

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University

№1 (13) 2025

Наукове електронне періодичне
видання

**СПОРТИВНА НАУКА ТА
ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Scientific E-Journal

**SPORT SCIENCE AND
HUMAN HEALTH**



ISSN 2664-2069 (online)

DOI: 10.28925/2664-2069.2025.1

Спортивна наука та здоров'я людини:

наукове електронне періодичне видання. – К., 2025. – № 1(13). – 259 с.

В науковому електронному періодичному виданні «Спортивна наука та здоров'я людини» публікуються результати наукових досліджень актуальних напрямків спорту, фізичного виховання, фізичної культури, спортивної медицини, фізичної терапії, ерготерапії, сучасних рекреаційно-оздоровчих технологій, а також досліджень, що стосуються здоров'я людини та є важливими для забезпечення інноваційного розвитку України.

Наукове видання призначено для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти галузі фізичної культури і спорту, здобувачів освітнього-наукового рівня «доктор філософії», здобувачів освіти, науковців, тренерів, спортсменів, а також фахівців з охорони здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії.

Головний редактор:

Сушко Руслана, д.фіз.вих., професор (Україна).

Випускові редактори:

Латишев Микола, к.фіз.вих., доцент (Україна);

Тімашева Олена, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Члени редакційної колегії:

Антала Браніслав, професор (Словацька республіка);
Баришок Тетяна, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Білецька Вікторія, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Виноградов Валерій, д.фіз.вих., професор (Україна);
Воробйова Анастасія, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Девесіглу Себахаттін, професор (Туреччина);
Коваленко Станіслав, д.б.н., професор (Україна);
Кормільцев Володимир, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Лаца Зомбор, професор (Угорщина);
Лисенко Олена, д.б.н., професор (Україна);
Лопатенко Георгій, к.фіз.вих., доцент (Україна);
Ляхова Інна, д.пед.н., професор (Україна);
Навратіл Леуш, д.мед.н., професор (Чеська

Нестерчук Наталія, д.фіз.вих., професор (Україна);
Одинець Тетяна, д.фіз.вих., професор (Україна);
Пітин Мар'ян, д.фіз.вих., професор (Україна);
Полева-Секеряну Анжела, к.пед.н., доцент (Молдова);
Приходько Володимир, д.пед.н., професор (Україна);
Савченко Валентин, д.мед.н., професор (Україна);
Талагір Лоренту-Габріель, професор (Румунія);
Тимрук-Скоропад Катерина, д.фіз.вих., доцент (Україна);
Хорошуха Михайло, д.пед.н., доцент (Україна);
Чингієне Вільма, професор (Литовська Республіка);
Шинкарук Оксана, д.фіз.вих., професор (Україна);
Ясько Лілія, к.фіз.вих., доцент (Україна).

Наказом МОН України № 886 від 02.07.2020 р. видання додано до Переліку наукових фахових видань України категорії «Б», в яких можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора наук і доктора філософії зі спеціальності А7 – Фізична культура і спорт.

Наукове електронне періодичне видання «Спортивна наука та здоров'я людини / Sport Science and Human Health» включено до наукометричних баз даних і бібліотек: IndexCopernicus, CrossRef, BASE, Google Scholar, WorldCat–OCLC, ResearchBib, Наукова періодика України.

Видання відкрито для вільного доступу на умовах ліцензії Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0), котра дозволяє іншим особам вільно розповсюджувати опубліковану роботу з обов'язковим посиланням на автор(ів) оригінальної роботи та публікацію роботи в цьому виданні.

За точність викладених фактів та коректність цитування відповідальність несе автор.

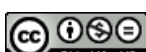
Рекомендовано до друку Вченою радою Київського столичного університету імені Бориса Грінченка (протокол № 2 від 27 лютого 2025 року).

Адреса редакції: вул. Левка Лук'яненка, 13-Б, м. Київ, 04212, Україна.

Телефон: +38 (063) 289-9-289, E-mail: journal.sshh@gmail.com.

Верстка та дизайн – Олена Тімашева.

