах.

Її енергія та атаквальний стиль зробили її однією з найяскравіших постатей раннього українського біатлону.

Станом на 2025 рік український біатлон проходить етап зміни поколінь.

Попри виклики війни, продовжує функціонувати та розвиватися сучасний біатлонний комплекс у Буковелі, який став основною базою для тренувань та проведення внутрішніх змагань.

Біатлон в Україні має одну з найкращих медійних підтримок. Прямі трансляції на каналі «Суспільне спорт» забезпечують високі рейтинги, що стимулює приплив дітей до спортивних шкіл (ДЮСШ) у Чернігівській, Сумській, Тернопільській та Львівській областях.

**Висновки.** Розвиток біатлону в Україні пройшов складний шлях - від перших спроб поєднати лижі й стрільбу в 1920-х роках до створення організованої національної федерації, здобуття міжнародних успіхів та запровадження освітніх програм для майбутніх поколінь. Сьогодні біатлон продовжує розвиватися, адаптуватися до нових викликів і відкривати нові перспективи для українських спортсменів. Навіть у надскладних умовах 2020-х років українські біатлоністи залишаються символом незламності та спортивної майстерності країни на міжнародній арені а успіхи видатних спортсменів і тренерів стали основою його сучасного та майбутнього зростання.

### **Список літератури.**

1. Головатенко О. М. Олімпійський рух в Україні. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: навчально-методичний посібник / О. М. Головатенко, Я. І. Олексієнко. – Черкаси: Черкаський інститут банківської справи університету банківської справи Національного банку України, 2015. – 48 с.

2. Палічук Ю.І., Ладика П.І. Біатлон - олімпійський вид спорту. «Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення». Матеріали всеукраїнської наукової конференції, 1 лютого 2024р. м. Тернопіль. С. 155 -159

3. Палічук Ю.І. Зимові види спорту з методикою викладання. Чернівці :ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 336 с. (навчально – методичний посібник)

## РОЛЬ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У СИСТЕМІ НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ

Буковинський державний медичний університет

**Анотація.** У статті ґрунтовно розглянуто олімпійську освіту як важливий педагогічний і соціокультурний чинник формування гармонійно розвиненої, патріотично свідомої молоді. Проаналізовано історичні засади олімпізму, його основні цінності та їхній виховний потенціал. Визначено роль олімпійської освіти у системі національно-патріотичного виховання, формуванні моральних якостей, здорового способу життя та активної громадянської позиції молодого покоління.

**Annotation.** The article thoroughly examines Olympic education as an important pedagogical and socio-cultural factor in the formation of harmoniously developed, patriotically conscious youth. The historical foundations of Olympism, its basic values, and their educational potential are analyzed. The role of Olympic education in the system of national-patriotic education, the formation of moral qualities, a healthy lifestyle and an active civic position of the younger generation is determined.

**Ключові слова:** олімпійська освіта, олімпізм, патріотичне виховання, молодь, гармонійний розвиток, олімпійські цінності.

**Key words:** olympic education, olympism, patriotic education, youth, harmonious development, olympic values.

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими соціальними, культурними та духовними трансформаціями. У цих умовах особливої ваги набуває проблема виховання молоді, здатної не лише до професійної самореалізації, а й до свідомої громадянської діяльності, патріотизму, відповідальності за майбутнє держави. Формування гармонійно розвиненої особистості є одним із пріоритетних завдань системи освіти України.

Важливу роль у цьому процесі відіграє олімпійська освіта, яка поєднує фізичне виховання з морально-етичними, духовними та соціальними аспектами розвитку особистості. Вона спрямована на виховання молоді на засадах гуманізму, миру, взаємоповаги,

толерантності та чесної боротьби. Саме ці цінності є основою патріотичного виховання та формування національної самосвідомості [5].

**Мета дослідження** полягає у теоретичному дослідженні ролі олімпійської освіти у системі національно-патріотичного виховання молоді.

**Методи дослідження:** аналіз літературних даних та інформації мережі Інтернет, синтез та узагальнення.

**Результати досліджень.** Олімпійський рух бере свій початок у Стародавній Греції, де Олімпійські ігри були не лише спортивними змаганнями, а й важливою частиною культурного та духовного життя суспільства. Вони сприяли вихованню гармонійної людини, яка поєднувала фізичну силу, інтелект і моральні чесноти.

Сучасний олімпійський рух був відроджений наприкінці XIX століття завдяки зусиллям П'єра де Кубертена, який розглядав спорт як ефективний засіб виховання молоді та зміцнення миру між народами. Основою олімпізму стала ідея гармонійного розвитку людини через поєднання спорту, культури та освіти.

Філософія олімпізму ґрунтується на таких принципах:

- рівність та недискримінація;
- чесна спортивна боротьба;
- повага до суперника;
- прагнення до самовдосконалення;
- виховання миру та взаєморозуміння між народами.

Олімпійська освіта є складовою системи фізичного та загального виховання, що передбачає засвоєння знань про історію олімпійського руху, його ідеали та цінності, а також формування відповідних моральних установок і поведінкових моделей.

Вона спрямована не лише на розвиток фізичних якостей, а й на:

- формування світогляду молоді;
- виховання культури здорового способу життя;
- розвиток моральних і вольових якостей;
- формування соціальної відповідальності.

Олімпійська освіта реалізується через навчальні заняття, позакласну роботу, спортивні заходи, тематичні уроки, зустрічі з відомими спортсменами та участь у спортивно-масових заходах.

Патріотичне виховання є складним і багатогранним процесом, що передбачає формування в молоді національної свідомості, любові до Батьківщини, поваги до її історії, культури та державних символів. У цьому контексті олімпійська освіта виступає ефективним засобом реалізації завдань патріотичного виховання, оскільки спорт і олімпійський рух мають значний емоційний та виховний вплив на молоде покоління.

Основні олімпійські цінності — **досконалість, дружба та повага** — тісно пов'язані з патріотичними ідеалами. Прагнення до досконалості формує у молоді наполегливість, працелюбність і відповідальність за результати власної діяльності. Ці якості є необхідними для становлення активного громадянина, здатного працювати на благо своєї держави. Цінність дружби сприяє розвитку почуття єдності, колективізму та взаємної підтримки, що є важливими складовими національної згуртованості. Повага ж формує толерантне ставлення до інших народів і культур, водночас виховуючи гідне ставлення до власної нації та її традицій.

Значну роль у патріотичному вихованні відіграють приклади видатних українських спортсменів — олімпійців, які своїми досягненнями прославляють Україну на міжнародній арені. Їхній життєвий і спортивний шлях демонструє молоді зразки громадянської відповідальності, сили волі, самопожертви та відданості Батьківщині. Ознайомлення з біографіями спортсменів, аналіз їхніх перемог і труднощів сприяє формуванню у молоді почуття гордості за свою державу та бажання гідно її представляти.

Олімпійська освіта також сприяє усвідомленню значення державної символіки - прапора, герба та гімну - як важливих атрибутів національної ідентичності. Участь у спортивних змаганнях, церемоніях нагородження, урочистих заходах із використанням державних символів формує у молоді емоційно-ціннісне ставлення до своєї країни, зміцнює патріотичні почуття та громадянську позицію.

Крім того, олімпійські цінності сприяють вихованню молоді в дусі миру та взаєморозуміння, що є важливою складовою сучасного патріотизму. Усвідомлення своєї належності до світової спортивної спільноти допомагає молоді поєднувати любов до Батьківщини з відкритістю до міжнародного співробітництва та повагою до інших народів.

Гармонійний розвиток особистості передбачає єдність фізичного, інтелектуального, морального та духовного розвитку. Олімпійська освіта створює умови для досягнення цієї єдності.

Фізичний компонент спрямований на:

- зміцнення здоров'я;
- розвиток фізичних якостей;
- формування потреби в регулярній руховій активності.

Морально-етичний компонент включає виховання:

- чесності;
- справедливості;
- толерантності;
- поваги до інших.

Соціальний аспект олімпійської освіти сприяє розвитку комунікативних навичок, уміння працювати в команді, приймати рішення та нести за них відповідальність.

У сучасній системі освіти України олімпійська освіта розглядається як важливий компонент формування всебічно розвиненої особистості та реалізації завдань національно-патріотичного виховання. Її інтеграція в освітній процес здійснюється на різних рівнях - від закладів дошкільної освіти до закладів вищої освіти.

У закладах загальної середньої освіти елементи олімпійської освіти впроваджуються через уроки фізичної культури, інтегровані курси, факультативи, виховні години та позакласну діяльність. Проведення олімпійських уроків, тижнів спорту, тематичних заходів, присвячених історії Олімпійських ігор, сприяє підвищенню інтересу учнів до спорту та здорового способу життя. Важливою складовою є також залучення учнів до спортивно-масових заходів, змагань та проектної діяльності, що формує активну життєву позицію та відповідальність [3,4].

У закладах вищої освіти олімпійська освіта реалізується через навчальні дисципліни з фізичного виховання, спортивної педагогіки, теорії та методики фізичної культури, а також через діяльність студентських спортивних клубів. Вивчення олімпійського руху та його філософії сприяє формуванню професійних компетентностей майбутніх фахівців у сфері освіти, спорту та управління, а також розвитку їхньої громадянської свідомості.

Особливе місце у впровадженні олімпійської освіти посідає діяльність **Національного олімпійського комітету України**,

який ініціює та координує проведення освітніх програм, семінарів, конференцій і просвітницьких заходів. Співпраця закладів освіти з олімпійськими осередками, спортивними федераціями та громадськими організаціями забезпечує системність і практичну спрямованість олімпійської освіти.

Важливою умовою ефективного впровадження олімпійської освіти є підготовка педагогічних кадрів, здатних реалізовувати олімпійські цінності в освітньому процесі. Педагоги повинні володіти не лише фаховими знаннями, а й сучасними педагогічними технологіями, що сприяють формуванню мотивації молоді до фізичного самовдосконалення та громадянської активності.

Таким чином, олімпійська освіта в системі сучасної освіти України виступає ефективним засобом поєднання фізичного, морального та патріотичного виховання молоді. Її подальший розвиток сприятиме формуванню здорового, свідомого та патріотично налаштованого молодого покоління, здатного активно долучатися до розбудови держави [1,2].

Подальший розвиток олімпійської освіти потребує:

- удосконалення навчальних програм;
- підготовки кваліфікованих педагогічних кадрів;
- активного залучення молоді до спортивної діяльності;
- використання сучасних освітніх технологій.

Особливу увагу слід приділяти інтеграції олімпійських цінностей у процес національно-патріотичного виховання, що сприятиме формуванню свідомих громадян України.

**Висновки.** Олімпійська освіта є важливим і ефективним чинником формування патріотичної, гармонійно розвиненої молоді. Вона поєднує фізичний розвиток із морально-етичним і духовним вихованням, сприяє формуванню активної громадянської позиції та здорового способу життя. Упровадження та розвиток олімпійської освіти в системі освіти України є необхідною умовою виховання майбутнього покоління, здатного відповідально та гідно представляти свою державу.

### **Список літератури.**

1. Галан Я. П., Огнистий А. В., Огниста К. М. Аналіз знань з олімпійської освіти в контексті патріотичного виховання під час проведення заходів для дітей-переселенців. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. Вип. 39. С. 23–31.

2. Галан Я. П. Олімпійська освіта в контексті патріотичного виховання дітей : монографія. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича. 2022. 216 с.

3. Власюк Р.А., Палічук Ю.І. Олімпійська освіта як засіб патріотичного виховання підростаючого покоління. «Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення». Матеріали всеукраїнської наукової конференції, 6-7 лютого 2025р. м. Тернопіль. С. 70 -74

4. Наумчук В.І., Палічук Ю.І. Розвиток олімпійської освіти школярів в умовах становлення нової української школи. Всеукраїнська наукова конференція «Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення». 27 лютого 2023р. м. Тернопіль. С. 144 -148.

5. Радченко Л. О., Єрмолова В. М., Кріль І. М. Олімпійська освіта – складова національної системи освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2024. Вип. 12 (185). С. 162–165.

## ДИНАМІКА РОЗВИТКУ НОВОГО ВИДУ ГОПАКА – ПЕРЕМОЖНИЙ ГОПАК ОЛІМПІЙСЬКИХ ЧЕМПІОНІВ УКРАЇНИ

Комунальний заклад «Чернігівський обласний науковий ліцей»  
Чернігівської обласної ради (Україна)

**Анотація.** У публікації досліджено динаміку розвитку нового виду сучасного танцю «Гопак», започаткованого українцями і українськими учасниками Міжнародних і Світових змагань, які виконували відомий народний танок після чергових успішних досягнень. Новий вид гопака отримав назву від дій олімпійських чемпіонів як «Переможний гопак».

**Ключові слова:** гопак, олімпійські чемпіони, динаміка, переможний гопак.

**Annotation.** In a publication the dynamics of development of new type of modern dance is investigational "Hopak", founded by Ukrainians and Ukrainian participants of the International and World competitions, that executed well-known folk dance after duty successful achievements. The new type of hopak got the name from the actions of olympic champions as the "Victory hopak".

**Keywords:** hopak, olympic champions, dynamics, victory hopak.

**Актуальність теми дослідження:** Танець є свідченням духовної культури як втілення логіки етносу. Ця культура, передусім, виявляється в історико-культурній спадщині українського народу. Актуальний танець, яким розпочинали Світовий флешмоб (туру солідарності): «Містами Європи» вже у період протиукраїнської агресії відомої країни (згідно даних електронних ресурсів), привертає увагу дослідників вже не один десяток років. Національний ансамбль імені П.Вірського був першим, хто відкрив культурний фронт відомим на весь світ, найскладнішим танцем – Гопак (далі-Г). Тому варто висунути гіпотезу, згідно якої, історична автентичність танцю «Г» проходить вже нову «фазу» своєї етнодинаміки (про яку

висвітлювалось раніше), на чому доцільно зосередити увагу у даній науковій розвідці, зокрема на «переможному Г»

**Мета дослідження:** дослідити сучасну роль гопака у міжнародних заходах (проектах, конкурсах, олімпіадах), на зразку динаміки розвитку його нового олімпійського виду – «Переможного гопака» (далі-ПГ).

**Методи дослідження:** методи пошуку та обробки інформації, методи аналізу і відбору джерел, метод вивчення суспільної думки, метод узагальнення і систематизації.

**Результати дослідження.** Досліджуваний народний танець, має розгалужену систему функцій у сучасному світі – від бойової таємниці запорожців, до побутового рухливого танка – самопрезентації, який спонукає до дружнього спілкування протилежну стать. Художні майстерські композиції поновленого (П.Вірським) у ХХ столітті Г, розраховані на великі і малі сцени, для презентабельності культури засобами хореографії [26]. Школи відродженого у період виборювання і розвитку незалежності України бойового Г, мають на меті різне - від підтримки здорового способу життя і корекції фігури (чоловічі і жіночі напрямки) до змагань за майстерські рівні (!) [В.Пилат, БГ], [К.Тарнавська, Асгарда]. Г також завоював авторитет модерної форми свого розвитку – своєрідної міжнародної «Візитівки» українських представників на Міжнародних і Світових заходах (змаганнях, олімпіадах, чемпіонатах та ін.). Як зазначено у джерелах: «українські народні танці підкорюють іноземців переходом від палкої пристрасті, кульмінаційних поривів, до спокійної, ніжної течії, адже жіночі рухи часто нагадують водну гладь – то вируючу, то тиху ...» [23, с.7].

Сучасні дослідження Г мають справу переважно з хореографією і її цілями і можливостями. Як свідчить огляд науково-публіцистичних джерел, сучасна хореографія розглядає функцію танцю у наступній тріаді його можливостей вивчення і застосування:

*Танець-реабілітація    танець-бій    танець-історія – танець-Перемога.*

Танець-перемога, з'явивсь завдяки націоналістично налаштованим українцям, які намагались і намагаються заявити про Україну на різноманітних Міжнародних заходах за межами країни, переважно на Олімпіадах, Світових Чемпіонатах та інших спортивних змаганнях.

Про появу даного виду свідчать офіційні канали, які містять відповідні відео і публікаційні матеріали - "Олімпійський спорт", "Радіо Свобода", "Ukrainian Sport TV" "sport.nv.ua", «Правда ТУТ NEWS» та інші.

Так, огляд джерел зафіксованих у електронних ЗМІ, свідчить про новий напрямок розвитку історії Г, як автентичного динамічного мистецтва, у олімпійських змаганнях, зокрема.

Олімпійський рух, загалом має велику передісторію. Починаючи з їх відродження як ігор Греції, за участю Європи (1859, 1870, 1875, 1879 рр.) і комісії з їх відродження 23.06.1894 (Париж, Сорбонна, П'єр де Кубертен) та формування Міжнародного олімпійського комітету [24]. і до сучасних щорічних міжнародних змагань, які стали великою історичною традицією дружніх змагань у майстерності найнаполегливіших і найталановитіших і працелюбних майстрів усіх різновидів спорту, які міцно пов'язані з основними історичними символами їх Світової згуртованості (Зевсом, м.Олімпією, Грецією).

Так, авторка навчального посібника з олімпійської освіти, робить посилання на джерела, зауважуючи: «у полісах Греції тілесне виховання розглядали як умову, що забезпечує повноцінну діяльність громадянина. Призначення античної гімнастики полягало в тому, щоб забезпечити відповідність між думками та діями, поведінкою і приписами, словом та вчинком» [24, с.7-13]. Так, олімпійський спорт є одним з ведучих напрямків результатів багаторічної праці і виснажливих тренувань майстрів спорту, які своєю працею здобувають авторитет країні, в якій народились і до якої належать як символи національних досягнень у світі.

Завдяки таким узгодженим діям (думки, дії, слова, вчинка і приписів) і багаторічними тренуваннями Г став відомим у багатьох країнах світу, і, навіть, набув слави візитівки українських переможців світових чемпіонатів і міжнародних олімпіад. Він став відомим завдяки поширенню інформації про українські здобутки на міжнародних змаганнях впродовж останніх десятиліть.

На олімпійських змаганнях 2012 року (2012 р., Лондон) після переможних боїв, як традицію відзначення кожної перемоги, виконували варіант Г двоє українських спортсменів – Берінчик Д., і Усик О. (срібло, золото) [24], [36], за що Г, отримав назву «Переможний Гопак» (іноді – «золотий гопак», коли ОЧ

виборюють золото). «Боксер Берінчик перемоги відзначає...гопаком», зазначали тоді у інформаційних джерелах [13].

Започаткована українськими спортсменами традиція виконання ПГ за межами країни на Міжнародних заходах, продовжувалась також і після 2012 р. Прославляв український етнічний танок і Усик О., виконанням ПГ у подальших переможних змаганнях [12], [9], [8]. Також відомий своїми ПГ, особливо «золотим» (Токіо, 2021) і український ОЧ з греко-римської боротьби й боксу Беленюк Ж. [11] [19], який також кілька разів виконував ПГ за межами країни на ознаку святкової відзнаки своїх досягнень.

Особливо варто зазначити на ставленні ОЧ (Беленюка ж.) ставленням до Г, як національної української традиції, адже він є народженим в Україні [14].

Так, наприклад, Молода українська боксерка К.Макогоненко (прізвисько-«рожева пантерка») [20] також є виконавицею нової хореографічної композиції ПГ. Вона у декількох змаганнях виконувала версію ПГ, при чому не скорочену версію, як попередні олімпійські чемпіони, а повну: «до того ж не скорочену версію, яку практикують борець греко-римського стилю Жан Беленюк і боксер Олександр Усик, а розширену» [6], як свідчать джерела. Одну зі своїх останніх перемог і свій традиційний серед спортивних змагальних боїв ПГ вона присвятила ЗСУ (і спецпідрозділу зовнішньої розвідки), адже дівчинка відчуває свою національну і культурну приналежність до спільної історії і тому її щирий патріотизм отримав таку форму присвяти свого посильного «вкладу» у захист нашої держави.