Електронна версія видання розміщена на сайті: <http://sporthealth.kubg.edu.ua/>





З М І С Т

<i>Nagorna Viktoriia, Mytko Artur, Borysova Olha, Shutova Svitlana, Shlyapnikova Iryna, Konstantynovska Nataliia</i>	The Impact of Data Analytics and Artificial Intelligence on Tactical Planning for Basketball Teams in Major Competitions	6
<i>Баришников Андрій</i>	Порівняльна характеристика показників психомоторного розвитку дітей 4-6 років з розладами спектру аутизму та нормотипових дітей	18
<i>Білий Володимир, Мазуренко Катерина, Штоковецька Наталія</i>	Визначення, аналіз та порівняння видів реабілітації, які існують в Україні	29
<i>Дейнеко Альфія, Красова Інна, Семизорова Алла</i>	Аналіз причин виникнення травм у спортсменів - акробатів та чинники, що їх зумовлюють	44
<i>Дяченко Андрій, Вей Ілунь</i>	Формування спеціалізованої спрямованості навантаження «критичної» потужності кваліфікованих спортсменів у веслуванні академічному	55
<i>Дяченко Андрій, Го Женхао, Го Пенчен, Кун Сянлінь</i>	Характеристики стійкого стану і сталого розвитку реакцій функціонального забезпечення спеціальної працездатності веслувальників на каное	64
<i>Дяченко Андрій, Шао Сінь</i>	Специфічні характеристики анаеробного енергозабезпечення швидкісних можливостей веслярів на каное високої кваліфікації	73



З М І С Т

<i>Климець Ірина</i>	Загальні аспекти проблематики формування спортивного іміджу	82
<i>Клопов Роман, Меснянкін Дмитро</i>	Програмування чинників підвищення ефективності змагальної діяльності веслярів-академістів	91
<i>Комоцька Оксана, Пітенко Сергій</i>	Оцінка мотивації професійної діяльності тренерів з баскетболу	104
<i>Лавров Віталій , Денисова Лоліта</i>	Соціологічний аналіз цифрових рішень для оптимізації організаційно-управлінських процесів в сфері фізичної культури і спорту	115
<i>Мішин Максим, Бабаліч Вікторія, Лавриненко Маргарита</i>	Розвиток паралімпійського руху в умовах глобалізації	125
<i>Мусяченко Ольга, Гацко Олена, Гнутова Наталія</i>	Формування національної свідомості в Україні з використанням засобів легкої атлетики	138
<i>Приходько Володимир</i>	Діалог зі штучним інтелектом про не розпочату реформу спорту в Україні та її ініціювання	152
<i>Сова Володимир</i>	Аналіз практичного досвіду розвитку психофізіологічних властивостей у тренувальних заняттях юних таеквондистів	171
<i>Соронович Ігор, Чернявський Іван</i>	Побудова цілісних структур тренувального процесу спортсменів–танцюристів високого класу	179



З М І С Т

<i>Трачук Сергій, Гулюк Надія</i>	Особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку із затримкою мовленнєвого розвитку	189
<i>Хорошуха Михайло</i>	Особливості впливу теплових навантажень на організм юних спортсменів 15-16 років в умовах сауни (ретроспективні дослідження)	199
<i>Шинкарук Оксана</i>	Сучасний аналіз і тенденції розвитку мобільного кіберспорту	210
<i>Шлапак Михайло, Лопатенко Георгій</i>	Системна організація засобів відновлення та стимуляції працездатності футболістів вікової категорії U19	222
<i>Школа Олена, Макотченко Ольга, Сичов Дмитро</i>	Особливості методик навчання з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій в процесі занять зі здобувачами освіти спеціальності 017 фізична культура і спорт	235
<i>Ярмоленко Максим, Шинкарук Оксана, Линник Андрій, Бєляєв Костянтин</i>	Психологічний та фізичний стан дітей і підлітків, які займаються кіберспортом	249

ФОРМУВАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СВІДОМОСТІ В УКРАЇНІ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Мусіяченко Ольга^(ABCDEF), Гацко Олена^(BCDEF), Гнутова Наталія^(BCE)

*Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна*

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. Боротьба за об'єктивне висвітлення історичної спадщини та протидія стиранню культурної ідентичності здавна були болючими для України. Один із ключових складників російської пропаганди – маркування їхнього культурного простору: через мову, топоніміку, вкрадені традиції, “привласнення” діячів і досягнень. Відповідно, гостро постає питання пошуку ефективних шляхів протистояння цим явищам. Спорт має великий потенціал для згуртування населення. Не дарма він був невід'ємним складником багатьох національно-патріотичних рухів кінця ХІХ – першої половини ХХ ст. Українські спортсмени й зараз гідно представляють державу на міжнародній арені, а за їхніми перемогами слідкують усі співвітчизники. Спортсмени стають лідерами думок і громадськими активістами, які є наочним прикладом для молодого покоління нашої країни. Легка атлетика здавна використовувалась у патріотичному вихованні, однак цей досвід потребує аналізу та перегляду з урахуванням викликів сьогодення, появою нових історичних досліджень і поступовим заповненням “білих плям” нашого минулого. Пошук і гідне представлення історій видатних діячів українського спортивного життя та презентація історії фізичної культури й спорту у її тісному зв'язку з національною історією – одні з основних завдань сучасності.

Мета дослідження – проаналізувати досвід використання різних видів легкої атлетики як інструментів формування національної свідомості в Україні та їх ефективність в сучасному контексті.

Матеріал і методи. Методологічною основою статті є міждисциплінарний підхід, історико-порівняльний, хронологічний, ретроспективний методи; аналіз та узагальнення, а також – контент-аналіз – для дослідження практик використання легкої атлетики у національно-патріотичному вихованні.

Результати. Охарактеризовано тенденції та досвід використання легкої атлетики як метод формування національної свідомості, зокрема – у комеморативних практиках і національно-патріотичному вихованні молоді.

Висновки. Аналіз наявних практик дозволив визначити, яким чином досвід легкої атлетики може використовуватись у формуванні національної свідомості та які з форм залучення є найбільш популярними та результативними.

Ключові слова: легка атлетика, національна свідомість, національна ідентичність, національно-патріотичне виховання, комеморативні практики, історичний досвід, історія фізичної культури.

THE DEVELOPMENT OF NATIONAL IDENTITY IN UKRAINE USING TRACK AND FIELD ACTIVITIES

Musiachenko Olha^(ABCDF), Hatsko Olena^(BCDEF), Hnutova Natalia^(BCE)

Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. The objective presentation of historical heritage and countering the erasure of cultural identity have long been pressing issues for Ukraine. One of the key components of russian propaganda is the imposition of russian cultural space, through language, toponyms, stolen traditions, and the appropriation of historical figures and achievements. Therefore, the search for effective ways to counter these phenomena remains urgent. Sport has a great potential for uniting people. It is no coincidence that it played an integral role in many national-patriotic movements of the late 19th – early 20th centuries. Today, Ukrainian athletes are worthy representatives of the country on the international arena, with the entire nation following their victories. Athletes become opinion leaders and public activists, serving as role models for the younger generation. Athletics has long been used as a tool for patriotic education, but this practice requires analysis and revision in light of contemporary challenges, new historical research, and the gradual filling of gaps in our national history. Today our task is to present the stories about the outstanding Ukrainian sports figures and the history of physical culture and sports within the broader national historical narrative.

The aim of the study to analyze historical practices of applying various forms of athletics as instruments for shaping national consciousness among Ukrainian youth and to examine their relevance in the modern context.

Material and methods. The methodological framework of the study is based on an interdisciplinary approach. We use comparative historical research, chronological and retrospective methods. Additionally, analysis, generalization, and content analysis have been employed to explore the role of athletics in patriotic education, particularly within the context of commemorative practices.

Results. The research characterizes the trends and historical practice of applying athletics to shaping the national identity, particularly in commemorative practices and national-patriotic education of youth.

Conclusions. The analysis of existing practices helped identify how athletics can contribute to the formation of national consciousness and which forms of engagement are the most popular and effective.

Key words: athletics, national identity, national consciousness, patriotic education, commemorative practices, historical experience, history of physical culture.

Вступ

Визначення проблеми

Досвід використання засобів легкої атлетики у національно-патріотичному вихованні є вагомим, але він потребує аналізу та переосмислення з урахуванням викликів сьогодення та необхідністю пошуку ефективних шляхів формування національної свідомості в контексті процесів декомунізації та деколонізації. Увагу цієї розвідки сфокусовано на способах використання легкої атлетики у формуванні національної свідомості в Україні.