Вона також презентувала ПГ у Польщі: «15-річна Україна Кіра Макогоненко виступила у ваговій категорії до 46 кг. У фіналі змагання юна дівчина здолала триразову чемпіонку Польщі», за що організатори Міжнародного турніру «Scorpion Cup» (Щецин, 2023) вирішили її нагородити спеціальною нагородою – призом за найкращий бій [7]. Після перемоги вона знову станцювала ПГ, свідчать гаджет-джерела.

Так, згадані ОЧ (Беленюк Ж., Берінчик Д., Макогоненко К., Усик О), розвинули новий вид Г – «Переможний гопак» (ПГ), який виконується переможцем одразу після змагання на ознаку святкування досягнутого результату на певному етапі боротьби (як майстерського рівня спортивного мистецтва). При цьому виконавці не вдягнені у етнічний одяг чи спеціальні костюми чи

вишиванки, тому що виконується не як сценічний гопак (П.Вірського та ін.), а як результат чергового успішного змагання, бою.

Хоча першим, хто започаткував традицію ПГ на Олімпійських іграх, згідно нейроресурсної версії, вважається Данило Мигаль (Канада+2024). Він вибіг під час футбольного матчу на поле і станцював Г, щоб показати світові, що Україна має право на власну державу, і підтримати українських спортсменів, які виступали під прапором колишнього срср (27.07.1976, Монреаль). Але то був початок (!) етапу нового періоду етнодинаміки Г – «Переможного!».

**Висновки:** Отже, динаміка розвитку ПГ може бути зазначена умовно роками і частотою виконання, на ознаки Міжнародних і світових перемог українських ОЧ (бронзи, срібла, золота, кубків чемпіонів):

Усік О. (2012, 2021, 2023); Берінчик Д (2012, ...); Беленюк Ж.(2019, 2020, 2021, 2023, 2024); Макогон К. (2021, 2022, 2023).

Але ця динаміка не є остаточною, оскільки це може бути перспективним дослідженням і варто поповнювати її розширенням графіка динаміки.

Новий різновид гопака як «Переможний гопак» не є єдиним новим видом класифікації різновидів Г як загального поняття. Це обґрунтовується, як його історичними зразками, так і його зразками сучасності. Можливо, що окрім Переможного гопака ОЧ-в ще з'являться модернізовані види нашого етнічного танцю. Можливо тур солідарності «Містами Європи», який розпочинали Г-м танцюристи Національного ансамблю ім.П.Вірського на ознаку згуртування українців світу засобами культури (як світового флеш-мобу) вже у період сво [2,3,4]. Хай він буде продовженням боротьби за наше майбутнє і породить «Гопак солідарності», або «Гопак збереження автентичної культури», як то проілюстрували нещодавні учасники шоу «Австралія має Талант» (березень, 2015; серпень 2023; серпень 2025) українські діаспоріанці, як найскладніший танок у світі хореографії. Але на відміну від виконання яскравих кольорів згуртованим змішаним колективом, останнє виконання (2023) було символічним, виключно чоловічим, у темних вбраннях (яке нагадувало чорних запорожців). Що ще має стати майбутніми дослідженнями і новими трансформаціями модернізації різновидів гопака.

## Список літератури.

1. Боксер Берінчик перемоги відзначає...гопаком // Сіверщина: Всеукраїнський незалежний медійний центр. 2012. URL: [https://siver.com.ua/news/bokser\\_berinchik\\_peremogi\\_vidznachae\\_gopakom/2012-08-11-10671](https://siver.com.ua/news/bokser_berinchik_peremogi_vidznachae_gopakom/2012-08-11-10671) (дата звернення: 19.01.2026).
2. Вірський ансамбль [https://youtu.be/8R6pRSJOipg?si=VO4aqze94RbvJcGo\\_\\_](https://youtu.be/8R6pRSJOipg?si=VO4aqze94RbvJcGo__) (дата звернення: 25.11.2025).
3. Вірський ансамбль: «Гопак» (відеозапис) / на відкритті туру солідарності «Містами Європи» / *virskyforever*/ URL: <https://www.instagram.com/reel/CqC30A7o8N6/>
4. З Україною в серці, з Україною в танці. У Швейцарії виступить ансамбль імені Вірського. 22 January, 2023 URL: дата звернення: 25.12.2025.
5. 13-річна Кіра Макогоненко здобула золото чемпіонату Європи URL: [https://static.wixstatic.com/media/d47499\\_9b88c511c7db419a93ed10ee3b6f3f55~mv2.jpg/v1/fill/w\\_1384,h\\_391,al\\_c,q\\_85,usm\\_0.66\\_1.00\\_0.01,enc\\_avif,quality\\_auto/d47499\\_9b88c511c7db419a93ed10ee3b6f3f55~mv2.jpg](https://static.wixstatic.com/media/d47499_9b88c511c7db419a93ed10ee3b6f3f55~mv2.jpg/v1/fill/w_1384,h_391,al_c,q_85,usm_0.66_1.00_0.01,enc_avif,quality_auto/d47499_9b88c511c7db419a93ed10ee3b6f3f55~mv2.jpg)з боксу. 11 січня. 2022 (дата звернення: 13.12.2025)
6. Українка після перемоги над росіянкою станцювала гопак (відео). Неділя, 22 серпня 2021 р. 09.05, ПРАВДА ТУТ NEWS. URL: <https://pravdatutnews.com/society/2021/08/22/7751-ukrayinka-pislya-peremogy-nad-rosiyankoyu-stancyuvala-gopak-video> (дата звернення: 15.12.2025).
7. Станцювала гопак після найкращого бою: 15-річна українка здобула престижний приз на турнірі у Польщі – відео. 15 травня, 2023. URL: [https://sport-nv-ua.cdn.ampproject.org/v/s/sport.nv.ua/ukr/amp/kira-makogonenko-vigrala-zoloto-na-turniri-u-polshchi-ta-stancyuvala-gopak-video50324681.html?amp\\_gsa=1&amp\\_js\\_v=a9&usqp=mq331AQIUAKwASCAAGM%3D#amp\\_tf=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%3A%20%251%24s&aoh=17685065678382&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fsport.nv.ua%2Fukr%2Fboxing%2Fkira-makogonenko-vigrala-zoloto-na-turniri-u-polshchi-ta-stancyuvala-gopak-video-50324681.html](https://sport-nv-ua.cdn.ampproject.org/v/s/sport.nv.ua/ukr/amp/kira-makogonenko-vigrala-zoloto-na-turniri-u-polshchi-ta-stancyuvala-gopak-video50324681.html?amp_gsa=1&amp_js_v=a9&usqp=mq331AQIUAKwASCAAGM%3D#amp_tf=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%3A%20%251%24s&aoh=17685065678382&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fsport.nv.ua%2Fukr%2Fboxing%2Fkira-makogonenko-vigrala-zoloto-na-turniri-u-polshchi-ta-stancyuvala-gopak-video-50324681.html)

8. (Усик. Гопак.) URL: [https://sport-nv-ua.cdn.ampproject.org/v/s/sport.nv.ua/ukr/amp/video-yak-oleksandr-usik-tancyuvav-gopak-pislya-zolota-na-olimpiadi-2012-50438529.html?amp\\_gsa=1&amp\\_js\\_v=a9&usqp=mq331AQIUA KwASCAAgM%3D#amp\\_tf=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%3A%20%251%24s&aoh=17688650135557&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fsport.nv.ua%2Fukr%2Folimpiada-2024%2Fvideo-yak-oleksandr-usik-tancyuvav-gopak-pislya-zolota-na-olimpiadi-2012-50438529.html](https://sport-nv-ua.cdn.ampproject.org/v/s/sport.nv.ua/ukr/amp/video-yak-oleksandr-usik-tancyuvav-gopak-pislya-zolota-na-olimpiadi-2012-50438529.html?amp_gsa=1&amp_js_v=a9&usqp=mq331AQIUA KwASCAAgM%3D#amp_tf=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%3A%20%251%24s&aoh=17688650135557&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fsport.nv.ua%2Fukr%2Folimpiada-2024%2Fvideo-yak-oleksandr-usik-tancyuvav-gopak-pislya-zolota-na-olimpiadi-2012-50438529.html)

9. (Усик і його коментарі про гопак) <https://www.instagram.com/reel/CzbFlnIpWNG/>

10. Світовий флешмоб: гопак українських фігуристок. <https://share.google/EckIFsJsTqzvCRQLN>

11. (Ж.Беленюк, Олімпійський чемпіон). URL: <https://youtu.be/3VgY517PjXw?si=dVTHoSaSGnoUIH>

12. (О.Усик, Олімпійський чемпіон). URL: [https://youtu.be/RzEgIy6Y\\_ak?si=hLPFZvKDwsDTgp2i](https://youtu.be/RzEgIy6Y_ak?si=hLPFZvKDwsDTgp2i)

13. 10 найвизначніший подій (Усик і Берінчик, Олімпіади). URL: [https://suspilne-media.cdn.ampproject.org/v/s/suspilne.media/amp/culture/792579-olimpijski-igri-kriz-cas-10-znakovih-podij-z-istorii-olimpiadi-foto/?amp\\_gsa=1&amp\\_js\\_v=a9&usqp=mq331AQIUA KwASCAAgM%3D#amp\\_tf=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%3A%20%251%24s&aoh=17668706812947&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fsuspilne.media%2Fculture%2F792579-olimpijski-igri-kriz-cas-10-znakovih-podij-z-istorii-olimpiadi-foto%2F](https://suspilne-media.cdn.ampproject.org/v/s/suspilne.media/amp/culture/792579-olimpijski-igri-kriz-cas-10-znakovih-podij-z-istorii-olimpiadi-foto/?amp_gsa=1&amp_js_v=a9&usqp=mq331AQIUA KwASCAAgM%3D#amp_tf=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%3A%20%251%24s&aoh=17668706812947&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fsuspilne.media%2Fculture%2F792579-olimpijski-igri-kriz-cas-10-znakovih-podij-z-istorii-olimpiadi-foto%2F)

14. (Беленюк про гопак). URL: [https://sport--express-ua.cdn.ampproject.org/v/s/sport-express.ua/amp/olympiad/19065-gutcait-privitav-nasibova-a-pro-mene-zabuv-meni-baiduzhe-belenyuk-pro-olimpiadu-2024-ta-podalshi-plani?amp\\_gsa=1&amp\\_js\\_v=a9&usqp=mq331AQIUA KwASCAAgM%3D#amp\\_tf=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%3A%20%251%24s&aoh=17670354942356&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fsport-express.ua%2Folympiad%2F19065-gutcait-privitav-nasibova-a-pro-mene-zabuv-meni-baiduzhe-belenyuk-pro-olimpiadu-2024-ta-podalshi-plani](https://sport--express-ua.cdn.ampproject.org/v/s/sport-express.ua/amp/olympiad/19065-gutcait-privitav-nasibova-a-pro-mene-zabuv-meni-baiduzhe-belenyuk-pro-olimpiadu-2024-ta-podalshi-plani?amp_gsa=1&amp_js_v=a9&usqp=mq331AQIUA KwASCAAgM%3D#amp_tf=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%BE%3A%20%251%24s&aoh=17670354942356&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&ampshare=https%3A%2F%2Fsport-express.ua%2Folympiad%2F19065-gutcait-privitav-nasibova-a-pro-mene-zabuv-meni-baiduzhe-belenyuk-pro-olimpiadu-2024-ta-podalshi-plani)

15. (Кіра Макогоненко). URL: [https://youtube.com/shorts/uO\\_xhZKEm4c?si=Td5W9OyWf1zsLhf6](https://youtube.com/shorts/uO_xhZKEm4c?si=Td5W9OyWf1zsLhf6)
16. (Кіра Макогоненко) <https://youtube.com/shorts/jpoERD9beNA?si=Z1SSw5bohwhRhBMn>
17. (Кіра Макогоненко). URL: <https://youtu.be/SOK12L6n5dU?si=PVaKiiDZQcWA9qbM>
18. Virsky - Hopak / Вірський - Гопак (ukrainian dance). Відеозапис виступу. [Електронний ресурс] URL: [https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DALzZ69HLXuY&sa=U&sqi=2&ved=2ahUKEWietNzrrYGSAxV0RvEDHYvoM4YQtwJ6BAgpEAE&usg=AovVaw0IU1bpX8EoxelwrjoLV\\_Y8](https://www.youtube.com/watch%3Fv%3DALzZ69HLXuY&sa=U&sqi=2&ved=2ahUKEWietNzrrYGSAxV0RvEDHYvoM4YQtwJ6BAgpEAE&usg=AovVaw0IU1bpX8EoxelwrjoLV_Y8) (дата звернення: 25.12.2025) "
19. Як «золотий» Жан Беленюк гопака на олімпіаді станцював. 04 серпня, 2021, 17:19. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/31393609.html> (дата звернення: 27.12.2025)
20. Кіра Макогоненко - Біографія на Tribuna.com. Світлина. URL: <https://ua.tribuna.com>; URL: (дата звернення: 15.01.2026)
21. К. Макогоненко станцювала гопак після завоювання золота на турнірі у Польщі 15.05.2023. Щецин. URL: <https://www.instagram.com/reel/CsRQsz4IFB5/embed/captioned/> (дата звернення: 16.01.2026)
22. (Кіра Макогоненко). Українка після перемоги над росіянку станцювала гопак. URL: <https://pravdatutnews.com/society/2021/08/22/7751-ukrayinka-pislya-peremogy-nad-rosiyankoju-stancyuvala-gopak-video> (дата звернення: 15.01.2026)
23. Типова навчальна програма з навчальної дисципліни «Історія танцю» середнього (базового) підрівня . Укладачі Комаровська О.А., Корнакова Т.М.
24. Єрмолова В.М. Олімпійсьа освіта: теорія і практика: навч.посіб./ В.М. Єрмолова. К., 2011. 335 с.
25. Історія українського народного танцю. Методичний посібник та довідкові матеріали щодо історії українського народного танцю: для використання в роботі клубними працівниками. Донецький обласний навчально-методичний центр культури; [укладачі: Козирева А.А., Бурлей Л.О.]. Краматорськ, 2020. 58с.
26. Кіптілова Н. Гопак як один з феноменів українського танцю. *Вісник Львівського університету. Серія мистецтво*. 2014. Вип.14., с.75-80.

Петро Петрица <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Юлія Петрица <https://orcid.org/0000-0002-1265-6723>

## ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ПОКАЗНИК ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМ АДАПТИВНОГО СПОРТУ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

**Annotation.** *Based on the analysis of scientific and methodological literature, physical literacy is substantiated as an integral indicator of the effectiveness of adaptive sports programs for veterans. The limitations of assessment based only on participation indicators are shown and the feasibility of focusing on safe, conscious and regular physical activity, self-control of load and consistency of classes is proven.*

**Keywords:** *physical education literacy; adaptive sports; veteran sports; scientific and methodological support; individualization of training; safety of classes; self-control of load; monitoring of efficiency; injury prevention; physical activity*

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми).** Сучасний розвиток ветеранського спорту в Україні супроводжується швидким зростанням кількості ініціатив, секцій та змагань, однак ефективність таких програм часто оцінюють переважно за кількісними показниками (кількість учасників, подій, медалей). При цьому недостатньо уваги приділяється якості підготовки й готовності ветеранів до безпечної, регулярної та самостійно керованої рухової активності. Саме тому виникає потреба у впровадженні зрозумілих і вимірюваних критеріїв, які відображають не лише "участь у спорті", а й реальний розвиток компетентностей учасників.

Одним із таких інтегральних критеріїв може виступати грамотність у фізичній культурі, що охоплює знання про власний стан і навантаження, уміння безпечно виконувати базові рухові дії, навички самоконтролю й саморегуляції, а також мотиваційно-ціннісні установки щодо систематичних занять. Для ветеранів, які можуть мати різні наслідки травм,

поранень, хронічні стани та досвід реабілітації, питання грамотності у фізичній культурі набуває особливого значення: без достатнього рівня компетентності зростають ризики перевантаження, повторних травм, зриву адаптації та припинення занять [2, 4].

Адаптивний спорт має значний потенціал як середовище, де грамотність у фізичній культурі може формуватися системно — через індивідуалізацію вправ, поетапне навчання техніці, дозування навантаження, розвиток навичок самоконтролю та використання мультидисциплінарного супроводу. Водночас у практиці ветеранських програм часто відсутні уніфіковані науково-методичні підходи до того, як саме вимірювати грамотність у фізичній культурі, які індикатори вважати ключовими, як інтегрувати їх у тренувальний процес і як використовувати результати моніторингу для корекції програм [3].

Таким чином, наявне протиріччя між суспільним запитом на масштабування ветеранського спорту та недостатньою розробленістю критеріїв оцінювання його якості й безпечності. Це обумовлює актуальність дослідження, спрямованого на обґрунтування грамотності у фізичній культурі як показника ефективності програм адаптивного спорту для ветеранів і визначення методичних підходів до її оцінювання та розвитку.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати роль адаптивного спорту у формуванні грамотності у фізичній культурі ветеранів та визначити критерії й індикатори її оцінювання для науково-методичного забезпечення ветеранських спортивних програм.

**Методи дослідження.** У роботі застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз та узагальнення наукових джерел і методичних матеріалів з адаптивного та ветеранського спорту, порівняльний аналіз підходів до формування грамотності у фізичній культурі.

**Результати досліджень.** Сучасний розвиток ветеранського спорту в Україні супроводжується активним розширенням практик залучення до занять і змагальної діяльності, однак методична логіка оцінювання ефективності цих програм часто залишається звуженою до кількісних індикаторів участі. Внаслідок цього виникає розрив між соціальним запитом на масштабування ветеранських спортивних ініціатив і необхідністю забезпечення їхньої якості, безпечності та довготривалої результативності. У межах проведеного аналізу

встановлено, що в умовах різнорідності станів здоров'я, функціональних обмежень і різних траєкторій повернення до рухової активності ключовим методичним викликом стає не лише організація занять як таких, а формування здатності ветеранів усвідомлено й безпечно включатися в тренувальний процес, підтримувати його регулярність та самостійно керувати навантаженням у межах індивідуальних можливостей. Саме в цій площині обґрунтовано доцільність використання грамотності у фізичній культурі як інтегрального критерію якості та результативності ветеранських програм [3, 9].

Змістовний аналіз науково-методичних підходів дозволив визначити, що адаптивний спорт виступає найбільш релевантним контекстом для системного формування грамотності у фізичній культурі ветеранів, оскільки в ньому закладені принципи індивідуалізації, поетапного навчання, контрольованого дозування навантажень, пріоритет безпеки та орієнтація на функціональну спроможність учасника. На відміну від практик, у яких головний акцент переноситься на результат або на змагальний компонент, адаптивний спорт розглядає тренування як керований педагогічний процес, у якому навчання, контроль і корекція є постійними складовими. У цьому контексті науково-методичне забезпечення набуває особливої ролі, оскільки потребує чітких критеріїв допуску, методик адаптації вправ, процедур моніторингу реакцій організму та правил зміни навантаження [3, 5, 8].

Водночас аналіз фахових публікацій і методичних рекомендацій засвідчує, що вітчизняний та міжнародний досвід адаптивного спорту містить низку рішень, які можуть бути продуктивно інтегровані у ветеранські програми саме через призму грамотності у фізичній культурі. Передусім це стосується пріоритету безпеки як базового принципу побудови занять. У науково-методичній літературі безпечність розглядається не як формальна вимога, а як системна характеристика тренувального процесу, що забезпечується поєднанням індивідуалізації навантаження, поступовості, адекватного відновлення та регулярного контролю стану. Для ветеранського спорту ця позиція є принципово важливою, оскільки невідповідність інтенсивності або обсягу навантаження індивідуальним можливостям учасника здатна спричинити не лише травматизацію, а й переривання занять, втрату мотивації та зниження довіри до програми. Відтак на підставі аналізу

можна стверджувати, що грамотність у фізичній культурі набуває функції профілактичного чинника, оскільки передбачає засвоєння учасником мінімально необхідних знань і навичок, які зменшують імовірність небажаних наслідків у процесі тренування [1, 5, 6].

У працях, присвячених адаптивній фізичній культурі та параспортові, послідовно підкреслюється значення компетентнісного підходу, за якого результат занять оцінюється не лише через приріст фізичних якостей або спортивні досягнення, а й через сформованість здатності людини діяти самостійно в межах безпечної рухової активності. У цьому контексті грамотність у фізичній культурі може бути інтерпретована як практичний підсумок навчально-тренувального процесу, що проявляється у здатності учасника розуміти мету вправ, дотримуватися базових правил безпеки, контролювати інтенсивність і своєчасно коригувати навантаження. Літературні джерела також звертають увагу на те, що в адаптивному спорті ключове значення має методика поетапного навчання, коли складні рухові дії та навички формуються поступово, через варіативність вправ і підбір адекватних регресій та прогресій. Для ветеранських програм це означає, що ефективність доцільно пов'язувати з тим, наскільки заняття забезпечують поступове зростання рухової компетентності без створення надмірного ризику та без завищених вимог, які можуть підсилювати бар'єри входу або провокувати перевантаження [3].

У науково-методичній літературі окремо підкреслюється роль систематичного моніторингу й зворотного зв'язку як обов'язкового компонента якісних адаптивних програм. Йдеться про регулярну фіксацію стану учасника, реакцій на навантаження, ознак втоми, а також про корекцію змісту занять відповідно до отриманих даних. Для ветеранського спорту така логіка є особливо значущою, оскільки дозволяє уникати ситуацій, коли програма відтворює універсальні тренувальні шаблони без урахування індивідуальних обмежень та адаптаційних можливостей. З огляду на це можна зробити висновок, що грамотність у фізичній культурі як показник ефективності програм має включати не лише знання та технічні навички, а й сформовані практики самоконтролю та відповідальної взаємодії з тренером, які підтримуються через моніторинг у межах програми. Саме регулярність такого

зворотного зв'язку, за даними літератури, підвищує прихильність до занять, сприяє стабільності участі та зменшує ризику небажаних реакцій [1, 3, 8, 9].

Суттєвий блок досліджень у галузі адаптивного спорту розглядає психологічні та соціальні детермінанти залучення до рухової активності. Публікації акцентують, що для груп із підвищеним ризиком припинення занять важливими є підтримувальне середовище, відчуття прийнятності індивідуальних обмежень, відсутність стигматизації та наявність чітких досяжних цілей. У цьому сенсі грамотність у фізичній культурі не обмежується лише технікою або знаннями, а включає здатність вибудовувати стійку мотивацію та приймати поступовість прогресу як норму тренувального процесу. На підставі аналізу можна припустити, що ефективні ветеранські програми повинні містити педагогічні механізми, які формують у ветеранів реалістичне уявлення про темп розвитку фізичної форми, значення відновлення та критерії безпечного прогресу, оскільки саме ці елементи асоціюються зі сталістю участі в довготривалій перспективі [2, 3, 7].

У науково-методичних працях також простежується важливість підготовки кадрів і стандартизації тренерських підходів у сфері адаптивного спорту. Зазначається, що компетентність тренера визначається не лише знанням вправ чи методик розвитку фізичних якостей, а здатністю адаптувати завдання, комунікувати з учасником щодо обмежень, оцінювати ризику та коригувати програму на основі спостережень. Для ветеранського спорту це створює підстави розглядати грамотність у фізичній культурі як двосторонній процес: з одного боку, це компетентності учасника, з іншого — здатність тренера забезпечити такі умови занять, за яких ці компетентності формуються. Виходячи з цього, доцільним є припущення, що ефективність ветеранських програм значною мірою залежить від того, чи інтегровано в них методичні підходи адаптивного спорту, зокрема щодо індивідуалізації, контролю навантаження та безпекового супроводу [1, 5].

**Висновки.** Аналіз літератури дозволяє узагальнити, що перехід від домінування кількісних показників участі до оцінювання якості програм потребує зміщення акценту на компетентнісні результати, одним із найбільш змістовних серед яких є грамотність у фізичній культурі. Це поняття дає змогу описувати результативність не лише як ситуативне покращення

фізичного стану або як спортивний результат, а як сформованість здатності ветерана підтримувати рухову активність безпечно, усвідомлено та регулярно. Відтак на основі науково-методичної літератури можна зробити висновок, що включення грамотності у фізичній культурі до переліку цільових результатів ветеранських програм дозволить підвищити їхню доказовість, керованість і порівнюваність, а також забезпечить узгодження між соціальним завданням масштабування ветеранського спорту та вимогою довготривалої ефективності й безпечності таких програм.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що підвищення ефективності програм адаптивного спорту для ветеранів доцільно пов'язувати не лише з показниками залучення, а насамперед із формуванням грамотності у фізичній культурі як інтегрального результату, що відображає здатність учасника безпечно, усвідомлено та регулярно здійснювати рухову активність і керувати навантаженням у межах індивідуальних можливостей.

#### **Список літератури.**

1. Боднар Іванна, Белікова Наталія, Дьоміна Жанна, Індика Світлана, Москаленко Наталія, Огнистий Андрій, Петрица Петро, Томенко Олександр, Павлова Юлія Від системи тестування до системи спостереження за рівнем фізичної підготовленості: завдання та функції оцінювання фізичної підготовленості дітей та молоді на національному рівні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Dragomanov Ukrainian State University Випуск 1 (186) 2025 Issue 1 (186) 2025 С. 24-29. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).04](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).04)

2. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 160 с.

3. Митчик, О., Курчаба, О., Тарасюк, В., & Кліш, І. (2024). МІСЦЕ ТА РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У СУЧАСНОМУ УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (5(178), 117-121. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).24](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).24)

4. ПЕТРИЦА ПЕТРО, ПЕТРИЦА ЮЛІЯ. ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ОСНОВА БЕЗПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ. Фізична культура в закладах освіти: стан

і перспективи розвитку [Текст]: зб. тез доп. I Всеукр. наук. конф. з міжнар. участю (23–25 травня 2025 р.) / уклад.: І.М. Іванишин. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2025. С. 24 – 26.

5. Петрица Петро, Скобляк Петро ФІЗИЧНА ГРАМОТНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОЛІМПІЙЦІВ // Петрица Петро, Скобляк Петро / Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг.ред. Огнистого, А.В., Огниста К.М. – Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2025. –С. 183-189.

6. Петро ПЕТРИЦА, Юлія ПЕТРИЦА, Петро СКОБЛЯК ГРАМОТНІСТЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ЯК ЦІННІСНИЙ ОРІЄНТИР СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції, 15-16 травня 2025 року, м. Тернопіль. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Ред. кол.: Морська Н. Л., Литвин Л. М., Поперечна Г. А.. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В. 2025. С. 253 –255.

7. РОЛЬ АДАПТИВНОГО СПОРТУ У СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ІЗ ФІЗИЧНИМИ ТРАВМАМИ. (2025). PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE, 2(1), 242-247. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).96](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).96)

8. Pavlova I, Petrytsa P, Andres A, Osip N, Khurtenko O, Rudenok A, Hotsuliak N, Zlenko N. Measuring physical literacy in Ukraine: development of a set of indicators by Delphi method. *PhysActivRev* 2021; 9(1): 24-32. doi:10.16926/par.2021.09.04

9. Well-being and Life Satisfaction of Strength Athletes During War: Role of Individual and Health-Related Determinants / Iuliia Pavlova, Mariia Roztorhui, Petro Petrytsa, Tetiana Melnyk, Natalia Nalyvayko, Andrii Ohnystyi // *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*. – 2023. – Vol. 12, N 2. – P. 25–31. DOI 10.26773/mjssm.230904.

## ГУМАНІСТИЧНИЙ ТА ОСВІТНІЙ ПОТЕНЦІАЛ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ В КОНТЕКСТІ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СПОРТСМЕНА

Національний університет фізичного виховання і спорту  
України, м. Київ

**Annotation.** *The contemporary Olympic movement in Ukraine functions amidst unprecedented socio-political transformations and challenges of martial law. High-intensity training and psycho-emotional stress often restrict athletes' holistic personal development, creating risks of social isolation and identity crises following career termination. Purpose. The study aims to theoretically substantiate the structure of the educational and humanistic potential of Olympic sports as a resource for social adaptation and to identify key implementation vectors across different career stages. Results. The research identifies social adaptation as a dynamic three-level process involving the micro-environment (team and family), professional identity (sports values), and macro-environment (society). The educational potential of sports consists of cognitive (professional expertise), axiological (moral-ethical foundations), and pragmatic (universal soft skills) components. Integrating the Holistic Development of Athletes (HDA) framework and the "Dual Career" model ensures a "climate of care" and systemic resilience. Marketing communications and personal branding serve as vital mechanisms for building social capital, facilitating transitions into media, business, or public administration. Conclusions. The findings indicate that successful resocialization after sport career termination is directly correlated with educational capital and the ability to reconstruct a multi-faceted identity. The humanistic orientation of Olympic sports transforms it into a global project for national human capital preservation and social integration.*

**Keywords:** *athlete, social adaptation, Olympic sports, Olympic education, Dual Career.*

**Актуальність теми дослідження.** Сьогоднішня система олімпійського спорту в Україні розвивається в умовах значних суспільних та технологічних змін. Питання соціальної адаптації спортсменів стає одним із провідних наукових завдань, оскільки воно безпосередньо впливає на збереження професійного та інтелектуального капіталу країни. Особливого значення набуває розробка стратегій підтримки спортсменів після завершення спортивної кар'єри. У цьому процесі саме освіта та гуманістичні цінності стають тими чинниками, що допомагають людині зберегти внутрішню стабільність і знайти нове місце в суспільстві [7; 8]. Актуальність дослідження посилюється необхідністю розробки та впровадження сучасних стратегій підтримки спортсменів під час кар'єрних переходів, де освіта та гуманістичні цінності виступають головними стабілізаторами особистості.

Теоретичною основою роботи є системний підхід Л. фон Берталанфі, використаний для розгляду спортсмена як складної «відкритої системи», що перебуває у постійній взаємодії із соціальним середовищем [12]. Це дозволило структурувати адаптаційні процеси на рівнях мікросередовища (команда), професійної ідентичності та макросередовища (суспільство) [8; 9]. Також залучено засади олімпійської освіти, які розкриті у працях М. Булатової, С. Бубки та В. Платонова [1], а також Л. Радченко, В. Єрмолової та І. Кроль [11]. Ці засади базуються на філософії олімпізму як гармонійного поєднання якостей тіла, волі та розуму, дотриманні етичних принципів «Чесної гри» (Fair Play) та використанні спорту як інструменту національної ідентифікації.

Психологічну стійкість та механізми адаптації вивчали Р. Семюел, Н. Стамбулова та ін. [16], розробивши мета-модель адаптації у спорті (MAS). Модель пояснює стійкість через два шляхи: швидку адаптацію (миттєві реакції на стрес під час змагань) та тривалу адаптацію (когнітивно складні переходи, як-от завершення кар'єри). Успіх залежить від того, чи сприймає атлет зміну як «виклик» (позитивно) або як «загрозу» (негативно), спираючись на власні ресурси самобалансування.

Важливим сучасним напрямом є концепція цілісного розвитку особистості (Holistic Development of Athletes — HDA). Вона розглядається як стратегія сталого розвитку, що охоплює не лише результати, а й довгострокове благополуччя та соціальну інтеграцію [13; 14]. Автори, зокрема С. Лазоренко,

М. Чхайло та В. Ворона [3], наголошують на інклюзивних можливостях спорту, а Т. Лук'янець звертає увагу на важливість іміджевої складової [4]. Вплив медіа на особистість спортсмена проаналізовано в роботах М. Приймак та Л. Калити [2]. Потребує уваги синергія освітніх програм та маркетингу для запобігання соціальної ізоляції.

**Мета дослідження** – обґрунтувати зміст освітнього та гуманістичного потенціалу олімпійського спорту як ресурсу соціальної адаптації та визначити шляхи його реалізації на різних етапах спортивної кар'єри.

**Методи дослідження.** У роботі використано комплекс теоретичних методів: аналіз наукової літератури для вивчення підходів до соціальної адаптації; системний аналіз для структурування складників освітнього потенціалу; узагальнення для визначення ефективності адаптаційних стратегій.

**Результати досліджень.** Пристосування спортсмена до суспільства – це активний процес узгодження його цілей із вимогами середовища. Спираючись на системний підхід [12], ми виділяємо три рівні: мікросередовище (команда, родина), професійна ідентичність (цінності спорту) та макросередовище (суспільство). На кожному етапі кар'єри потрібні механізми підтримки, де головним є вміння спортсмена змінити соціальну роль без втрати власного «Я». Це складний багатогранний процес, що базується на принципах системності та динамічності. Як зазначалося у наших попередніх дослідженнях [6; 10], адаптація охоплює:

- *Біологічний рівень:* функціональна перебудова систем організму під впливом тренувальних подразників.
- *Психологічний рівень:* формування стресостійкості, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.
- *Соціальний рівень:* засвоєння соціальних норм, ролей та очікувань, що висуваються до професійного атлета.

Ключовою характеристикою є *кумулятивність адаптації* – здатність організму та психіки накопичувати ресурси для подолання криз. Проте, завершення активної спортивної кар'єри часто призводить до явища «дезадаптації», коли сформовані механізми стають неактуальними у цивільному житті. Саме тут критично важливим стає перехід до стратегії «подвійної кар'єри», яка дозволяє спортсмену формувати альтернативну ідентичність ще під час активних виступів [15].

Освіта в олімпійському спорті виконує не лише інформативну, а й трансформаційну функцію. Вона виступає як капітал, що забезпечує соціальну мобільність. На основі систематизації даних [1; 5; 11], ми виділяємо три ключові вектори освітнього потенціалу:

1. *Професійно-прикладний вектор*, який спрямований на розвиток універсальних навичок (soft skills) — лідерства, командної роботи, тайм-менеджменту. Ці компетенції є конвертованими та забезпечують конкурентоспроможність експортсмена на ринку праці.

2. *Виховно-гуманістичний вектор*, який базується на гуманітарних засадах олімпійської освіти – повазі до суперника та соціальній відповідальності: трансляція цінностей олімпізму (досконалість, дружба, повага). Формування етичного стрижня особистості дозволяє уникати деструктивних форм поведінки у постспортивному житті.

3. *Когнітивний вектор*, який охоплює професійні знання про спорт, менеджмент, право та спрямований на розвиток критичного мислення, що дозволяє спортсмену виступати суб'єктом власної підготовки, а не об'єктом тренерського впливу.

Олімпійська освіта стає «соціальним ліфтом», який дозволяє спортсменам інтегруватися в управлінські, освітні та громадські структури [2; 15].

Сучасний спортсмен – це публічна фігура, чий імідж є потужним інструментом соціального впливу. Як продемонстровано в аналізі маркетингових комунікацій [2; 5], позитивний медійний образ сприяє успішній соціалізації через:

- *Формування «подвійної ідентичності»*: через соціальні мережі атлет позиціонує себе не лише як професіонал, а й як студент, волонтер тощо.

- *Маркетинг та PR*: використання маркетингових інструментів (особистий бренд) стає формою адаптації до умов ринкової економіки.

- *Цифрова грамотність*: опанування цифрових інструментів комунікації дозволяє спортсменам розширювати мережу соціальних контактів поза межами своєї спортивної федерації.

Гуманістична роль олімпійського спорту виявляється у його здатності формувати особистість, яка базує своє життя на радощах від зусиль, освітній цінності доброго прикладу та

повазі до універсальних етичних принципів [1]. Спорт стає школою моральної гідності, де спортсмен виступає «амбасадором цінностей» – поваги до суперника, чесності та справедливості. Власна класифікація цінностей включає емоційні (відповідальність, довіра) та інтелектуальні (прийняття рішень, планування) аспекти [8]. Через спортивну діяльність спортсмени стають агентами позитивних змін у суспільстві, використовуючи свій авторитет для популяризації здорового способу життя та громадянської активності. Це перетворює спорт із суто змагальної системи на глобальний гуманітарний проєкт, спрямований на збереження людської гідності та національної ідентифікації.

**Висновки.** Соціальна адаптація спортсмена є системним процесом, успішність якого на етапі завершення спортивної кар'єри прямо залежить від рівня інтегрованості освітніх компонентів у тренувальний процес.

Освітній потенціал олімпійського спорту слід розглядати як сукупність професійних, етичних та когнітивних ресурсів, що забезпечують цілісний розвиток особистості та її готовність до соціальних трансформацій.

Впровадження цифрових маркетингових стратегій та розвиток особистого бренду є сучасними механізмами, що сприяють формуванню «подвійної ідентичності» спортсмена та його успішній постспортивній адаптації.

Гуманістична спрямованість олімпійського спорту дозволяє транслювати етичні цінності у суспільство, перетворюючи атлета на свідомого громадянина та наставника.

### **Список літератури.**

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навч. вид. Київ : Перша друкарня, 2019. 912 с. URL: <https://reposit.unisport.edu.ua/items/48f7a19f-c5ac-43b6-9cfc-e23d85b8a26f>
2. Калита Л., Приймак М. Використання реклами і PR в діяльності спортивних федерацій України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 72–77. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2022.4.72-77>
3. Лазоренко С., Чхайло М., Ворона В. Історичні аспекти становлення адаптивного спорту через призму його загальних принципів. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2024. Т. 12, № 9. С. 45–51. DOI: <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i9-007>

4. Лук'янець Т. Г. Моделювання позитивного іміджу спортсмена в українських ЗМІ як засобу поширення ціннісних орієнтирів спортивної культури. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*: серія «Філологія». Острог: Вид-во НаУОА, 2024. Вип. 23(91). С. 52–57. DOI: [https://doi.org/10.25264/2519-2558-2024-23\(91\)-52-57](https://doi.org/10.25264/2519-2558-2024-23(91)-52-57)
5. Приймак М. М. Освіта як ключовий фактор соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025. № 2. С. 103–112. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpspu/2025.3.20>
6. Приймак М. М. Основні аспекти взаємодії спортсмена із соціальним середовищем у контексті його соціальної адаптації. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. Вип. 1 (186). С. 136–141. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).28)
7. Приймак М. М. Особливості соціальної адаптації спортсменів на різних етапах спортивної кар'єри. *Sport Science Spectrum*. 2025. № 1. С. 77–82. DOI: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-11>
8. Приймак М. М. Соціальна роль спортсменів: від спортивних досягнень до суспільного впливу. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 402–409. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-52>
9. Приймак М. М. Соціально-психологічна адаптація спортсменів після завершення спортивної кар'єри. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. Вип. 14. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14769845>
10. Приймак М. М. Спортивна кар'єра на різних етапах вікового розвитку: управлінські стратегії та виклики. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2025. Вип. 15. DOI: [10.5281/zenodo.14955062](https://doi.org/10.5281/zenodo.14955062)
11. Радченко Л., Єрмолова В., Кроль І. Олімпійська освіта – складова національної системи освіти. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2024. Вип. 12 (185). С. 162–165. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12\(185\).34](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.12(185).34)
12. Bertalanffy L. General system theory: Foundations, Development, Applications. New York: George Braziller, 1968. 289 p. URL: [https://www.academia.edu/38207367/Von\\_Bertalanffy\\_Ludwig\\_General\\_System\\_Theory](https://www.academia.edu/38207367/Von_Bertalanffy_Ludwig_General_System_Theory)

13. Athlete Holistic Development. *ESG Sustainability Directory*. 2025. URL: <https://esg.sustainability-directory.com/term/athlete-holistic-development/>
14. Kloetzer H. R., Beasley L. Making the Case for Case Management: A Holistic Care Approach for Athletic Organizations. *Sport Social Work Journal*. 2025. Vol. 7. P. 103–125. DOI: <https://doi.org/10.33043/27dc47cz3>
15. Quinaud R. T., Doupona M., Guidotti F., Capranica L. Multidimensional development of student-athletes: new perspectives on dual career. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. Vol. 7. Article 1701681. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1701681>
16. Samuel, R. D., Stambulova, N., Galily, Y., & Tenenbaum, G. (2023). Adaptation to change: a meta-model of adaptation in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 953–977. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168726>

Сіткап В.І. <https://orcid.org/0000-0003-0465-2973>  
Сіткап С. В. <https://orcid.org/0000-0003-4599-454X>  
Сіткап Т.В. <https://orcid.org/0000-0002-5120-341X>

## ЕКСПЕРТНИЙ АНАЛІЗ СПОРТИВНОЇ ОБДАРОВАНOSTІ СТРИБУНКИ З ЖЕРДИНОЮ АНЖЕЛИ БАЛАХОНОВОЇ: УСПІХИ, РОЗЧАРУВАННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
В. Гнатюка

**Анотація.** У статті здійснено експертний аналіз спортивної обдарованості стрибунки з жердиною Анжели Балахонової, кар'єра якої напрочуд незвична. Вона майстер спорту з трьох видів спорту: спортивної гімнастики; двох видів легкої атлетики: спринт, стрибки в довжину. Вона виграла чемпіонати Європи, здобувала срібло на світовій першості, однак невдало виступала на Олімпіадах. Зрештою, якщо врахувати, що Анжела Анатоліївна прийшла у цей вид спорту лише у 23, то й такі показники видаються фантастичними.