Аналіз попередніх досліджень
Досліджувана тема вимагає використання міждисциплінарного підходу, відповідно, було проаналізовано кілька блоків:

- 1) Досвід використання легкої атлетики у формуванні національної свідомості в контексті освітнього процесу;
- 2) Види легкої атлетики як складники комеморативних практик;
- 3) Історичний складник використання легкої атлетики у національно-патріотичному вихованні (Вплив фізичної культури та спорту на формування української національної ідентичності в кінці XIX – першій половині XX ст.).

Використання засобів фізичного виховання у формуванні національної свідомості отримало ґрунтовне висвітлення в наукових дослідженнях і методичних розробках. Крім того розкриті такі аспекти як: досвід різних країн у використанні фізичної підготовки в процесі формування патріотичних цінностей серед молоді

[1]; потенціал використання історичної спадщини легкої атлетики у розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів в установах фізичної культури і спорту [2].

Для характеристики історичного контексту нами були проаналізовані дослідження, присвячені: впливу фізичної культури та спорту на формування Української національної ідентичності в кінці XIX – першій половині XX століть [3]; історії розвитку легкої атлетики [4-7]; окремим аспектам історії становлення легкої атлетики в окремих регіонах [8, 9]; дослідження, присвячені видатним постатям історії спортивного життя [10-14]; національно-патріотичній та спортивно-оздоровчій мобілізації вояцтва у таборі інтернованих військ УНР Стшалково (Польща) у 1921-1922 рр. [15].

Варто окремо звернути увагу на досвід використання легкої атлетики у комеморативних практиках. Нами досліджено дані з відкритих джерел про наймасовіші забіги та змагання в Україні, метою яких є вшанування героїв минулого та сьогодення, збір коштів або інші благодійні цілі. А також – кілька прикладів практики інших країн для порівняння, історичний досвід політики пам'яті у Великій Британії: орієнтири для України О.В. Зернецької [16].

Також було використано дані Міждисциплінарного дослідження «Політики та практики вшанування пам'яті загиблих військових у російсько-українській війні на Сході України» [17].

Водночас, окремі аспекти практичного використання наявного досвіду потребують переосмислення у зв'язку з викликами сьогодення та появою нових історичних досліджень.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського столичного університету імені Бориса Грінченка на 2023-2028 рр. за темою «Інноваційні технології навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (№ державної реєстрації 0124U000490).

Мета дослідження

Мета роботи – проаналізувати досвід використання різних видів легкої атлетики як інструментів формування національної свідомості в Україні та їх ефективність в сучасному контексті.

Матеріал і методи дослідження

Методологічною основою статті є міждисциплінарний підхід, історико-порівняльний, хронологічний, ретроспективний методи; аналіз та узагальнення, а також – контент-аналіз – використано для дослідження практик використання легкої атлетики у національно-патріотичному вихованні, зокрема – у контексті комеморативних практик.

Результати дослідження та їх обговорення

Історичні аспекти використання легкої атлетики у формуванні національної свідомості. Фізична

культура та спорт мають великий потенціал для згуртування населення та трансляції сенсів на широку аудиторію. Наприклад, Київський марафон Незламності у 2024 році об'єднав понад 10 тис. учасників: військових, ветеранів, які проходять реабілітацію, дітей, бігунів аматорів та професіоналів. У Києві, в марафоні також взяли участь бігуні з 35-ти країн світу. Символічно, що долучитись до марафону можна було й онлайн: “Київський марафон бігли навіть в Антарктиді” [18], – зазначили організатори. Було зібрано 10 мільйонів гривень, більшість з них – на підтримку Сил оборони [18].

Легка атлетика культивується сьогодні в усьому світі. Ми є свідками надзвичайно високих результатів, які показує низка спортсменів на легкоатлетичних змаганнях різного рангу. Ці досягнення демонструють високий рівень розвитку легкоатлетичного спорту та його популярність у всьому світі, що зі свого боку зумовлює інтерес фахівців та уболівальників до історичних фактів. Українська легка атлетика не є винятком [6 с3].

Більшість дослідників пов'язують початок становлення сучасної легкої атлетики з 1837 роком, коли відбулося перше змагання з бігу на дистанції близько 2 км у коледжі м. Регбі (а згодом – й у інших містах) у Великій Британії; з часом програма розширювалася, а вже у 1886 році відбулася перша національна першість Англії з легкої атлетики [5, с.35]. У цей період геополітичне становище українських територій було вкрай несприятливим, адже вони були розділені між двома великими імперіями: російською та Австрійською (згодом – Австро-Угорською).

Історія легкої атлетики на територіях, що входили до складу російської імперії довгий час вивчалася та репрезентувалася як складник загальноросійського легкоатлетичного руху, а національність видатних спортсменів-українців ігнорувалася (така тенденція характерна, звісно, не лише для сфери фізичної культури і спорту).

Довгий час висвітлювався доволі фрагментарно такий важливий складник національної фізичної культури як народні традиції тіловиховання (рухливі ігри, танці, змагання, обрядодійства). Об'єктивне відтворення елементів традицій тіловиховання певних епох і зараз є викликом для дослідника та вимагає певної історичної реконструкції й співпраці фахівців різних галузей знань (істориків, фольклористів, фахівців з фізичної культури і спорту тощо).

О. Внукова підкреслює важливість дослідження автономних народних традицій фізичної культури, пошуку способів їх збереження в умовах постійного тиску та асиміляційних процесів: "Протягом першої половини ХХ століття розвиток фізичної культури зазнав значних змін під впливом політичних подій, зокрема у період радянської влади, яка зробила спорт інструментом ідеологічної роботи, активно контролюючи спортивні організації, встановлюючи правила та стандарти.

Радянський Союз прагнув створити нову модель фізичної культури, яка б відповідала державним цінностям, підкреслюючи значення фізичної підготовки для кожного громадянина. Це, з одного боку, призвело до популяризації масового спорту, а з іншого – обмежило вільний

розвиток національно-культурних аспектів фізичної культури в Україні" [З с237].

Історія розвитку легкої атлетики в Україні переконливо ілюструє ці тенденції. Показово, що тема спорту та легкої атлетики, зокрема, часів Української революції також містить доволі багато напрямів для досліджень. Найбільш ґрунтовні з них присвячені спорту в таборах інтернованих військ УНР [15].

Важливим завданням є також пошук і популяризація імен видатних діячів і спортсменів-українців цього періоду.

Політика Габсбургів була більш демократичною, поміркованою й толерантною до різних проявів національного самовираження. А розвиток спортивного життя українців тут більш виразно пов'язується з процесами національного відродження та визвольними рухами.

Тому патріотичні рухи на територіях Галичини, Буковини та Закарпаття, що знаходилися у складі Австро-Угорщини, мали чіткіше національне забарвлення. Вони вбачали прямий зв'язок процесів національного відродження зі спортом і фізичним вихованням.

Це підтверджується діяльністю товариств кінця ХІХ – початку ХХ ст., таких як "Сокіл" (1894), "Січ" (1900), "Пласт" (1911) і культових постатей як Іван Боберський, Петро та Тарас Франко. Проте і їх досягнення лише починають ставати вагомими не у сприйнятті широкого загалу, а й частини фахівців з фізичної культури та авторів посібників з історії фізичної культури. Легкоатлетичні змагання посідали помітне місце в національно-патріотичному вихованні товариств

кінця XIX-початку XX ст. Змагання входили до програми Запорізьких ігрищ, які відбулися у 1911 році на площі “Сокола-Батька” у Львові [8 с9-10]. Важливо зацентувати на цій епосі та наголосити про зв'язок під час планування сучасних заходів. Наприклад, символічною є назва Пробігу «Від Сокільства – до Стрілецтва! від Української спортивної асоціації до Національного олімпійського комітету!» [19].

Далі досвід використання забігів у національно-патріотичному вихованні та формуванні історичної пам'яті буде проаналізовано більш детально.

Традиція вшановувати героїв змаганнями сягає корінням ще в епоху стародавнього світу, а на сучасному етапі поширена у багатьох країнах та є дієвим способом розповісти спільноті про видатних історичних діячів і сучасних героїв. О.В. Зернецька у дослідженні “Історичний досвід політики пам'яті у Великій Британії: орієнтири для України” проаналізувала досвід Великої Британії, де спортивні події посідають чільне місце в політиці пам'яті: “У Великій Британії впродовж років існують інші церемонії, пов'язані з Днем пам'яті. Так, 11 листопада 2017 р відбувся присвячений йому фестиваль, що проводиться Королівським британським легіоном у Королівському Альберт-холі. Меморіальні події включають марафони в пам'ять загиблих, що проводяться в багатьох містах Британії, запливи плавців, інші спортивні заходи, в яких беруть участь і ветерани сучасних воєн, і цивільне населення країни” [16 с148].