Після завершення кар'єри Анжела повністю присвятила себе сім'ї. Нині Балахонова передає свої знання вихованцям, серед яких її молодший син Матвій. Він на літньому чемпіонаті України зі стрибків з жердиною (Львів, червень 2025 р.) з третьої спроби підкорив висоту рівно 4 метри. Це – найвище досягнення у світі для атлетів його віку. Найпершою порадою за рекорд сина Матвія його мама-тренерка Анжела Балахонова, яку свого часу називали «королевою жердини».

В контексті спадкової обдарованості зазначимо, що юний українець побив рекорд зіркового Армана Дюплантіса. 21 січня 2012 року швед взяв висоту 3,97 метра (у приміщенні), що стало рекордом для 12-літніх спортсменів.

Сподіваємось, що син продовжить справу матері, яка є талантом, і саме він зможе прославити Україну в стрибках з жердиною та нагадає всім про епоху Сергія Бубки, особливо в період, коли він ще був активним спортсменом.

**Ключові слова.** Спорт, обдарованість, експертиза, стрибки з жердиною, спадковість, успіхи, розчарування, перспективи.

**Annotation.** The article provides an expert analysis of the athletic talent of pole vaulter Angela Balakhonova, whose career is surprisingly unusual. She is a master of sports in three sports:

*artistic gymnastics; two types of athletics: sprint, long jump. She won the European Championships, won silver at the World Championships, but failed to perform at the Olympics. After all, if we consider that Angela Anatolyivna came to this sport only at the age of 23, then such indicators seem fantastic.*

*After completing her career, Angela devoted herself entirely to her family. Currently, Balakhonova passes on her knowledge to her students, including her youngest son Matviy. At the Ukrainian Summer Pole Vault Championship (Lviv, June 2025), he conquered a height of exactly 4 meters on his third attempt. This is the highest achievement in the world for athletes of his age. The first to rejoice at the record of his son Matviy was his mother-coach Angela Balakhonova, who was once called the "queen of the pole vault".*

*In the context of hereditary talent, we note that the young Ukrainian broke the record of the star Armand Duplantis. On January 21, 2012, the Swede took a height of 3.97 meters (indoors), which became a record for 12-year-old athletes.*

*We hope that the son will continue the work of his mother, who is a talent, and he will be able to glorify Ukraine in pole vaulting and remind everyone of the era of Sergey Bubka, especially during the period when he was still an active athlete.*

**Key words.** *Sports, talent, expertise, pole vaulting, heredity, successes, disappointments, prospects.*

**Постановка проблеми.** Стрибки із жердиною у нашій країні фактично символізують дві постаті: Сергій Бубка та **Ангела Балахонова**. У часи свого розквіту вони не мали конкурентів в Україні, встановлюючи рекорд за рекордом, а Бубка феєрив ще й на світовому рівні.

Натомість кар'єра Балахонової видалася напрочуд незвичною. Вона вигравала чемпіонати Європи, здобувала срібло на світовій першості, однак невдало виступала на Олімпіадах. Зрештою, якщо врахувати, що Ангела Анатоліївна прийшла у цей вид спорту лише у 23, то й такі показники видаються фантастичними.

За роки виступів на міжнародній арені Ангела Балахонова стала однією з найтитулованіших стрибунь із жердиною у світі. Вона перша в історії України володарка «срібла» чемпіонату світу. Спортсменка двічі перемагала на європейських першостях, покращила світовий рекорд, сім

разів(!) покращувала рекорд Європи. До того ж А. Балахонова – учасниця 2-х Олімпійських Ігор:

2000 р. Австралія м. Сідней; – головне розчарування в житті (у кваліфікації взяла 4,30, у фіналі не підкорилася буденна висота 4,25).

2004 р. Греція м. Афіни – 6 місце.

Тренер: заслужений тренер України Балясников Володимир Матвійович та Баляснікова Ольга Олександрівна [ 5].

Після завершення кар'єри Анжела повністю присвятила себе сім'ї [9]. Нині А. Балахонова передає свої знання вихованцям, серед яких її молодший син Матвій.

На сайті ТНПУ імені Володимира Гнатюка є допис про спортсменку такого змісту. На факультеті фізичного виховання зростали й удосконалювали майстерність **відомі спортсмени: Балахонова Анжела Заслужена майстриня спорту** – учасниця XXVII Олімпійських ігор, срібний призер чемпіонату світу, чемпіонка Європи, переможець Кубка Європи. Рекордсменка світу 1998 та Європи 1997-1999. Володарка Кубка Європи серед молоді 1995, Кубка Європи 1997, Кубка Європи серед клубів 1998, чемпіонка Європи у закритих приміщеннях і на повітрі (1998), срібна призерка чемпіонату світу 1999, багаторазова чемпіонка України 1996-2001. Нагороджена Орденом «За заслуги» 3-го ступеня (1998), Орденом «Княгині Ольги» III ступеня (1999) [7].

Аналіз інтернет-ресурсів щодо спортсменки виявив ще й такий допис: Балахонова Анжела Анатоліївна (18. 12. 1972, м. Шахтарськ Донец. обл.) – легкоатлетка (стрибки з жердиною, біг). Майстер спорту міжнародного класу (1994). Ордени «За заслуги» 3-го ступеня (1998) та княгині Ольги 3-го ступеня (1999). Закінчила Тернопільський педагогічний інститут (1994). Рекордсменка світу (1998; 4,45 м, у залах) та Європи (1997-99). Володарка Кубка Європи 1995 серед молоді (біг 200 м – 23,63 сек.), Кубка Європи 1997 (4,25 м) та Кубка Європи 1998 серед клубів (4,40 м, клуб «Бпат», Італія), чемпіонка Європи (1998) у закритих приміщеннях (4,45 м) та на повітрі (4,32 м), срібна призерка чемпіонату світу 1999 (4,56 м), багаторазова чемпіонка України (1996–2001), неодноразова. переможниця міжнародних змагань серії «Гран-Прі». Тренери – Ю. Цасюк (стрибки з жердиною) та В. Балясников (біг) [4].

Все зазначене вище й зумовило **мету дослідження**, а саме: здійснити експертний аналіз спортивних успіхів стрибунки з

жердиною А. Балахонової крізь призму її обдарованості (вона майстер спорту з трьох видів спорту).

**Методи дослідження:** аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація), аналіз соціальних мереж (інтернет-ресурси), експертний аналіз результатів спортивних досягнень.

**Результати досліджень.** Зауважимо, що Анжела Балахонова майстер спорту міжнародного класу з легкої атлетики (стрибки із жердиною). Народилася 18 грудня 1972 року в Шахтарську (Донецька область). У спорті – з 1979 р. До 1988 р. займалася спортивною гімнастикою в ДЮСШ № 1 м. Білої Церкви (тренер - Анатолій Кольцов). Майстром спорту з гімнастики стала в 14 років (1986 р). Навчаючись у Тернопільському педагогічному інституті (нині університет) на факультеті фізичного виховання, стала майстром спорту із двох видів легкої атлетики: спринт, стрибки в довжину (тренер – Флавіан Бурбан). Найкращі результати: 200 м – 23,63 сек; 60 м у залі – 7,38 сек.; довжина – 6 м 42 см.

Головні досягнення у стрибках із жердиною: Кубок Європи (Мюнхен, 1997 р.) – 4 м 25 см (1-ше місце); зимовий чемпіонат Європи (Валенсія, 1998 р.) – 4.45 (рекорд світу для закритих приміщень, золота медаль). Тричі оновлювала рекорд Європи (на стадіонах) 1997 р.: 4.34 – Київ; 4.35 – Формія; 4.36 – Вайсбах. Із 1995 р. постійно готує Анжелу до виступів заслужений тренер України Юрій Цасюк [2].

Як зазначає спортсменка, цей тренер, окрім усіх інших талантів, володіє вмінням все відчувати, як на струнах. У нас іще не було жіночих жердин, я ледве стрибала 3.85 - 3.90, а він передрікав: наступний чемпіонат Європи буде твоїм!

У моєму спортивному житті були й інші люди, котрі дуже вплинули на мою долю. У дев'ятому класі Володимир Матвійович Балясников переконав змінити гімнастику на спринтерський біг. Нині Балясников – директор першого в Білій Церкві спортивного ліцею. Це дуже рідна мені людина. А те, що жердинницею я стала саме в Юрія Цасюка, то, в іншому випадку, навіщо було з такими зусиллями перебиратися в Київ? Можливо, це сприйметься гучно, але він по-своєму феномен у легкій атлетиці. Незважаючи на глибину знань, він намагається осягнути тебе, примусити твій потенціал здійснювати неможливе. Є ще одне прикриття – ШВСМ університету фізвиховання. Проректор цього вузу Маргарита Юріївна Пугачевська для багатьох хлопців і дівчат як друга мама.

Щодо питання, **«Хто ще, з великих, поміняв гімнастичні снаряди на жердину?»** Анжела зазначає: «Найчастіше згадують Емму Джордж, бо вона працювала в цирку як повітряна акробатка на трапеції. Кажуть, пішла через проблему ваги. Потім, як і я, всерйоз займалася спринтом. Стейсі Драгілла після гімнастики випробувала ще легкоатлетичне семиборство» [1].

У 2007 році кореспонденти газети «ФАКТИ», за день до 35-річчя від дня народження спортсменки, запитали її: *«Як ти вважаєш, твоя спортивна доля склалась вдало?»*. – Ні-і. Травми мучили жахливо. То падіння, то запалення ахілл. Якийсь період не було можливості придбати «жіночих» жердин – калічилася на чоловічих. Як пригадаю... багато років була без житла, винаймала квартиру в Києві. Півтора години затрочала на те, щоб приїхали на тренування. Ось, якби були інші умови, шлях у спорті був би набагато простішим і ефективнішим. Згадую ці поривання мук: весь час лізеш, лізеш кудись...

Недавно зателефонувала з Німеччина моя подруга – Надя Рижіх. Її батько досить багато часу працював тренером в Броварах. Так ось, Надя розповідала, що в національній першості Німеччини в змаганнях зі стрибків з жердиною брали участь 60 спортсменів! А у нас виходять три-чотири людини від 13 до 29 років... Мабуть, такого чемпіонату, як у нас, немає ніде. Хіба-що в якомусь Гондурасі...» [1].

Експертний аналіз відвертої розмови Любомира Кузьмяка (грудень 2022 р. ) з Анжелою Балахоною, суперзіркою української легкої атлетики 90-х і початку 2000-х. виявив цікаві аспекти у житті спортсменки. Зокрема:

**– Які шанси на те, що ваш син піде дорогою батьків у стрибках з жердиною?**

– У нас одразу два шанси є: і молодший Матвій, і старший Микита (Усміхається). Як для 10 років, Матвій чудово стрибає. Це при тому, що ми практично ним не займаємося – він росте, як бур'ян у полі. Займаємося усіма, крім нього. Проте Матвій дуже наполегливий, з самого народження ходить із жердиною.

**– 20-річний Микита у професіональному спорті себе не бачить?**

– Він навчається у торгово-економічному університеті на програміста. За сумісництвом займається стрибками із жердиною.

**– Коли ви були при надії Микитою, то продовжували стрибати?**

– Я не одразу дізналася про вагітність. Коли мій первісток народився, то у пологовому будинку трапився незвичний епізод. Лікарі прийшли на огляд до малюка, а він зробив професійну вправу жердинника. На певному етапі стрибка спортсмен виконує своєрідний відвал. Так от Микита теж зробив щось схоже – усі були шоковані. Мабуть, мамині стрибки відклалися у немовляти на підсвідомості.

**Парадоксально, та якраз після умовної декретної відпустки ви покращили свій особистий рекорд і стрибнули 4,57.**

– Якщо чесно, то повертатися було дуже важко. Народила дитину, мені виповнилося 30 років... Однак мій технічний рівень у стрибках завжди вимагав вдосконалення. Тому завдяки техніці той персональний результат і відбувся. Насправді я могла ще більше вдосконалити стрибок. На жаль, я пізно почала стрибати. Банально не вистачило часу. Вже зараз **розумію – свій ідеальний стрибок я так і не виконала.**

**– Коли ви прийшли у цей вид спорту?**

– У 23 роки почала серйозно займатися. Для того, щоб скласти професіональний рух жердинника, потрібно 10 планомірних років занять. У мене цього часу не було. **Що встигла, то встигла. Дякую Богові і на тому [9].**

Аналізуючи спортивні успіхи А. Балахонової журналісти вважають, що пік її кар'єри припав на 1998-й рік, коли їй вдалося виграти два чемпіонати Європи. Проте сама спортсменка вважає, що то ще не був пік. *«За результатами я дійсно була лідером. Утім відчуття топової форми припало десь на 1999-й та 2000-й роки».*

З цього приводу, заслуговує на окрему увагу її виступ на **Олімпіаді-2000**, що став головним розчаруванням у житті спортсменки. Зокрема **спортсменка зазначає:** *«О так, Сідней – найстрашніший удар для мене. Я не зуміла впоратися з емоціями. Дотепер ті сумні спогади не дають спокою».*

**– Очевидно, проблем у фізичному плані ви не мали. Вся біда у ментальності?**

– Мабуть, так. То був програш виключно психологічного характеру.

**– На вас тиснуло відчуття невідворотності медалі?**

– Тільки це. Я їхала у Сідней виключно за золотом. Налаштовувала себе лише на перемогу, начебто я зобов'язана вигравати Олімпіаду. **І це була помилка.** Як тренер, зараз би підказувала спортсменці по-іншому. Слід цінувати кожне досягнення та радіти йому. А не ігнорувати умовні срібло та бронзу заради золота.

– **Ви ділилися емоціями – через тиск не могли спати вночі.**

– Це навіть складно назвати відчуттям напруги. Скоріше, якийсь емоційний підйом та усвідомлення того, що я маю вже стрибати... Знаєте, навіть словами важко передати, що я відчувала.

– **Вам не підкорилося буденна висота 4,25.**

– У кваліфікації я взяла 4,30 з однієї спроби. Звісно, це не вважалося чимось надзвичайним для мене. А у фіналі все пішло шкереберть. Що вдієш – і таке трапляється.

– **Після Олімпіади настала затяжна депресія?**

– Так, то була моя єдина депресія у житті. Напевно, той стан можна називати саме таким терміном.

– **На Олімпіаді-2004 ви фінішували шостою. І це після народження дитини та у доволі зрілому віці.**

– Я розуміла, що потрапляння у медалі стане справжнім дивом. Тому зі спокоєм розраховувала на свій ідеальний стрибок.

– **Позначку 4,55 ви не взяли, проте у тому ж році стрибнули на 4,57.**

– Усе через помилку технічного характеру. В Афінах не було жодних емоцій, я не мала завищених очікувань і почувалася набагато спокійніше.

**Як дитячий тренер, ви бачите світлі перспективи стрибків із жердиною в Україні?**

– Мої прогнози не дуже втішні. Я веду мову не тільки про стрибки із жердиною, а й про легку атлетику загалом. Усе розпочинається з інфраструктури. Буквально на днях розмірковувала на цю тему. Манеж у Києві один. Добиратися сюди не всім зручно. Діти займаються до певного віку, а на професійний рівень виходять одиниці. Набір дітей відбувається на низькому рівні. Усе треба змінювати централізовано, адже умови складні. Тому якщо в Україні випадково знайдеться якийсь талант, це буде величезний успіх для нас усіх [9].

А такий талант вже в Україні підрастає. Зокрема, зауважимо, що 12-річний хлопець вперше у світі взяв висоту у 4 метри. Найпершою порадила за рекорд сина Матвія його мама-тренерка Анжела Балахонова, яку свого часу називали «королевою жердини».

У федерації легкої атлетики України зазначають, що у Львові (червень 2025) завершився юнацький чемпіонат України з легкої атлетики. На цьому чемпіонаті у секторі стрибків із жердиною «бронзу» здобув Матвій Строгалев. 12-річний підліток виступав у віковій категорії U-14 [8].

Матвій з першої спроби підкорив висоту в 3.40, 3.60 та 3.80 м. Після цього він з третьої спроби взяв планку 4.00 м, чим перевершив рекорд зіркового шведа Дюплантіса (3.97 м у приміщенні, Ріно, штат Невада, США) у віковій категорії U14, який той встановив у січні 2012 року, також у віці 12 років Тож рекордне досягнення Дюплантіса для 12-літніх спортсменів трималося 13 років!

Завдяки своєму рекордному стрибку Матвій здобув «бронзу» юнацького чемпіонату України. Зазначимо, що він був наймолодшим серед усіх учасників змагань зі стрибків з жердиною на цьому чемпіонаті.

У коментарі журналістам юний спортсмен заявив, що не очікував, що так стрибне. «Зараз взагалі не відчуваю емоцій – досі не вірю. На розминці заважав вітер, було важко, і я не думав, що вийде. Але взяв нову жердину – і все пішло. Це лише початок. Мабуть, міг стрибнути вище, але втомився, адреналін зник, і я вже не відчував, що можу. Поставив ціль, досяг – і чомусь не захотілося йти далі», – пояснив хлопець [6].

Легендарний швед Мондо Дуплантіс, коли дізнався про рекорд українця, зазначив: «Я думаю, що це надзвичайно. Ярослава [Магучіх] показала мені відео. Я не знав, що він побив мій рекорд. Це чудово, радий це бачити. Сподіваюся, що він буде прогресувати, а зараз розважається та насолоджується процесом та своїм шляхом.

Я був таким же молодим, спраглим стати найкращим у світі. Хотів бути найкращим та бити одвічні рекорди. Я був таким же. І він такий, навіть трішки кращий. Це чудово бачити це. Можливо, буде ситуація: якщо довго стрибатиму, то позмагаємося з ним», – сказав Дюплантіс [10].

**Висновок.** Історіогенез успіху, невдач та перспектив «королеви жердини» можна звести до того, що, як зазначає спортсменка, «На жаль, я пізно почала стрибати. Банально не вистачило часу. Вже зараз розумію – свій ідеальний стрибок я так і не виконала».

Сподіваємось, що син продовжить справу матері, яка є талантом, і саме він зможе прославити Україну в стрибках з

жердиною та нагадає всім про епоху Сергія Бубки, особливо в період, коли він ще був активним спортсменом.

### **Список літератури.**

1. Анжела Балахонова: «Головне – простити і не витратити себе на образи». URL: <https://day.kyiv.ua/ru/article/taym-aut/anzhela-balakhonova-golovne-prostiti-i-ne-vitrachati-sebe-na-obrazi> (дата звернення: 05.01.2026).
2. Балахонова Анжела Анатоліївна. Життєпис і спортивна кар'єра. URL: <https://vue.gov.ua/> (дата звернення 10.01.2026).
3. 12-річний українець встановив світовий рекорд у стрибках з жердиною. URL: <https://shotam.info/12-richnyy-ukrainets-vstanovyy-svitovyy-rekord-u-strybkakh-z-zherdynoiu-video/> (дата звернення: 10.01.2026).
4. Енциклопедія сучасної України. URL: <https://esu.com.ua/article-41179> (дата звернення: 20.01.2026).
5. Легка атлетика. Дитячо-юнацька спортивна школа № 2. URL: [https://dushbc2.at.ua/index/legka\\_atletika/0-5](https://dushbc2.at.ua/index/legka_atletika/0-5) (дата звернення: 18.01.2026).
6. «Міг стрибнути вище»: 12-річний українець побив світовий рекорд у стрибках з жердиною/ URL : <https://focus.ua/uk/sport/710405-matviy-strogalyev-pobiv-svitoviy-rekord-zi-strybkiv-z-zherdinoyu-video> (дата звернення: 25.01.2026).
7. На факультеті зростали й удосконалювали майстерність відомі спортсмени: Балахонова Анжела. URL: <https://tpru.edu.ua/faculty/fizvych/> (дата звернення: 11.01.2026).
8. «Новий Бубка»: українець побив рекорд феноменального шведа Дюплантіса. URL: <https://www.volyn.com.ua/news/290586-novyi-bubka-ukrainets-robyuv-rekord-fenomenalnoho-shveda-diuplantisa-video>. (дата звернення 12.01.2026).
9. «Спортсмен має бути голодним та холодним»: королева жердини – про депресію після Олімпіади і відмову від громадянства РФ. URL: <https://sport24.ua/uk/athletics/news/32295-sportsmen-maye-buti-golodnim-ta-holodnim-koroleva-zherdini-pro-depresiyyu-pislya-olimpiadi-i-vidmovu-vid-gromadyanstva-rf> (дата звернення: 09.01.2026).
10. Стрибки жердиною: 12 річний українець побив рекорд шведа Дюплантіса. URL: <https://umoloda.kyiv.ua/number/0/118/189910> (дата звернення: 11.01.2026).

## ГИРЬОВИЙ СПОРТ: ІСТОРІЯ СТАНОВЛЕННЯ ТА ОЛІМПІЙСЬКІ ПЕРСПЕКТИВИ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.  
В.Гнатюка

**Анотація.** У статті проаналізовано аналіз історичні витоки, етапи становлення та сучасний стану гирьового спорту в світі. Зроблено акцент на розвиток цього виду спорту від античності до сучасності, його популяризації у на міжнародній арені. Зроблено аналіз олімпійських перспектив гирьового спорту: вимоги МОК, поточні ініціативи, виклики та потенційні шляхи включення до програми Олімпійських ігор.

**Abstract.** The article analyzes the historical origins, stages of formation and the current state of kettlebell sport in the world. Emphasis is placed on the development of this sport from antiquity to the present day, its popularization in the international arena. An analysis of the Olympic prospects of kettlebell sport is made: IOC requirements, current initiatives, challenges and potential ways of inclusion in the Olympic Games program.

**Ключові слова:** гирьовий спорт, Олімпійські ігри, міжнародні федерації, олімпійська перспектива

**Keywords:** kettlebell sport, history, Olympic Games, international federations, Olympic perspective

**Актуальність теми дослідження.** Гирьовий спорт – це різновид єдиноборств, що поєднує багатовікову традицію розвитку фізичних якостей із сучасними тенденціями спортивної науки та організації змагань. Його історична спадщина є невід’ємною частиною культури східних слов’ян, зокрема українського народу, а також багатьох інших народів світу. Гирі – це предмет великої ваги для гімнастичних вправ у важкій атлетиці. Вони використовуються як для розвитку сили, витривалості, координації так і для функціонального тренування. [1,2]

що сприяє популяризації силових видів спорту та здорового способу життя.

Сьогодні гирьовий спорт має досить розвинену інфраструктуру: міжнародні та національні федерації, систему офіційних змагань, власні правила, дисципліни та нормативи. Він характеризується значними фізичними та психічними навантаженнями, що наближає його до таких видів спорту, як важка атлетика, боротьба, веслування. Це сприяє популяризації силових видів спорту та здорового способу життя. Водночас гирьовий спорт залишається поза програмою Олімпійських ігор, хоча його популярність і міжнародне визнання зростають. [1, 3, 4]

**Мета дослідження:** комплексний аналіз історичних витоків, етапів становлення, сучасного стану та олімпійських перспектив гирьового спорту.

**Завдання дослідження:**

1. Походження гирьового спорту.
2. Проаналізувати сучасний стан гирьового спорту.
3. Дослідити перспективи включення гирьового спорту до програми Олімпійських ігор

**Методи дослідження:**

- аналіз та синтез наукової літератури;
- історико-ретроспективний аналіз;
- контент-аналіз нормативних документів.

**Результати досліджень.** Витоки гирьового спорту сягають глибокої давнини. У Стародавній Греції існували неофіційні змагання з піднімання ваги, де атлети використовували так звані «гальтери» (грец. ἄλτῆρες) – кам'яні або металеві знаряддя, що нагадували сучасні гири. [1, 2, 5] Відомо, що на площі в Афінах лежало важке залізне ядро, яке кожен охочий міг спробувати підняти, демонструючи силу перед співгромадянами. Греки застосовували гальтери не лише для піднімання, а й для стрибків у довжину, що свідчить про багатофункціональність цих снарядів. [2, 5]

З історії Олімпійських ігор відомо, що вправи з обтяженням використовувалися для підготовки до інших видів спорту. Зокрема, з 708 року до н.е. стрибки у довжину виконувалися з гальтерами в руках, що підвищувало результати спортсменів. Таким чином, ще в античності закладалися основи силової підготовки, які згодом трансформувалися у самостійні види спорту. [5, 6]

У середні віки силові змагання набули поширення в різних культурах. У Середній Азії популярним було перетягування

каменів, у Шотландії – метання колод. Відомо, що на Запорозькій Січі фізична сила, спритність і витривалість цінувалися надзвичайно високо. Козаки використовували булави та легкі гирі різних форм для розвитку бойових якостей, а також для підвищення ефективності у військових діях. [1, 2]

З XVII століття гирі почали використовуватися для силових вправ і змагань. Саме слово «гиря» з'явилося в українській, російській та болгарській мовах у XVII столітті, ймовірно, має персидське походження («геран» – вага, важкий). [1, 2]

У XIX столітті гирі набули популярності в Європі як засіб фізичного розвитку та елемент циркового мистецтва. Французький атлет Іполит Тріа заснував атлетичні школи, де використовувалися гирі та гантелі для лікування ожиріння та розвитку сили. У Німеччині Фрідріх Людвіг Ян впровадив систему гімнастики з використанням гирь, що стало основою для сучасних програм фізичного виховання. [2, 7]

Сьогодні гирьовий спорт активно розвивається у понад 60 країнах світу, зокрема в Європі, Азії, Північній і Південній Америці, Австралії та Африці. [3,10,11] Найбільше спортсменів зосереджено в країнах колишнього СРСР, Польщі, Італії, Греції, США, Канаді, Угорщині, Німеччині, Литві, Латвії, Естонії, Казахстані, Узбекистані, Ірані, Нігерії, Непалі, Данії, Словенії, Австралії та інших. Щороку проводяться десятки національних, континентальних і світових чемпіонатів, у яких беруть участь тисячі спортсменів різного віку та статі. [3, 12, 13]

На сучасному етапі гирьовий спорт представлений кількома міжнародними федераціями, які координують проведення змагань, розробляють правила, займаються популяризацією та лобюванням інтересів спорту на світовій арені: [5, 9]

- Міжнародна федерація гирьового спорту (IGSF) – заснована у 1992 році, об'єднує національні федерації з понад 30 країн, проводить щорічні чемпіонати світу, континентальні турніри, семінари для тренерів і суддів.

- Міжнародна спілка гирьового спорту (IUKL) – утворена у 1993 році, є найбільшою організацією, що проводить чемпіонати світу, Європи, Азії, Кубки світу, марафони, дитячі та юнацькі турніри. IUKL має статус спостерігача у GAISF, співпрацює з WADA та TAFISA, активно просуває гирьовий спорт до Олімпійської програми.

- World Kettlebell Sport Federation (WKSF) – організовує чемпіонати світу, Європи, Південної Америки, Кубки та фестивалі, сприяє розвитку спорту на всіх континентах.

- організації: IKFF (Міжнародна федерація гирьового спорту та фітнесу), WAKSC (Всесвітня асоціація клубів гирьового спорту), IKMF (Міжнародна федерація гирьового марафону), IKSFA (Міжнародна академія гирьового спорту та фітнесу): займаються розвитком різних напрямків гирьового спорту.

Сукупно діяльність цих федерацій сприяє масовості, міжнародному визнанню та підвищенню організаційного рівня гирьового спорту, що є важливою передумовою щодо його олімпійських перспектив.

Гирьовий спорт дотримується вимог Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA), що передбачає регулярне тестування спортсменів, впровадження освітніх програм та суворий контроль за використанням заборонених речовин.

Щороку під егідою міжнародних федерацій проводяться:

- Чемпіонати світу серед чоловіків, жінок, юніорів, ветеранів.

- Континентальні чемпіонати (Європи, Азії, Америки, Африки, Океанії).

- Кубки світу, марафони, естафети, командні турніри.

- Змагання серед спортсменів з інвалідністю, дитячі та юнацькі чемпіонати.

У 2025 році, наприклад, відбулися два чемпіонати світу: у Китаї (Haining) та Польщі (Kaliz), де взяли участь понад 340 спортсменів із 26 країн. [9]

Включення нового виду спорту до програми Олімпійських ігор – складним процесом, що відбувається за рішенням Міжнародного олімпійського комітету у відповідності до Олімпійської хартії. Основними вимогами є:

- вид спорту має бути представлений щонайменше у 75 країнах на чотирьох континентах (для чоловіків) і у 40 країнах на трьох континентах (для жінок);

- наявність міжнародної федерації, визнаної МОК;

- уніфіковані правила, стандарти обладнання, рівні умови для всіх учасників;

- відповідність Всесвітньому антидопінговому кодексу (WADA);

- мінімізація суб'єктивних помилок, прозорість визначення результатів;

- рівні можливості для чоловіків і жінок;
- високий рівень залучення аудиторії, молодіжна привабливість, інклюзивність;
- мінімальний вплив на довкілля, використання існуючої інфраструктури. [6]

Міжнародні федерації гирьового спорту (IUKL, IGSF, WKSF) активно працюють над просуванням свого спорту до Олімпійської програми. Основні кроки:

- Розширення географії: залучення нових країн, розвиток національних федерацій, проведення міжнародних турнірів на всіх континентах.
- Вдосконалення правил і стандартів: уніфікація правил, впровадження електронного суддівства, підвищення прозорості та об'єктивності оцінювання.
- Антидопінгова політика: співпраця з WADA, впровадження освітніх програм, регулярне тестування спортсменів.
- Інклюзивність: розвиток жіночого, юнацького, ветеранського та параспорту, організація змагань для спортсменів з інвалідністю.
- Медійна активність: трансляції змагань, робота з соціальними мережами, залучення молоді, співпраця з міжнародними спортивними організаціями.
- Просування інтересів: участь у міжнародних спортивних форумах, співпраця з МОК, IWGA, GAISF, TAFISA, підготовка офіційних заявок на включення до Олімпійської програми. [3, 6]

У порівнянні з іншими потенційними претендентами на включення до програми Олімпійських ігор гирьовий спорт має низку переваг: простота обладнання, доступність, інклюзивність, можливість проведення змагань у будь-яких умовах, висока фізіологічна цінність.

Проте, для досягнення олімпійського статусу необхідно: підвищити рівень глобальної популярності, розширити участь жінок, забезпечити медійну підтримку та відповідність усім вимогам МОК, розвивати та організовувати змагання для спортсменів з інвалідністю; ширше впроваджувати інноваційні формати змагань для підвищення видовищності та залучення нової аудиторії.

### **Висновки.**

1. Гирьовий спорт має глибокі історичні корені, багаті традиції та потужний потенціал для подальшого розвитку.

2. Сучасний стан гирьового спорту характеризується динамічним зростанням популярності, розширенням географії, впровадженням інноваційних методик тренування, суворим дотриманням антидопінгових стандартів та інклюзивністю.

3. Міжнародні федерації активно працюють над просуванням спорту до Олімпійської програми, організовуючи численні змагання, розробляючи уніфіковані правила та співпрацюючи з МОК, IWGA, WADA.

4. Олімпійські перспективи гирьового спорту залежать від здатності подолати існуючі виклики: розширити глобальну присутність, підвищити медійну привабливість, забезпечити гендерну рівність, відповідність усім вимогам МОК.

5. Включення гирьового спорту до програми Олімпійських ігор стане не лише визнанням його історичної та культурної цінності, а й потужним стимулом для подальшого розвитку спорту, популяризації здорового способу життя та зміцнення міжнародної співпраці.

#### **Список літератури.**

1. Грибан Г.П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. та ін. Гирьовий спорт: навч. посіб. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 880 с.

2. Пронтенко В.В., Пронтенко К.В., Романчук В.М., Грибан Г.П. Поліські силачі: монографія / за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: «Полісся», 2015.

3. International Union of Kettlebell Lifting. URL: <https://giri-iukl.com/>

4. History of kettlebell and kettlebell sport – Human Kinetics. URL: <https://us.humankinetics.com/blogs/excerpt/history-of-kettlebell-and-kettlebell-sport>

5. WKSF Championships – WKSF. URL: <https://wksf.site/category/wksf-championships/>

6. How can a new sport be included in the Olympic Games programme? – Olympics.com. URL: <https://www.olympics.com/ioc/faq/sports-programme-and-results/how-can-a-sport-be-included-in-the-olympic-games-programme>

7. Щербина Ю. В. З історії гирьового спорту. URL: [https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10430/Scherbyna\\_Z\\_istoriyi\\_hyrovoho.pdf](https://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10430/Scherbyna_Z_istoriyi_hyrovoho.pdf)

8. Recommendations: Inclusive Sport Events. URL: <https://www.isporteurope.eu/documents/isporteurope/resources/Recommendations%20Inclusive%20Sport%20Events.pdf>

9. Kettlebell lifting – Wikipedia. URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Kettlebell\\_lifting](https://en.wikipedia.org/wiki/Kettlebell_lifting)

Склярів А.Д. <https://orcid.org/0009-0000-9991-0239>  
Радченко Л.О. <https://orcid.org/0000-0002-5149-2952>

## ДІЯЛЬНІСТЬ ФЕДЕРАЦІЇ ФУТБОЛУ УЧАСНИКІВ АТО ЯК ЗАСОБУ СОЦІАЛЬНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Національний університет фізичного виховання і спорту  
України

**Анотація.** *The article examines the activities of the Federation of ATO Participants' Football as an effective means of social, psychological, and physical rehabilitation of war veterans in Ukraine. The relevance of the study is determined by the growing number of combat veterans and the need for their successful integration into peaceful civilian life, which requires complementary approaches beyond traditional state support mechanisms. Football, as an accessible and popular sport, has significant potential for improving physical health, emotional stability, teamwork skills, and social engagement among veterans. In this context, the Federation of ATO Participants' Football represents a successful example of combining sports activities with social support and rehabilitation goals. The purpose of the study is to analyze the establishment, organizational foundations, and main areas of activity of the Federation, as well as to determine its role in the social and physical rehabilitation of combat veterans. The research is based on the analysis and generalization of information sources, historical and descriptive methods, and a systemic approach. The results show that the Federation, founded in 2015, is a nationwide veterans' public organization that unites former combatants through football. Its key projects include the All-Ukrainian League of ATO Participants, the Heroes of ATO Cup, and other national and regional tournaments, involving dozens of teams from across Ukraine, as well as international veteran teams. These activities contribute to veterans' physical recovery, psychological well-being, social integration, and the development of an active veterans' community. It is concluded that the Federation of ATO Participants' Football plays an important role in the system of social rehabilitation of war veterans in Ukraine, demonstrating the effectiveness of sport as a tool for reintegration and the formation of a positive social image of veterans.*

**Keywords:** war veterans, social rehabilitation, physical rehabilitation, psychological adaptation, football, veterans' sport, social integration, civil society, non-governmental organizations.

**Актуальність теми дослідження.** Сучасні суспільно-політичні умови в Україні, зумовлені тривалими бойовими діями та наслідками воєнного протистояння, призвели до значного зростання кількості учасників бойових дій. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема їхньої соціальної, психологічної та фізичної адаптації до умов мирного життя. Багато учасників бойових дій стикаються з труднощами реінтеграції у цивільне середовище, зниженням рівня соціальної активності та потребою у комплексній реабілітаційній підтримці. Традиційні форми державної допомоги не завжди забезпечують цілісний та довготривалий соціально-реабілітаційний ефект, що зумовлює зростання ролі громадських організацій і альтернативних підходів, зокрема використання спорту як ефективного соціально-реабілітаційного засобу.

Футбол як масовий, доступний та соціально орієнтований вид спорту має значний потенціал у формуванні командної взаємодії, розвитку почуття відповідальності, емоційної стабільності та відновленні соціальних зв'язків. Залучення учасників бойових дій до регулярної спортивної діяльності сприяє не лише покращенню фізичного стану, а й зниженню психологічного напруження та підвищенню рівня соціальної адаптації. У цьому контексті діяльність Федерації футболу учасників АТО є показовим прикладом успішного поєднання спортивної активності з соціальною підтримкою ветеранів, що обумовлює актуальність наукового аналізу її функціонування та результативності.

**Метою дослідження** є аналіз історії створення, організаційних засад та основних напрямів діяльності Федерації футболу учасників АТО, а також визначення її ролі у процесі соціальної, психологічної та фізичної реабілітації учасників бойових дій.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення наукових та інформаційних джерел; історико-хронологічний метод для вивчення етапів становлення федерації; описовий метод; системний підхід для комплексного аналізу діяльності організації.

**Результати дослідження.** Узагальнення існуючого матеріалу та аналіз наявної інформації свідчать, що Федерація футболу учасників АТО є всеукраїнською громадською організацією, діяльність якої спрямована на об'єднання учасників бойових дій у межах спортивної діяльності через футбол. Основною метою її функціонування є фізична та психологічна реабілітація учасників бойових дій, їхня соціальна інтеграція у мирне життя та формування активної, згуртованої ветеранської спільноти. Основні напрями діяльності Федерації футболу учасників АТО та їх соціально-реабілітаційне значення систематизовано у табл. 1.

**Таблиця 1** – Основні напрями діяльності Федерації футболу учасників АТО та їх соціально-реабілітаційне значення

<b>Напрямок діяльності</b>	<b>Характеристика</b>	<b>Соціально-реабілітаційний ефект</b>
Спортивні змагання	Ліги, кубки, чемпіонати	Фізичне відновлення
Командна взаємодія	Участь у командах	Соціальна інтеграція
Соціальні ініціативи	Благодійні та сімейні проекти	Психологічна підтримка
Міжнародні турніри	Участь іноземних команд	Соціалізація, обмін досвідом

Аналіз змісту табл. 1 свідчить, що спортивні змагання, командна взаємодія, соціальні ініціативи та міжнародне співробітництво виконують взаємодоповнювальні функції та забезпечують комплексний соціально-реабілітаційний ефект. Поєднання регулярної фізичної активності з колективною формою участі у змаганнях сприяє не лише фізичному відновленню ветеранів, а й формуванню стійких соціальних зв'язків, зниженню рівня психологічної напруги та підвищенню рівня соціальної адаптації.