Дослідниця відзначає скоординованість планів і дій британських міністерств та відомств у відзначенні історичних подій” [16 с148].

Марафони, приурочені до Дня пам'яті (Remembrance Day) відбуваються щорічно. 10 листопада 2024 відбувся восьмий Remembrance Day Run 2024, що містив дистанції 5 км, 10 км, півмарафон, марафон та ультрамарафон. Подія покликана вшанувати загиблих героїв і запрошує бігунів із будь-якими здібностями взяти участь в “унікальному змаганні”, яке триває 6 годин і 32 хвилини. Захід передбачає також хвилини мовчання для вшанування Героїв: “At 11am we will have a 2 minute silence runners will stop to remember those who bravely fought and gave their lives over 100 years ago and in those conflicts since” (“Об 11:00 у нас буде 2 хвилини мовчання, де бігуни зупиняться, щоб згадати тих, хто хоробро боровся та віддав своє життя понад 100 років тому та в тих конфліктах після цього), – зазначили організатори [20].

Поширена практика таких забігів і в інших країнах. Наприклад, в США, на День ветеранів (Veterans Day, 11 листопада) доволі популярно влаштовувати забіги (іноді – ходу) для вшанування ветеранів, які боролися за свободу: “Celebrate Veterans Day with our Freedom Run! Kick off the weekend with a fun 5K, 10K, or Half-Marathon with friends and family in deep gratitude for the Veterans who have sacrificed so much for our freedom” (“Відзначте День ветеранів нашим Freedom Run! Розпочніть вихідні з 5K, 10K або напівмарафону з друзями та родиною в знак глибокої вдячності за ветеранів, які так багато пожертвували заради нашої свободи”) [21], – наголосили організатори Veterans Day Freedom Run NYC (забіги Veterans Day Freedom Run відбуваються і в інших містах та є доволі масовим заходом).

Існують також заходи, що пропонують вшанувати свої особисті втрати. Наприклад, The London Landmarks half marathon Memory Mile дає можливість зібратися разом, пригадати та пробігти особливу милю в пам'ять про тих близьких, яких втратили. «*The majority of the mile will be in silence to offer you space for reflection, but there will be a simple stage hosting a line-up of special music including an operatic performance and a junior orchestra*» («Більша частина милі проходитиме в тиші, щоб запропонувати вам простір для роздумів, але там буде проста сцена, на якій звучатиме особлива музика, включаючи оперну виставу та юнацький оркестр»). Організатори також пропонують написати присвяту, повідомлення, подяку чи роздум на згадку на спеціальних жовтих листівках-сердечках (анонімно чи поширивши в мережі з хештегом #LLHMTogether) [22].

Таких прикладів можна навести багато. Україна також має досвід використання забігів і змагань у національно-патріотичному вихованні та комеморативних практиках. Питання доречних форматів вшанування загиблих Героїв російсько-української війни надзвичайно чутливе. У 2021 році було представлено результати Міждисциплінарного дослідження «Політики та практики вшанування пам'яті загиблих військових у російсько-українській війні на Сході України». Команда проекту провела інтерв'ю з представниками декількох соціальних категорій (родичів загиблих, військових капеланів і психологів, ветеранів-побратимів загиблих, а також волонтерок і представниць громадянського суспільства, які

працюють з темою вшанування пам'яті загиблих на війні); фокусовані інтерв'ю з експертами, що професійно працюють з тематикою вшанування пам'яті загиблих у російсько-українській війні; опитування щодо ставлення дорослого населення до політики та практик вшанування пам'яті загиблих на війні (проведено дослідницькою Info Sapiens у липні 2021 року) [17, с.6]. Спортивні змагання були названі серед традиційних в Україні практик комеморації. Хоча, як продемонструвало опитування, вони не були так часто названі серед способів вшанування як фільми, пам'ятники і пам'ятні дошки, урочисті події [17, с.18].