Аналіз наявної інформації показує, що діяльність Федерації футболу учасників АТО розпочалася у 2015 році з організації першого Всеукраїнського чемпіонату з футболу серед учасників АТО. Надалі цей турнір набув системного характеру та трансформувався у регулярний всеукраїнський змагальний проект – Лігу учасників АТО на Кубок Героїв АТО, яка стала ключовою платформою розвитку футболу серед учасників бойових дій в Україні.

Узагальнення існуючих матеріалів дозволяє встановити позитивну динаміку розвитку федерації: протягом кількох років суттєво зросла кількість команд-учасниць, а у сезоні 2020 року

в змаганнях брали участь близько 96 команд із різних регіонів України. Аналіз структури змагань свідчить про функціонування регіональних дивізіонів («Північ», «Південь», «Захід», «Схід», «Центр», «Київ»), що забезпечувало децентралізацію змагального процесу та рівний доступ ветеранів до участі у всеукраїнських турнірах.

Джерела також засвідчують наявність міжнародної складової у діяльності Федерації футболу учасників АТО. У змаганнях брали участь команди учасників бойових дій з країн-членів НАТО, зокрема Норвегії, Данії та Грузії, що сприяло обміну спортивним і соціальним досвідом, розвитку міжнародного співробітництва та популяризації українського ветеранського руху на міжнародному рівні.

Узагальнення матеріалів свідчить, що федерація реалізувала низку спортивних і соціально спрямованих проєктів, серед яких Всеукраїнська Ліга учасників АТО, Кубок Героїв АТО, Суперкубок Героїв АТО, Кубок Захисників України, Кубок ООС, а також турніри з футзалу. Важливою складовою діяльності федерації стали благодійні та соціальні ініціативи, зокрема акція «Мій тато – Герой!», спрямована на підтримку сімей учасників бойових дій, соціалізацію дітей та патріотичне виховання молоді.

**Висновки.** Федерація футболу учасників АТО відіграла важливу роль у системі соціальної реабілітації учасників бойових дій в Україні. Її діяльність підтверджує ефективність використання спорту як засобу фізичного відновлення, психологічної стабілізації та соціальної інтеграції. Подальший розвиток досліджуваного напрямку футболу сприятиме зміцненню громадянського суспільства, розширенню можливостей соціальної підтримки ветеранів та формуванню позитивного соціального образу захисника України.

#### **Список використаних джерел**

1. Федерація футболу учасників АТО: офіц. сайт. URL: <https://football.ukrazom.org/> (дата звернення: 06.01.2026).
2. Федерація футболу фчасників АТО. СуперКубок Героїв АТО України 2021, 2021. YouTube. URL: [https://www.youtube.com/watch?v=SOVaBjH\\_0MM](https://www.youtube.com/watch?v=SOVaBjH_0MM) (дата звернення: 08.12.2025).

## ВИЗНАЧНІ ПОСТАТІ ОЛІМПІЙСЬКОГО ВІТРИЛЬНОГО РУХУ НЕЗАЛЕЖНОЇ УКРАЇНИ

Херсонський державний аграрно-економічний університет

**Annotation.** *The importance of the individual in the historical, social and sports processes of society is always the subject of close attention of scientists and educators. The development of modern Ukrainian sailing became possible thanks to famous athletes, extraordinary and talented coaches, individual enthusiasts who took on the functions of both club organizers and financiers and ideologists of young sports. Over the years of independence, Ukrainian sailing has experienced both periods of decline and ups, but active support from Olympians has contributed to the preservation of traditions, the development of a coaching school, the popularization of sailing among young people and the increase in the international authority of Ukraine in the world sports arena.*

**Keywords:** *prominent figures, sailing, influence on the development of the sport.*

**Актуальність.** Значення особистості в історичних та суспільно-спортивних процесах суспільства завжди була предметом пильної уваги вчених з різних сфер людської діяльності. Розвиток сучасного спорту на межі XIX-XX ст. став можливий завдяки окремим ентузіастам, неординарним та талановитим особистостям, які брали на себе функції і організаторів клубів, і фінансистів та ідеологів молодого спорту.

Вітрильництво на українських теренах почалося ще в другій половині XIX століття, коли були засновані перші яхт-клуби в Києві, Херсоні, Одесі, Миколаєві. Спочатку це був спорт виключно для аристократії, але згодом у 1960-х роках вітрильництво вже стало масовим. Воно розвивалося паралельно як олімпійський вид спорту і як захоплення окремих ентузіастів, а згодом — у вже незалежній Україні — і як бізнес. Доречі, українські яхтсмени єдині серед колишніх республік Радянського Союзу вибороли золото й бронзу на Олімпійських іграх (Валентин Манкін, Віталій Дирдира, Владислав Акименко, Лариса Москаленко, Ірина Чуніховська) [1].

З отриманням незалежності в 1991 році українське вітрильне товариство вже мало великий досвід міжнародної змагальної діяльності, накопичився якісний кадровий потенціал, що дало змогу підтримати та виховати нових відомих та видатних спортивних постатей [2].

**Мета дослідження** – визначити видатні спортивні постаті та показати їх значення для розвитку олімпійського вітрильного руху за часів незалежної України до сьогодні.

**Методи дослідження:** аналіз та систематизація наукових та інтернет-джерел, офіційних документів ВФУ, синтез і узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Тренерський потенціал є критично важливим для спортивної діяльності, оскільки він виховує спортсмена та веде його до максимальних результатів, формуючи індивідуальну траєкторію розвитку та розкриваючи його здібності для досягнення високих досягнень у спорті. Аналізуючи великий перелік тренерів, які працювали і працюють в Україні ми не можемо не зупинитися на легендарній постаті Віктора Володимировича Коваленко, відомого в світі як "medal-maker" (творця медалей), який тренував збірні СРСР, України, а потім Австралії, приносячи їм олімпійські нагороди. З його ім'ям пов'язана ціла епоха розвитку вітрильного спорту в Україні та світі. Тренерська кар'єра Віктора Коваленка розпочалась у 1983 році, коли до програми Олімпійських ігор 1988 року з вітрильного спорту включили змагання жінок на швертботі-двійці класу «470». Тоді дніпрянки Лариса Москаленко і Ірина Чуніховська вибороли бронзові нагороди. Результатом наполегливої спільної праці тренера і спортсменів став видатний успіх українців у класі «470» на Іграх 1996 року в Атланті. Чоловічий екіпаж у складі Євгена Браславця та Ігоря Матвієнка виграв Олімпійську регату, а жіночий - у складі Руслани Таран і Олени Пахольчик здобув бронзові медалі, їх тренер створив свій перший дубль на олімпійському подіумі, а Україна приєдналася до найсильніших країн світу з олімпійського вітрильництва.

За високі досягнення у підготовці спортсменів міжнародного класу після Олімпійських ігор 1996 року Віктору Володимировичу Коваленку було присвоєно почесне звання «Заслужений тренер України», що стало офіційним визнанням його внеску в національну систему спорту. У 1997 році він був обраний віце-президентом Вітрильної федерації України та

обіймав цю посаду впродовж 1998–2001 років, беручи активну участь у формуванні стратегії розвитку вітрильного спорту, удосконаленні організаційної структури федерації та інтеграції українського яхтингу у міжнародні спортивні інституції. Надалі, змінивши громадянство на австралійське, В. В. Коваленко продовжив тренерську діяльність на найвищому міжнародному рівні, працюючи зі збірними командами різних країн, зокрема Австралії, і надалі підтверджуючи репутацію тренера світового класу. Водночас він не припиняв підтримувати українських спортсменів, надаючи їм фінансову, методичну, консультаційну та організаційну допомогу, що має особливу цінність в умовах обмежених ресурсів, з якими тривалий час стикається українське вітрильне співтовариство [3].

За роки багаторічної тренерської діяльності вихованці Віктора Коваленка здобули 22 титули чемпіонів світу, демонструючи домінування на європейських та інших престижних міжнародних регатах. Його спортсмени неодноразово отримували індивідуальні міжнародні відзнаки, зокрема ставали лауреатами престижної премії ISAF «Яхтсмен року» за версією World Sailing (у 1997 році — Руслана Таран та Олена Пахольчик у класі «470»). Загалом на восьми різних Олімпійських іграх підопічні екіпажі Віктора Коваленка вибороли шість золотих, одну срібну та три бронзові медалі, що є унікальним показником ефективності тренерської діяльності у світовому вітрильному спорті.

Таким чином, Віктор Володимирович Коваленко є ключовою фігурою в історії розвитку олімпійського вітрильного спорту України та світу. Його тренерська спадщина характеризується поєднанням науково обґрунтованого підходу до підготовки спортсменів, стратегічного мислення та здатності формувати стабільно конкурентоспроможні екіпажі на найвищому міжнародному рівні.



Рис. 1. Коваленко В.В. зі своїми вихованцями – олімпійськими чемпіонами Є.Браславцем, І. Матвієнко та триразовою призеркою Р.Таран.

Серед відомих українських тренерів з вітрильного спорту виділяється також Сергій Машовець, який зробив величезний внесок у розвиток українського вітрильництва. Сергій Машовець розпочав свою спортивну кар'єру, в повоєнному Києві. Після успішних виступів і чемпіонських титулів виборених на всесоюзних і всеукраїнських змаганнях з морського багатоборства, вітрильного спорту, буєрного спорту, він у 21 річному віці, очолив Київську вітрильницьку секцію ДТСААФ. Працюючи тренером сам брав участь у змаганнях з вітрильного і буєрного спорту. Він виховав майже сто майстрів спорту, був тренером олімпійської збірної України. Серед його вихованців – Валентин Манкін, єдиний у світі яхтсмен, який зумів вибороти олімпійське золото в трьох різних класах: «Фінн» (Мехіко – 1968), «Темпест» (Мюнхен – 1972), «Зоряний» (Москва – 1980).

Після здобуття Україною незалежності С.А. Машовець став на чолі створеної за його безпосередньої участі Української вітрильницької спілки, і доклав багато зусиль задля визнання її міжнародною вітрильною спільнотою і отримання незалежною Україною офіційного статусу повноправного члена міжнародної вітрильної федерації ISAF. До реорганізації Української вітрильницької спілки у 1996 році в Вітрильну федерацію України, очолював її як Президент. Вітрильна федерація України довела, що є гідною наступницею Української вітрильницької спілки, яка була заснована вітрильною спільнотою України у 1991 році.

Сергій Машовець автор емблеми Української вітрильницької спілки, а згодом – і емблеми Вітрильної федерації України. Він переклав українською мовою всі редакції міжнародних правил вітрильних змагань, що вийшли за роки Незалежності України, і вніс тим самим у нашу вітрильну культуру важливе і шанобливе поняття «нейшіонал авториті» [4]. Держава та вітрильна спільнота високо оцінила його багаторічну віддану працю, за яку він отримав звання Заслуженого працівника фізичної культури і спорту України, Національного судді Вітрильної федерації України, та судді-рефері національної категорії.



Рис. 2. Машовець С. з триразовим олімпійським чемпіоном Манкіним В.

Сьогоднішніми ключовими фігурами у тренерському складі є Ігор Трофимов (Головний тренер збірної) та тренери асоціацій класів, як-от Ігор Матвієнко (представник Асоціації яхт класу 470) та Максим Чос (представник Асоціації класу ILCA (Лазер), Олексій Нижегородов (представник асоціації класу Ай К'юФoil).

Велика кількість тренерів з початком війни не покинула рідні місця та продовжують працювати з вихованцями, які гідно представляють Україну на світових вітрильних змаганнях. Це Гусенко В. Г., Герасименко О. А., Менделенко О. О. (Дніпропетровська область), Хащина Д. М., Калінчев П.К. (Миколаївська область), Кисельов В. А., Блюммер О.В.(м.Київ) та інші.

Сьогодні велику роль у житті українського вітрильництва відіграють видатні олімпійці, які підхопили естафетну паличку від старшого покоління, яке на жаль вже швидко покидає цей світ.

Георгій Леончук, срібний призер Олімпійських ігор 2004 року у вітрильному спорті в класі «49-er», заслужений майстер спорту України та неодноразовий призер чемпіонатів світу та Європи. Після завершення активної кар'єри (близько 2010 року) зосередився на управлінні та тренерській роботі, пов'язаній з яхтингом.



Рис. 3. (з права на ліво) Георгій Леончук та Родіон Лука; Ігор Матвієнко у серії змагань Star Sailors League, яка проводить регати за участю кращих яхтсменів світу; Ірина Чуніховська.

Його партнера по команді Родіона Луку названо спортсменом 2005 року за версією Національного олімпійського комітету України. У 2000-х роках Родіон Лука здійснив величезний професійний прорив у вітрильному спорті. Він разом із командою завоював перше місце у світовому рейтингу ISAF Міжнародної Федерації вітрильного спорту (2002—2003 рр.), світове чемпіонство у класі «49-er» та став лідером світового рейтингу (2005 р.). У 2008 році стає бронзовим призером Чемпіонату Європи та світу, а у 2012 році – чемпіоном Англії та Європи у класі SB20. Він також очолив Вітрильну Федерацію України у 2015 році, до цього заснувавши вітрильну школу – Kiev Racing Yacht Club. Його клуб створив умови для занять яхтингом для людей, які не мають часу та коштів на купівлю та обслуговування власних яхт. Клуб організує аматорські регати, команди клубу постійно беруть участь у міжнародних змаганнях. Аналогічний клуб було створено в довоєнні часи у Дніпрі олімпійським чемпіоном Ігорем Матвієнко.

Ігор Матвієнко є одним із найвизначніших представників українського вітрильного спорту, чия спортивна діяльність має суттєвий вплив на розвиток яхтингу як в Україні, так і на міжнародному рівні. Він здобув світове визнання як олімпійський чемпіон 1996 року на Іграх в Атланті у класі «470», виступаючи у парі з Євгеном Браславцем. Окрім олімпійського титулу, І. Матвієнко є багаторазовим чемпіоном та призером чемпіонатів світу і Європи, що свідчить про його стабільно високий рівень спортивної майстерності, техніко-

тактичної підготовки та здатність до ефективної змагальної діяльності в умовах найвищої міжнародної конкуренції.

Паралельно з активною спортивною кар'єрою Ігор Матвієнко реалізує себе у тренерській та організаційній діяльності. Значну увагу він приділяє підготовці дітей та молоді, зокрема працював із юними яхтсменами у місті Дніпро, сприяючи формуванню базових навичок вітрильного спорту, розвитку мотивації до систематичних занять та залученню молодого покоління до змагальної практики. Важливим напрямом його діяльності є ініціювання та організація дитячих регат, які виконують не лише змагальну, а й освітньо-виховну функцію, сприяючи популяризації вітрильного спорту та формуванню спортивної культури серед дітей і підлітків.

На сучасному етапі І. Матвієнко бере активну участь у міжнародних змаганнях, зосереджуючись переважно на професійних, неолімпійських класах яхт, що дозволяє йому підтримувати високий рівень спортивної форми та передавати власний практичний досвід спортсменам різних рівнів підготовки. Особливого значення набуває його співпраця з українським приватним яхт-клубом «Трінті» на Кіпрі, де він поєднує функції спортсмена, тренера та спортивного консультанта. У межах цієї діяльності І. Матвієнко декларує ідею створення власної яхтової школи, орієнтованої на системну підготовку спортсменів відповідно до сучасних вимог міжнародного вітрильного спорту.

Євген Браславець, партнер Ігоря Матвієнка по олімпійській перемозі, також продовжує активну спортивну кар'єру. Він виступає у складі різних міжнародних команд, що свідчить про його високий професійний авторитет, адаптивність до різних змагальних умов та затребуваність на світовій вітрильній арені. Його діяльність сприяє інтеграції українського вітрильного спорту у глобальний спортивний простір.

Окреме місце в історії українського яхтингу посідає Руслана Таран – видатна українська яхтсменка, триразова призерка Олімпійських ігор. Після завершення активної змагальної кар'єри вона зосередилася на громадській, організаційній та тренерській діяльності. Руслана Таран залишається тісно пов'язаною зі світом вітрильного спорту, виступаючи на спеціалізованих заходах, форумах і змаганнях, спрямованих на підтримку та розвиток яхтингу. Її діяльність має переважно функціонерський та суспільно-орієнтований характер і

спрямована на збереження традицій, підвищення престижу виду спорту та підтримку молодих спортсменів.

Важливим аспектом діяльності Р. Таран є її участь у підготовці провідних яхтсменів збірної команди України, де вона виконує функції другого тренера. У цій ролі вона реалізує свій багаторічний змагальний досвід, знання психологічних та тактичних аспектів вітрильного спорту, а також сприяє оптимізації тренувального процесу на етапах безпосередньої підготовки до міжнародних стартів [5]. Таким чином, діяльність Ігоря Матвієнка, Євгена Браславця та Руслани Таран має комплексний характер і відіграє суттєву роль у розвитку, популяризації та підвищенні конкурентоспроможності українського вітрильного спорту на міжнародній арені.

**Висновки.** Видатні постаті спортсменів і тренерів вітрильного спорту відіграли вагомий роль у становленні та розвитку спортивної культури Незалежної України. Їхні досягнення на міжнародній арені, зокрема на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, сприяли утвердженню позитивного іміджу України як спортивної держави та засвідчили високий потенціал національної системи підготовки спортсменів.

Діяльність провідних яхтсменів і тренерів стала важливим чинником формування національної ідентичності та патріотичного виховання молоді. Успіхи українських спортсменів під державним прапором у період після здобуття незалежності мали символічне значення, посилюючи почуття гордості за країну та віру в її спроможність досягати високих результатів у світовому спортивному просторі.

Значний внесок тренерів вітрильного спорту проявляється у розвитку дитячо-юнацького та резервного спорту, збереженні і передачі професійних традицій, а також у впровадженні сучасних методик підготовки спортсменів [6]. Їхня педагогічна та наставницька діяльність сприяла вихованню не лише висококваліфікованих яхтсменів, а й соціально відповідальних, дисциплінованих та цілеспрямованих громадян.

Таким чином, видатні спортсмени й тренери вітрильного спорту є важливими агентами соціального та культурного розвитку українського суспільства. Їхній внесок виходить за межі суто спортивних результатів і полягає у зміцненні міжнародного авторитету України, популяризації здорового

способу життя та формуванні цінностей, що відповідають ідеалам Незалежної Української держави.

### **Список літератури.**

1. Пожилова В. П. Вітрильний спорт. Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / редкол. : І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2005. Режим доступу: <https://esu.com.ua/article-35015>.

2. Скрипченко І. Підсумки та перспективи розвитку олімпійського вітрильного спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. №. 3. С. 91-94.

3. Віктор Коваленко: легенда вітрильного спорту. [https://www.dnipro.libr.dp.ua/Viktor\\_Kovalenko](https://www.dnipro.libr.dp.ua/Viktor_Kovalenko)

4. "Skipper" magazine Kyiv. <https://www.facebook.com/skippermagazine/posts/5040200579344709/>

5. Скрипченко І.Т. Досягнення українських спортсменів на літніх Юнацьких Олімпійських Іграх. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Дніпро, 11 травня 2022р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. 446 с.

6. Skrypchenko Iryna, Bilohur Vlada. E-Sailing and Olympic Games: Impossible Made Real. *Hitit Movement Science Journal*. 2025. 2(1), 1-11.