Одним із найвідоміших таких забігів став «Шаную воїнів, Біжу за Героїв України», приурочений до Дня пам'яті захисників України. Він об'єднує тисячі людей, що прагнуть вшанувати пам'ять загиблих героїв та підтримати українських військових і ветеранів [23]. Кожна людина, котра долучилась до цього забігу, мала можливість не тільки вшанувати пам'ять героїв, але й дізнатися більше інформації про того військового, за якого біжить [24]. Можна навести ще багато прикладів, як от «Забіг Честі імені Рекрута»: «Мужність, відвага, цілеспрямованість, активна громадська та життєва позиції – саме таким побратими, близькі та знайомі пам'ятають Рекрута. Олексій Чубашев – військовий журналіст, майор (посмертно) Головного управління розвідки Міністерства оборони України, учасник російсько-української війни, автор та ведучий першого українського військового реаліті-шоу «Рекрут.UA», ескерівник Військового телебачення України та радіо «Армія FM» [25].



Окремо варто також звернути увагу на традицію вшанування пам'яті видатних спортсменів на легкоатлетичних змаганнях. Наприклад, Кубок України з легкоатлетичних метань пам'яті заслужених тренерів Леоніда Смелаша та Анатолія Кончица (IV етап Кубку відбувся 15-16 червня у Київській області на тренувально-спортивній базі «Конча-Заспа», де взяли участь 140 спортсменів та спортсменок із 11 областей України) [26].

З 2018 р. розпочалася соціалізація українських учасників бойових дій за допомогою спорту [27]. Серед спортивних заходів, різноманітні забіги набули найбільшої популярності в нашій країні та світі.

У межах Благодійного забігу «Kyiv City Marathon “Київський марафон Незламності”» проводиться “Ветеранська десятка”, метою якого є залучення людей до повсякденного життя через спорт та переборення себе. “Ветеранська десятка” – це дистанція 10 км, для людей, які присвячують своє життя не лише захисту Україні, а ще й спорту. В цьому марафоні Незламності взяли участь військовослужбовці, що лікуються та проходять реабілітацію у центрі протезування Superhumans. Також організатори змагань провели символічну дистанцію 100 м “Зроби Next Step” для ветеранів і чинних військовослужбовців, які отримали тяжкі поранення на фронті і проходять реабілітацію у центрах Next Step Ukraine. Біг для кожного з них — це психологічна підтримка ментального стану, що сьогодні надзвичайно важливо. Військові борються з депресією та починають жити, створюючи сім'ї та визначаючи цілі на майбутнє [28].

Один із найбільших міжнародних марафонів – «Марафон морської піхоти США». Серед людей, що долають цей марафон, є велика кількість осіб з інвалідністю. Головна мета цього забігу – реабілітація військовослужбовців та їх адаптація до мирного життя через спорт. Закликом забігу стала фраза «Біжи з метою, фінішуй з гордістю» [29].

У рамках міжнародного спортивно-розважального заходу – забігу з перешкодами Legion Run для ветеранів, діючих військовослужбовців, поранених учасників бойових дій, членів родин загиблих бійців, а також воєнних волонтерів, проводиться і ветеранський забіг [30].

Цей захід – це соціальна ініціатива, що має на меті привернути увагу суспільства до проблем ветеранів, а також показати важливість спорту в їхньому житті. Мета ініціативи – залучення Ветеранів до спорту як одного з ефективних способів реабілітації, а також привернення уваги суспільства до викликів, з якими зіштовхуються бійці після повернення з передової. Ідея Legion Run, за словами організаторів, полягає не у змаганні, а, навпаки, – у згуртуванні команди під час забігу з перешкодами, що допомагає військовим, учасникам бойових дій, що вже завершили службу, боротися з психологічними травмами. Спортивний міжнародний захід Legion Run проводиться в багатьох європейських містах, а у Києві вперше відбувся у 2017 році, зокрема, забіг для Ветеранів – у 2018 [31].