## СТРІЛЕЦЬКА СЛАВА ХЕРСОНЩИНИ: ДАР'Я ДУДКА

Херсонський державний аграрно-економічний університет

**Annotation.** *The Kherson region has given humanity a whole constellation of outstanding athletes representing various sports disciplines: canoeing and kayaking, in which Serhii Chukhrai became a three-time Olympic champion; athletics, where Valerii Borzov became a two-time winner; artistic gymnastics, in which Tetiana Lysenko repeatedly rose to the podium of glory; rowing, where Serhii Postriekhin and Inna Osypenko-Radomska secured Olympic fame for the Kherson region; handball, in which the name of Kherson native Serhii Bebesheko is inscribed in golden letters; basketball, where Valerii Hoborov became a champion of the highest level, a standard to which new generations of athletes still aspire; and trampoline jumping, in which Kherson native Yuriy Nikitin became not just an Olympic champion, but a legend.*

*And of course, in light of the historic sporting achievements of our athletes, we cannot help but take pride in the new stars of Kherson's sporting arena, among whom the shooter Daria Dudka shines particularly brightly.*

**Keywords:** *sports, Kherson region, victories, Olympic Games.*

**Актуальність теми дослідження.** Кращі представники українського спорту гідно представляють Україну у світовому співтоваристві, підтвердженням того є численні перемоги наших атлетів на чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських іграх [1], розвиваючи та примножуючи славетні вітчизняні спортивні та педагогічні традиції. Для херсонського краю, попри всі випробування на міцність, важливим залишається той факт, що всі попередні здобутки, методична база, традиції спортивного виховання, технічна складова та високий рівень національного патріотизму не тільки не були зломлені, а й продовжують розвиватися та приносити результати міжнародного та світового рівня значимості, демонструючи непохитну спортивну силу волі та неймовірні фізичні та духовні якості, які стоять за кожним рекордом та перемогою [3].

Безперечним є той факт, що сучасна вітчизняна науково-методична та науково-популярна література має чималий масив

ґрунтовних наукових досліджень у галузі теорії і методики, а також історії олімпійського спорту в Україні (праці В.М. Платонова, С.І. Гуськова), видання «Золоті сторінки олімпійського спорту України» (за ред. І.Н. Федоренка) та ін.

І, тим не менш, якщо говорити про новітні та сучасні здобутки українських спортсменів, то ці дані висвітлюються переважно у виданнях матеріалів періодичної преси, а не в сучасній вітчизняній науково-методичній та науково-популярній літературі, і особливо болючим стає дане питання, якщо мова йде про спортсменів Херсонщини, котрим увага приділяється чи не найменше.

Разом з тим, вважаємо показовим, що серед наукових досліджень сучасної вітчизняної історії окреслюється тенденція до ґрунтовного аналізу тем, пов'язаних з історичним розвитком окремих українських територій, з розвитком окремих галузей суспільного життя, зі зверненням до творчої спадщини раніше забутих імен, з переосмисленням окремих історичних періодів (Вацеба, 1997: 232). А тому представлена робота дає нам можливість проаналізувати життя та діяльність однієї з найперспективніших за оцінками аналітиків спортсменок сучасної Херсонщини, члена національної збірної з кульової стрільби.

**Мета дослідження.** Проаналізувати життєвий та спортивний шлях майстра спорту міжнародного класу Дар'ї Дудки, яка є представницею стрілецької спортивної школи Херсонщини.

Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних літературних джерел та засобів масової інформації, системно-структурний аналіз, опитування свідків та учасників описаних процесів.

**Результати дослідження.** Дар'я Дудка (Шитко) народилася у м. Херсоні. З дитинства була дуже активною дитиною. Чим тільки не займалася – вишивала, танцювала, брала участь у шкільних олімпіадах. І щоб її енергія розтрачувалася винятково в мирних цілях, батьки вирішили віддати її в спорт. Вибирала довго. Але, коли тато привів її в тир, то зрозуміла відразу, що це для неї назавжди. Захопилася та стала займатися серйозно. З часом тренери порекомендували перейти до вищого училища фізичної культури. На той час Дар'я навчалася вже у восьмому класі, а тому, на співбесіді при вступі до училища, їй було

сказано, що починати спортивну кар'єру, навіть у стрільбі, вже пізно. І, тим не менш, талант не приховати, а тому Дар'я не тільки стала навчатися у вищому училищі фізичної культури, а й в короткий термін була допущеною до участі в змаганнях, на яких Даша склала норматив кандидата в майстри спорту. Коли закінчувала одинадцятий клас, вже показувала свої сили на чемпіонаті Європи.

Дар'я згадує, що, при вступі до вищого училища фізичної культури, вона відкрито заявила про свої серйозні наміри поїхати на Олімпійські ігри, що, звичайно, вразило весь тренерський колектив. Але вже найперші заняття показали, що заяви спортсменки не були зухвалими, і амбіції дівчини повністю збігаються з її можливостями: гвинтівка мертво стоїть на стійці, в очах холодний снайперський розрахунок, мішень «не стрибає» перед прицілом – ознаки, які є не тільки вродженим талантом, а й результатом важкої та тривалої праці і виховання відданих та талановитих педагогів.



Тодішній директор Херсонського вищого училища фізичної культури, заслужений працівник фізичної культури Леонід

Барбін говорив про Дашу так: «Даша, незважаючи на свій талант, у першу чергу, за рахунок кропіткої роботи й виснажливих тренувань, які часто віднімають не тільки сили, але й здоров'я, змусила захоплюватися й говорити про Україну німців, росіян, італійців. Ми в боргу перед цією тендітною, але дуже сильною й вольовою дівчиною, що працює на спортивний імідж області й країни».

За тендітними плечима 39-літньої спортсменки Дар'ї Дудки на сьогоднішній день стоять перемоги та навіть рекорди на чемпіонатах України, Європи, світу, участь у всесвітній універсіаді в Таїланді, а також Олімпіадах в Пекіні (2008 р.) та Лондоні (2012 р.). Багаторазова бронзова призерка чемпіонату Європи, переможниця Етапу Кубку Світу 2009 р. у Німеччині та призер Етапу Кубку Світу у 2022 р. в Єгипті, багаторазова чемпіонка та рекордсменка України, переможниця Кубку України, «Краща спортсменка Херсонщини 2011 року», двічі краща спортсменка федерації, «Краща спортсменка України 2009 року», майстер спорту міжнародного класу з кульової стрільби. А також авторка однієї з найгучніших сенсацій на етапі Кубку світу в Мюнхені – і все це про Дар'ю Дудку.

Але Даша каже, що найважливіше для неї – це покращувати особистий результат, над чим вона невпинно і наполегливо працює. Так, в Мюнхені, Дар'я поліпшила свій особистий рекорд. Після Мюнхена був чемпіонат України, на якому Дар'я Дудка виграла дві золоті медалі й втретє покращила свій особистий рекорд у стрільбі із пневматичної гвинтівки, вибивши 400 очок з 400 можливих.

Щирі слова захоплення нашою спортсменкою почули ми і від колишнього декана факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, доцента, кандидат наук Бориса Григоровича Кедровського: талановита людина талановита у всьому. Це про Дашу, яка не тільки із властивою їй легкістю й віртуозністю підкорює спортивні висоти, але і була старанною й дисциплінованою студенткою факультету, де Дар'я блискуче захистила магістерську дисертацію, довівши, що професійний спорт – це не тільки тренування й змагання, а й безцінні знання та досвід. Члени державної екзаменаційної комісії були приємно здивовані її красномовством, умінням мислити, дискутувати й грамотно відстоювати свою позицію. Даша закінчила університет з дипломом з відзнакою. Але і сьогодні продовжує своє навчання в іншому ЗВО на

спеціальності А 7 Фізична культура і спорт. І хто знає, можливо, ця талановита спортсменка розкриє свій потенціал ще й у науковій, або тренерській діяльності.

Засновник сучасних Олімпійських ігор барон П'єр де Кубертен сказав: «Бути чемпіоном своєї держави, а тим більше світу, завжди почесно. Та ці звання не вічні. З часом до них приєднується префікс «екс», що означає колишній. А саме звання переходить до іншого чемпіона, що його виборів останнім. Та є в світі спорту тільки одне звання, яке переможцю дається довічно. Це звання «Олімпійський чемпіон», або якщо бути зовсім точним «Чемпіон ігор Олімпіади» [2].

Ми бажаємо Дар'ї втілення її Олімпійських мрій, а також можливості мати відповідні умови для найкращого виявлення її дару та спортивного досвіду, щоб кожна амбіція та ідея досягла цілі та вивела талановиту херсонку на достойний щабель подіуму спортивної слави. А також з нетерпіння чекаємо на нові здобутки в напрямку кульової стрільби, аби продовжити літопис видатних спортивних надбань Херсонщини.

**Висновки.** Незважаючи на складні часи для Херсонщини, та, зокрема, ті умови, в яких сьогодні живуть та тренуються херсонські спортсмени, вони продовжують демонструвати високий рівень професійної майстерності, адже ні вимушене переселення, ні руйнування домівок та тренувальних баз, не зупиняє їх на шляху до перемог на міжнародній арені.

Щиро вдячні Дар'ї за перемоги, а найбільше за незламний дух і неймовірну жіночність, яка ще раз доводить, що, навіть така дисципліна, як кульова стрільба, це не про зброю, а, перш за все, про спортивну витримку, характер, дисципліну, правильні пріоритети, а тому, без сумніву, такий набір якостей буде гідно оцінений на наступних Іграх Олімпіади, де, віримо, Дар'я знову представлятиме Україну, що не вперше дивує світ, а ще рідний Херсон, який неймовірно пишається своєю донькою.

### **Список літератури.**

1. Вацеба О. М. Нариси з історії західноукраїнського спортивного руху. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 1997. 232 с.
2. Степанюк С. І., Грабовський Ю. А., Городинська І. В., Коваль В. Ю., Руденко В. С. Історія розвитку фізичної культури, спорту та освіти на Херсонщині в період кінця ХХ та початку ХХІ століття (присвячено 30-річчю заснування факультету фізичного виховання та спорту ХДУ): навч.-метод. посібн. для

здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня при викладанні компонент освітньо-професійних програм: «Середня освіта (фізична культура)»; «Фізична культура і спорт». / С. І. Степанюк, Ю. А. Грабовський, І. В. Городинська, В. Ю. Коваль, В. С. Руденко. Херсон: Книжкове вид-во ФОП Вишемирський В.С. 2024. 96 с.

3. Степанюк, С. Коваль В., Ектова Т. Участь студентів факультету фізичного виховання та спорту херсонського державного університету в Олімпійських іграх. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. матеріалів IV регіональної наук.-практ. інтер. - конф. з міжнародною участю, м. Харків, 26-28 квітня 2017 р. / Департамент у справах молод. та спорту ХОДА; Департамент спорт. іміджевих проєктів та маркетингу ХМР; Департамент у спр. Сім'ї, молоді та спорту ХМР; Харків. держ. академія фіз. культ.; Каф. менедж. фіз. культури. Харків: ХДАФК, 2017. С.279-283.

4. Степанюк С.І., Коваль В.Ю. Факультет фізичного виховання та спорту ХДУ – історія і сучасність. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 4. С. 110-114.

URL:

[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2017\\_4\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_4_31).

5. Stepanyuk, S., Koval, V., Grabovsky, Y., Gorodynska, I., & Rudenko, V. (2024). Three Decades Of Improving: The Journey Of The Faculty Of Physical Education And Sports Of Kherson State University. Scientific Journal of the Dragomanov Ukrainian State University, (6(179), 261-265. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).50](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).50).

Олександр Хома <https://orcid.org/0000-0002-9578-6522>

Ірина Ангелюк <https://orcid.org/0000-0002-1517-5618>

Галина Лаврін <https://orcid.org/0000-0001-6750-8421>

Наталія Осін <https://orcid.org/0000-0002-1114-9092>

## **ПРОЦЕС НАВЧАННЯ. ЗАКОНОМІРНОСТІ І ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

**Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка**

**Annotation:** У статті розглянуто сутність процесу навчання у сфері фізичного виховання, охарактеризовано об'єктивні та суб'єктивні закономірності навчального процесу. Проаналізовано дидактичні принципи навчання рухових дій, визначено їх значення у професійній діяльності викладача фізичного виховання та тренера. Обґрунтовано роль принципів свідомості й активності, наочності, систематичності, доступності та міцності у формуванні рухових навичок і розвитку фізичних якостей.

**Keywords:** навчальний процес, фізичне виховання, закономірності навчання, принципи навчання, рухові навички

**Актуальність теми дослідження (постановка проблеми):** Сучасна система фізичного виховання потребує науково обґрунтованого підходу до організації навчального процесу. Ефективність формування рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, а також виховний потенціал занять з фізичної культури безпосередньо залежать від урахування закономірностей і принципів навчання.

**Мета дослідження:** Метою статті є аналіз закономірностей процесу навчання та обґрунтування дидактичних принципів навчання у сфері фізичного виховання.

**Методи дослідження:** У процесі дослідження використано аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, систематизацію психолого-педагогічних положень, порівняльний аналіз дидактичних підходів.

Закономірності і принципи – це системо-твірні дидактичні категорії, які відображають цілісність педагогічного процесу. [1; 4; 6]

Закономірності – суттєві, необхідні зв'язки між процесом навчання і соціальними процесами.

Принцип навчання – твердження, що визначає зміст, організаційні форми і методи навчальної роботи школи. по характеру (між метою і змістом). [1]

**Об'єктивні закономірності породжені суттю процесу навчання. До них належать:**

- виховний і розвивальний характер навчання: у процесі навчання на основі засвоєння системи наукових знань формується науковий світогляд, моральні, трудові, естетичні та фізичні якості учнів (студентів), виробляється їх ставлення до навчання. Водночас здійснюється і розвиток особистості — пізнавальних процесів, уваги, мовлення, емоційно-вольової сфери та ін.;

- зумовленість навчання суспільними потребами: кожен етап розвитку людської цивілізації потребує певного рівня вихованості й освіченості людини, що забезпечується навчанням;

- залежність ефективності навчального процесу від умов — навчально-матеріальної бази, наявності висококваліфікованих педагогічних кадрів, зацікавленості навчально-виховним процесом громадськості;

- залежність процесу навчання від вікових і реальних навчальних можливостей учнів — рівня розвитку інтелектуальної, емоційно-вольової сфери, вміння вчитися, працездатності, ставлення до навчання та ін.;

- навчання передбачає цілеспрямовану взаємодію вчителя (викладача), учня (студента) і об'єкта, що вивчається: вчитель (викладач) повинен спрямовувати пізнавальну діяльність учня (студента), контролювати її навіть тоді, коли той опановує предмет самостійно;

- навчальний процес ефективний лише за умови активності учнів (студентів); результативність його залежить від

різноманітності, інтенсивності видів навчальної діяльності. [2; 4]

**Суб'єктивні закономірності процесу навчання залежать від особливостей діяльності вчителя (викладача), їх формують так:**

- поняття можуть бути засвоєні лише тоді, коли пізнавальна діяльність учнів (студентів) спрямована на визначення чітких і зрозумілих співвідношень між ними;

- навички формуються лише за умови відтворення операцій і дій, взятих за їх основу;

- міцному засвоєнню навчального матеріалу сприяє його систематичне повторення і включення в систему вже засвоєного раніше змісту;

- опанування складних способів діяльності залежить від успішного оволодіння простими видами діяльності, що належать до складних, і від готовності визначати ситуацію, в якій ці дії можуть бути виконані;

- рівень і якість засвоєння знань за різних умов і здібностей учнів (студентів) залежить від урахування вчителем (викладачем) ступеня значущості для них засвоюваного змісту;

- використання варіативних завдань передбачає застосування знань у важливих для учнів (студентів) ситуаціях, сприяє формуванню готовності до перенесення засвоєних знань і пов'язаних із ними дій у нову ситуацію [2].

У педагогічній роботі викладача фізичного виховання або тренера можна виділити два види закономірностей: а) закономірності, що відображають зв'язки й відносини, характерні для процесу навчання рухам - принципи навчання; б) закономірності, що відображають зв'язки, характерні для процесу виховання рухових якостей - принципи спортивного тренування. [3; 5]

Навчання здійснюється на основі обґрунтованих і перевірених практикою дидактичних принципів. Зумовлені закономірностями і завданнями виховання й освіти, принципи навчання визначають його спрямованість, зміст, організаційні форми і методи. До головних принципів належать: 1) Принцип науковості. 2) Принцип систематичності і послідовності. 3) Принцип доступності. 4) Принцип зв'язку навчання з життям. 5) Принцип свідомості й активності учнів. 6) Принцип наочності. 7) Принцип індивідуального підходу до учнів. 8) Принцип емоційності. [3; 4; 6]

Принципи навчання є більш загальними. Вони поширюються і на тренування, в тій її частині, де мова йде про оволодіння технікою рухів. Тому ці принципи прийнято називати дидактичними.

У дидактиці фізичного виховання розглядаються також правила, тобто

вказівки про те, як повинні застосовуватися теоретичні положення в

конкретних умовах практичної діяльності. Це загальні правила, що

відносяться до всіх видів спорту.

**Основними принципами у фізичному вихованні є:** 1) принцип свідомості і активності; 2) принцип наочності; 3) принцип систематичності;

4) принцип доступності; 5) принцип міцності. [3; 5]

### **Принцип свідомості і активності учнів.**

Говорячи про принцип свідомості і активності в навчанні, мають на увазі формування: а) свідомого ставлення до цілей фізичного виховання і до своєї навчальної праці; б) свідомого і активної участі в самій навчально-тренувальній діяльності; в) самостійності у контролі та оцінці своїх дій і досягнутих результатів.

Принцип активності зобов'язує виховувати ініціативу і самостійність займаються у трудовій та громадській діяльності.

Один із шляхів вирішення цього завдання - залучення їх до суспільно корисну роботу: ремонт спортивного інвентарю, підготовка спортивного майданчика, проведення змагань і т. п. Слід також можливе ширше залучати займаються до громадської роботи в якості фізкультурних організаторів, помічників суддів, інструкторів-громадських діячів.

У підвищенні активності учнів чималу роль відіграє і особистість самого педагога. Якщо він завжди бадьорий, ініціативний і щиро прагне передати свої знання учням, то це буде викликати у них активність, життєрадісність, робочий настрій.

Викладач у своїй діяльності повинен керуватися такими вимогами, що впливають із принципу свідомості і активності:

1) Пояснювати мета кожного нового навчально-тренувального завдання та значення способів його виконання.

2) Вчити самостійно знаходити причини помилок.

3) Відзначати і об'єктивно оцінювати успіхи займаються.

4; Практикувати завдання для самостійного їх виконання (на заняттях і поза занять).

### **Принцип наочності.**

Це завдання вирішується за допомогою живого показу, образотворчої наочності (фото, малюнки, кінограмми) і сучасними технічними засобами (навчальні фільми, кінокольцовкі). Засобом забезпечення наочності може бути і слово. Але в цьому випадку воно повинно бути образним, тобто викликає відповідне зорово-рухове подання.

Забезпечуючи наочність у навчанні та вихованні, необхідно керуватися наступними правилами:

1. Визначити, яка педагогічна задача повинна бути вирішена засобами наочності.
2. Орієнтувати займаються на всебічне сприйняття рухів за допомогою різних органів чуття.
3. Використовувати засоби наочності в міру необхідності, не перетворюючи наочність на самоціль.
4. Враховувати вікові особливості та загальну підготовленість займаються: чим менше вік і слабкіше підготовка, тим ширше застосовувати засоби наочності. [4; 5; 6]

### **Принцип систематичності.**

Здійснювати принцип систематичності в навчально тренувальному процесі - значить, дотримуватися раціональну послідовність у застосуванні засобів і методів фізичного виховання і в проведенні занять.

Основною умовою для дотримання цієї послідовності є завдання поступово наростаючої труднощі, певна система в розучуванні фізичних вправ. При плануванні занять вправи необхідно розподіляти так, щоб нові завдання спиралися на раніше засвоєний матеріал і разом з тим закріплювали і покращували попередні результати. [4]

Щоб забезпечити систематичність у навчанні, варто дотримуватися наступних правил:

1. Всю навчально-тренувальну роботу планувати заздалегідь, встановлюючи завчасно послідовність вправ.
2. Регулярно враховувати результати навчально-тренувальної роботи.
3. Забезпечувати регулярність занять, не допускаючи невинуваних перерв.
4. Правильно розподіляти вправи в часі.

5. Поряд з повторенням вправ доцільно урізноманітнити засоби впливу (вправи, методи, зовнішні умови).

### **Принцип доступності.**

Доступними повинні бути всі елементи навчання: показ, пояснення, сам навчальний матеріал, загальна фізичне навантаження та ін. У фізичному вихованні це вимога забезпечується, по-перше, добором відповідних і розподілених за ступенем складності фізичних вправ і, по-друге, урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей учнів.

Принцип доступності вимагає дотримання наступних правил:

1. Керуватися навчальними програмами та нормативними вимогами.
2. Знати і враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів.
3. Дотримуватись правил «від відомого до невідомого», «від легкого до важкого», «від простого до складного».

### **Принцип міцності.**

Здійснювати принцип міцності у фізичному вихованні - значить, забезпечувати збереження освоєного навички і придбанної працездатності протягом якомога тривалішого часу.

Велике значення принцип міцності набуває в тих випадках, коли метою навчання є формування таких життєво необхідних навичок, як, скажімо, біг, стрибки, плавання, пересування на лижах.

Міцність засвоєних навичок відіграє також важливу роль у змагальній діяльності, коли внаслідок незвичній зовнішньої ситуації і суб'єктивних факторів недостатньо усталений навик розбудовується.

Головними умовами вироблення міцної навички є:

- а) свідоме його засвоєння;
- б) багаторазове систематичне повторення освоєного матеріалу (завдяки чому зберігається та досягнутий рівень фізичних якостей);
- в) так зване попутне повторення (коли кожне чергове заняття містить в різних комбінаціях основні елементи навички, придбаного на попередніх заняттях).

Для дотримання принципу міцності в педагогічному процесі слід керуватися наступними правилами:

1. Не поспішати з переходом до вивчення нових вправ.
2. Чи не перевантажувати заняття новими вправами.

3. Включати в заняття раніше вивчені і міцно засвоєні елементи в нових сполученнях і варіантах.

4. Підвищувати інтенсивність і тривалість виконання вправ.

5. Періодично об'єктивно оцінювати досягнення займаються під час курсівок, нормативних та розрядних випробувань, змагань і виступів.

6. Дотримуватися правильні інтервали між заняттями [1].

**Висновки.** Процес навчання у фізичному вихованні має системний характер і підпорядковується об'єктивним та суб'єктивним закономірностям.

1. Дидактичні принципи навчання визначають ефективність формування рухових умінь і навичок.

2. Реалізація принципів свідомості, наочності, систематичності, доступності та міцності є необхідною умовою підвищення результативності навчально-тренувального процесу.

#### **Список літератури:**

1. Закономірності і принципи навчання. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://pidruchniki.com/1265090434981/pedagogika/zakonomirnosti\\_printsipi\\_navchannya](http://pidruchniki.com/1265090434981/pedagogika/zakonomirnosti_printsipi_navchannya)

2. Педагогіка : підручник / за ред. І. Ф. Прокопенка. – Харків : Фоліо, 2012.

3. Педагогіка вищої школи: навчальний посібник/ (З.Н. Курланд, Р.І. Хмелюк, А.В. Семенова та інші) за ред. З.Н. Курлянд. 2-ге видання. - К.: Знання, 2005. - 399с.

4. Дидактика : навч. посіб. / за ред. О. Я. Савченко. – Київ : Освіта, 2004. – 352 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. Т. 1 / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – 392 с.

6. Вітвицька С. С. Педагогіка : навч. посіб. – Київ : Центр учбової літератури, 2011. – 384 с.

Шандригось В.І.<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

Шандригось Г.А.<sup>2</sup>, <http://orcid.org/0000-0002-8796-6507>

Блоха В.В.<sup>1</sup>

## ОЛІМПІЗМ І СПОРТИВНА БОРТЬБА: ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ ТА СОЦІОКУЛЬТУРНІ АСПЕКТИ

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

<sup>2</sup>Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів №28

**Abstract.** *The article examines the phenomenon of Olympism as a philosophical and sociocultural concept in relation to wrestling. It analyses the historical origins of wrestling in the ancient Olympic movement, its role in shaping Olympic values, and its contemporary significance in the Olympic sports system. Particular attention is paid to the educational, moral, ethical, and humanistic potential of sports wrestling in the context of the ideas of Olympism, the development of sports wrestling in Ukraine, its contribution to the Olympic achievements of the state, and its role in shaping national sports identity.*

**Keywords:** *Olympism, sports wrestling, Olympic Games, physical culture, humanism, sport.*

**Актуальність теми дослідження.** Олімпізм є цілісною філософією життя, що поєднує спорт, культуру та освіту з метою гармонійного розвитку особистості, поєднання фізичних, інтелектуальних і моральних якостей людини [2, 5, 7]. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі олімпізму як соціокультурного феномену в умовах глобалізації спорту та трансформації його ціннісних орієнтирів. У сучасному олімпійському русі спостерігаються тенденції до комерціалізації, політизації та зниження виховної складової спорту, що суперечить базовим принципам олімпізму та завданням фізичного виховання і потребує переосмислення класичних олімпійських ідеалів.

У цьому контексті спортивна боротьба посідає особливе місце, оскільки є одним із найдавніших видів спорту та водночас універсальним засобом фізичного й духовного виховання. Її значення виходить за межі суто спортивних результатів,

оскільки боротьба формує моральні якості, силу духу та повагу до суперника [1, 9, 12, 18, 19, 20, 21, 27].

Спортивна боротьба як один із базових олімпійських видів спорту [3, 11, 13, 17, 25] має значний педагогічний ресурс у формуванні фізичних, морально-вольових та соціально значущих якостей особистості, особливо в контексті українських реалій. В умовах суспільних викликів, пов'язаних із формуванням національної ідентичності, патріотичного виховання молоді та інтеграції України в міжнародний спортивний простір, дослідження ролі спортивної боротьби в ідеології олімпізму набуває особливої наукової та практичної значущості.

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування ролі спортивної боротьби в системі олімпізму та визначення її значення для фізичного, морального й соціокультурного розвитку особистості в українському контексті.

**Методи дослідження.** У дослідженні використано комплекс загальнонаукових і спеціальних **методів дослідження**, зокрема:

- аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з фізичної культури і спорту;
- аналіз нормативно-правових документів у сфері олімпійського руху;
- історико-педагогічний аналіз розвитку спортивної боротьби;
- системний та структурно-функціональний підхід;
- педагогічне моделювання напрямів удосконалення підготовки борців.

**Практичне значення** роботи полягає у можливості використання отриманих положень у: навчально-тренувальному процесі з боротьби; системі олімпійської освіти закладів вищої освіти фізкультурного профілю; підвищенні кваліфікації тренерів і викладачів фізичної культури; розробці методичних рекомендацій для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

**Коло наукових проблем.** У межах дослідження розглядається таке коло проблем:

- трансформація цінностей олімпізму в умовах сучасного спорту;
- зниження виховного та гуманістичного потенціалу окремих видів олімпійського спорту;

- суперечність між комерційною складовою спорту та ідеалами олімпізму;
- необхідність збереження традицій спортивної боротьби в умовах модернізації правил і форм змагань;
- недостатня інтеграція філософії олімпізму в систему підготовки спортсменів в Україні.

**Ключові акценти дослідження.** Ключовими акцентами дослідження є:

- розгляд спортивної боротьби як носія базових олімпійських цінностей;
- поєднання історичної спадщини та сучасних тенденцій розвитку боротьби;
- визначення ролі українських борців у формуванні міжнародного іміджу України;
- акцент на виховному та соціокультурному значенні боротьби для молоді;
- обґрунтування необхідності ціннісно орієнтованого підходу до розвитку олімпійського спорту.

#### **Результати дослідження.**

##### ***Історичні витоки спортивної боротьби в олімпізмі.***

Спортивна боротьба є одним із найдавніших видів змагальної діяльності людства. У Давній Греції вона розглядалася як важливий елемент підготовки громадянина-полісника, поєднуючи фізичну силу, витривалість і моральну стійкість. Змагання з боротьби входили до програми давніх Олімпійських Ігор як самостійна дисципліна та як складова п'ятиборства з 708 року до н. е., що свідчить про її значущість у системі античного олімпізму. Для античного суспільства боротьба символізувала не лише фізичну досконалість, а й здатність до самоконтролю, дисципліни та чесного суперництва.

У процесі відродження Олімпійських ігор наприкінці XIX століття боротьба (греко-римська та вільна) була включена до програми змагань як класичний вид спорту, що підтвердило її відповідність ідеалам олімпізму. Саме через боротьбу сучасний олімпійський рух значною мірою відтворює ідеї античного культу гармонійного тіла та духу [2, 11, 17].

***Філософія олімпізму та її відображення у спортивній боротьбі.*** Філософія олімпізму, сформульована П'єром де Кубертенем, ґрунтується на принципах гармонійного розвитку тіла і духу, чесної гри, взаємоповаги та миру [2, 5, 7]. Спортивна боротьба як контактний вид спорту особливо

яскраво втілює ці принципи, адже без суворого дотримання правил і етичних норм змагання втрачають свій сенс.

Боротьба як вид спорту акцентує увагу не лише на перемозі, а й на процесі самовдосконалення, подоланні власних обмежень та відповідальності за свої дії на килимі [2, 13, 29]. Боротьба формує в спортсменів здатність контролювати емоції, поважати суперника незалежно від результату та нести відповідальність за власні дії. Таким чином, вона є не лише засобом досягнення спортивних результатів, а й інструментом морального самовдосконалення, що повністю відповідає ідеалам олімпізму.

**Соціокультурне та виховне значення спортивної боротьби.** У сучасному суспільстві спортивна боротьба виконує важливу соціальну та виховну функцію [4, 20, 23]. Заняття боротьбою сприяють формуванню таких особистісних якостей, як наполегливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, стресостійкість і толерантність до опонента. У контексті олімпізму боротьба розглядається як засіб виховання молоді на засадах гуманізму та толерантності [1, 9, 12, 18, 19, 21, 27, 28].

Крім того, спортивна боротьба є інструментом міжкультурного діалогу, адже об'єднує спортсменів різних національностей навколо спільних цінностей олімпійського руху [20].

В українських умовах боротьба традиційно використовується як ефективний засіб патріотичного та громадянського виховання. Через участь у національних і міжнародних змаганнях спортсмени репрезентують державу, сприяючи зміцненню національної ідентичності та популяризації української культури у світі.

**Спортивна боротьба в сучасному олімпійському русі.** У XXI столітті спортивна боротьба залишається одним із базових видів програми Олімпійських ігор, незважаючи на постійні виклики глобалізації та комерціалізації спорту [2, 3, 24, 26]. Вона постійно адаптується до вимог часу, зберігаючи при цьому традиції та основні принципи. Міжнародна федерація впроваджує зміни в правилах з метою підвищення видовищності та безпеки, що відповідає гуманістичній спрямованості олімпізму [8, 14, 16, 17].

Для України участь у розвитку сучасного олімпійського руху через спортивну боротьбу є стратегічно важливою, оскільки цей

вид спорту залишається одним із найбільш результативних у національній олімпійській команді.

**Розвиток спортивної боротьби в Україні в контексті олімпізму.** Спортивна боротьба в Україні має глибокі традиції, що сформувалися ще в період радянської спортивної школи та отримали подальший розвиток після здобуття незалежності. Українські борці стабільно демонструють високі результати на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи [6, 10, 13, 15, 22, 25].

Вагомий внесок у розвиток олімпійського спорту зробили такі українські спортсмени, як Вячеслав Олійник, Ельбрус Тедеев, Ірина Мерлені, Жан Беленюк, які стали символами успіху української боротьби на світовій арені. Їхні досягнення не лише підвищили авторитет України в олімпійському русі, а й сприяли популяризації цінностей олімпізму серед молоді.

Сучасна система підготовки борців в Україні орієнтована на поєднання традиційних методик із сучасними науковими підходами, що відповідає вимогам олімпійського спорту та принципам сталого розвитку.

**Шляхи вирішення виявлених проблем.** З метою подолання виявлених проблем доцільно реалізувати такі напрями:

1. *Інтеграція олімпійських цінностей* у програми підготовки борців на всіх етапах спортивного вдосконалення.
2. *Посилення виховної складової* навчально-тренувального процесу шляхом упровадження елементів олімпійської освіти.
3. *Підтримка національних традицій* спортивної боротьби з одночасним використанням сучасних наукових підходів.
4. *Підвищення ролі тренера* як носія олімпійських цінностей.
5. *Розвиток науково-методичного забезпечення* спортивної боротьби.
6. *Розвиток дитячо-юнацького спорту* як фундаменту сталого олімпійського резерву України.
7. *Активізація співпраці* між закладами освіти, спортивними школами та національними федераціями.
8. *Міжнародна співпраця* та обмін досвідом у межах олімпійського руху.
9. *Популяризація спортивної боротьби* в суспільстві як ефективного засобу фізичного й морального виховання.

**Висновки.**

1. Спортивна боротьба є невід'ємною складовою олімпізму, що поєднує історичну спадщину, філософські ідеали та сучасні спортивні практики. Вона відіграє значну роль у фізичному, моральному та соціальному вихованні особистості. У контексті олімпізму боротьба виступає не лише як змагальна діяльність, а як засіб формування гармонійно розвиненої людини.

2. В українському контексті спортивна боротьба виступає потужним чинником формування спортивних традицій, національної гордості та міжнародного авторитету держави. Подальший розвиток спортивної боротьби в Україні в душі олімпізму сприятиме вихованню гармонійно розвиненої особистості та зміцненню позицій країни у світовому олімпійському русі.

### **Список літератури.**

1. Андрійцев В.О., Шандригось В.І., Яременко В.В. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: Монографія: Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. Г.П. Грибана. Житомир: Рута, 2020. С. 118-132.

2. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, М.В. Латишев, Р.В. Первачук, В.Ю. Чікало. Київ: АСБУ, 2019. 155 с.

3. Булатова, М. М. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях. Навчальне видання. Київ: Олімпійська література, 2017, 576 с.

4. Вацеба, О. М. Специфіка історичного розвитку сучасного спорту як соціального явища. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2001, № 18, С. 21-26.

5. Кубертен П. Олімпійські мемуари. Київ: Олімпійська література, 1997. 179 с.

6. *Латишев М., Шандригось В., Рибак Л., Мозолюк О.* Аналіз результатів виступу збірних команд України з вільної боротьби. Спортивна наука України, 2018, № 4(86), С. 37-44.

7. Олімпійська хартія / Перше офіційне видання українською. К.: Олімпійська література, 1999. 95 с.

8. Шандригось В.І. Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор. Єдиноборства, 2019, №2(12), С. 58–67. <https://doi.org/10.15391/ed.2021-1.08>

9. Шандригось В.І. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання, 2006, № 6, С. 18-37.

10. Шандригось В.І. Системно-історичний аналіз досягнень країн-учасниць в змаганнях з вільної боротьби на Олімпійських Іграх (1904-2016 рр.). Єдиноборства, 2018, №1(7), С. 89–97.

11. Шандригось В. Стан і перспективи розвитку жіночої боротьби в програмі Олімпійських ігор. Молода спортивна наука України: збірник наукових праць. Львів : ЛДУФК імені І. Боберського, 2025, Вип. 29. Т 1. С. 121.

12. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка, 2004, № 4, С. 61-64.

13. Шандригось В.І., Блажейко А.І., Латишев М.В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства, 2022, №2 (24), С. 96-116. <https://doi.10.15391/ed.2022-2.09>

14. Шандригось В., Латишев М., Первачук Р. Роль і значення FILA в розвитку спортивної боротьби. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XIV Міжнародної конференції молодих вчених. К., 2021. 82-83.

15. Шандригось В.І., Латишев М.В., Первачук Р.В., Яременко В.В. Аналіз результатів виступів збірної команди України з жіночої боротьби. Єдиноборства: журнал, 2020, №4(18), С. 90-104. <https://DOI:10.15391/ed.2020-4.09>

16. Шандригось В.І., Латишев М.В., Розторгуй М.С., Первачук Р.В. Динаміка кількості вагових категорій в жіночій боротьбі. Єдиноборства, 2021, №1(19), С. 79-89. <https://DOI:10.15391/ed.2021-1.08>

17. Шандригось В.І., Яременко В.В., Первачук Р.В. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 2018, № 1, С. 80-83.

18. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Вплив засобів спортивної боротьби на рівень розвитку окремих рухових здібностей учнів старших класів. Єдиноборства, 2022, №1 (23), С. 70-81. <https://DOI:10.15391/ed.2022-1.07>

19. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Фізична підготовка учнів старшого шкільного віку засобами спортивної боротьби. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг. Ред .Огнистого А.В., Огнистої К.М. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. С. 220–228.

20. Шандригось В., Шандригось Г., Аркуша Т. Спортивна боротьба як соціокультурне явище. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез VII Міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль: ФОП Осадца Ю. В., 2025., С. 17-18.

21. Шандригось В., Шандригось Г., Потішний Т. Спортивна боротьба і фізична активність людини. Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. IX Міжнар. наук. практ. конф. (12-13 червня 2025 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2025. С. 154-155.

22. Шацьких В.В., Тропін Ю.М., Шандригось В.І., Мозолюк О.В., Джерелій В.В. Аналіз змагальної діяльності національної збірної України зі спортивної боротьби на чемпіонаті Європи 2025 року. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2025, (10(197)), С. 233-236. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).44](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).44)

23. Philippe T. Wrestling Styles and the Cultural Reinterpretation Process. *The International Journal of the History of Sport*, 2014, 31(4), P. 492–508. <https://doi.org/10.1080/09523367.2013.869218>

24. Salido-Fernández J., Muñoz-Muñoz A.M. Media Representation of Women Athletes at the Olympic Games: A Systematic Review. *Apunts Educación Física y Deportes*, 2021, 146, P. 32–41. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014–0983.es.\(2021/4\).146.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014–0983.es.(2021/4).146.04)

25. Shandrygos V.I., Blazheyko A.I., Latyshev N.V., Tropyn Y.N., Boychenko N.V., Myroshnychenho Y.S. Analysis of the results of the performances of the national team of Ukraine in women's wrestling at official competitions (1992–2021): second message. *Rehabilitation & Recreation*, 2022, № 10, P. 170-183. <https://doi.org/10.32782/2522–1795.2022.10.22>

26. Shandryhos V.I., Shandryhos H.A. Formation and development of women's wrestling in the Olympic Games program. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення :

матеріали всеукраїнської наукової конференції / За заг.ред. Огністого, А.В., Огністої К.М. Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2025. С. 38-43.

27. Shandryhos V., Shandryhos H. Health, educational and educational value of freestyle wrestling. Ціннісні орієнтири в сучасному світі: теоретичний аналіз та практичний досвід: збірник тез VI Міжнародної науково-практичної конференції, Тернопіль, 2024. С. 322-325.

28. Shandryhos V.I., Shandryhos H.A. Sport wrestling in the training of future physical education teachers. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг. Ред .Огністого А.В., Огністої К.М. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2023. С. 28-33.

29. Shandrygos V., Shandrygos G., Vynnychuk O., The origin and development of sports wrestling as an Olympic sport. Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення. Матеріали всеукраїнської наукової конференції. За заг. ред. Огністого, А.В., Огніста К.М. Тернопіль: В-во ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2023. С. 38-45.

**ББК 75.1  
І -66**

**«ОЛІМПІЙСЬКИЙ РУХ НА ТЕРЕНАХ УКРАЇНИ – МИНУЛЕ ТА  
СЬОГОДЕННЯ»**

**Матеріали всеукраїнської наукової конференції  
6-7 лютого 2026 року**

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного  
виховання Тернопільського національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка  
протокол № 6 від 10 лютого 2026 р.

за загальною редакцією Огнистого А.В., Огниста К.М.  
верстка та макетування Огнистий А.В.  
Дизайн та обкладинка Ящик О.Б.

Здано до друку 11.02.2026. Формат 60x90 1/32  
Папір друкарський. Гарнітура Verdana – 10  
Ум.друк.арк. 20 Наклад 100

© ТНПУ ім.В.Гнатюка, 2026