Громадські організації спільно з органами державної влади та місцевого самоврядування організовують інклюзивні забіги, до яких долучаються й військові, що пережили ампутації. Наприклад,



Благодійний інклюзивний забіг «Сила Єдності», що відбувся під гаслом «Разом ми будемо світ, де кожен має право на активне життя та рівні можливості!». Метою забігу є популяризація бігової культури в Україні серед усіх верств населення будь-якого віку та людей з інвалідністю. Зокрема, військовослужбовці спілкувались з дітьми зі спортивних шкіл та гуртків. Це стало для юних киян особливим досвідом, адже вони на конкретних прикладах розуміли, що таке мужність жити так, як ти хочеш, втілювати мрії та робити самостійний вибір. Кошти, зароблені на інклюзивному забігу «Сила Єдності», спрямовують на потреби Збройних сил України, а саме на підтримку бійців Третьої окремої штурмової бригади [32].

Одними з найяскравіших змагань, які пропагують спорт для ветеранів, є «Ігри нескорених», що покликані через спорт сприяти процесу відновлення та реабілітації ветеранів/ветеранок та військовослужбовців, які отримали поранення, травми або захворювання під час або внаслідок виконання службових обов'язків у зоні бойових дій [33].

Ігри Нескорених в Україні підтримують українських військовослужбовців та ветеранів на шляху до фізичного відновлення, психологічної реабілітації і соціальної інтеграції, формуючи позитивний світогляд та мотивуючи до занять спортом та особистісного зростання [33].

Ці змагання створені для того, щоби ветерани могли не тільки займатися улюбленим спортом, а й знаходити однодумців, які зможуть підтримати, та можливість показувати

свої досягнення. Поряд із такими видами спорту, як пауерліфтинг, веслування на тренажерах, стрільба з лука, велоспорт, плавання, баскетбол на кріслах колісних, волейбол сидячи та настільний теніс є легка атлетика (біг, штовхання ядра, метання диска) [34], один із видів спорту, що ветерани обирають для себе та в якому хочуть розвиватися, і за допомогою нього проходити реабілітацію. Найбільш популярним видом легкої атлетики серед ветеранів є біг.

Він найбільш ефективно та позитивно впливає на здоров'я людини. Завдяки бігу активуються групи м'язів, посилюється активність серцево-судинної, дихальної систем та організму в цілому. Тривалі спостереження показали, що заняття бігом збільшують функціональні резерви організму тих людей, які займаються. У цієї людини відбувається економізація серцевої діяльності. Це виявляється у зниженні потреби міокарда в кисні, оскільки відбувається економічніше його розбіжність [35].

Отже, бігові вправи сприяють розвитку загальної витривалості організму, зменшують ризики серцево-судинних захворювань, покращують функції серця та легень [36].

Біг позитивно впливає на психоемоційний стан людини. Заняття на свіжому повітрі викликають позитивні емоції, після тренувань здебільшого поліпшується настрій, з'являється бадьорість і моральна задоволеність, що зміцнює організм й робить його більш життєдіяльним. Це пов'язано з тим, що під час бігу в організмі людини виділяються гормони—ендорфіни, що циркулюють у крові протягом доби. Вони позитивно впливають на нервову систему та



допомагають їй відновлюватися після навантажень [35].

З урахуванням вищенаведеного, можна зробити висновок, що біг допомагає активізувати життєзабезпечення організму учасників бойових дій, сприяє психологічному відновленню, допомагає загартовувати та стимулювати до подальших життєвих перемог. Як показав аналіз спеціальної літератури та практичних спостережень, військовослужбовці, котрі почали займатись легкою атлетикою, краще соціалізуються, відновлюються після травм та досягають високих результатів у змаганнях [27].

Отже, сприяння розвитку бігу, його популяризації серед військових, покращує і пришвидшує процес соціалізації, відновлення здоров'я після психологічних та фізичних травм учасників бойових дій [37, 38, 39].

Окремо варто розглянути легку атлетiku в контексті формування національної свідомості під час освітнього процесу. Цей напрям тісно пов'язаний із процесами, про які йшлося вище, проте має певні особливості.

У своєму дослідженні Оксана Крижанівська [2] наголошує на особливій ролі історії фізичного виховання та видів спорту в Україні в процесі розвитку цінностей і мотивів в організації фахової підготовки студентів на прикладі історії легкої атлетики окремого регіону (Івано-Франківщина) та впровадження відповідної експериментальної програми "Історія легкої атлетики на Івано-Франківщині". Програма охоплює чотири етапи та період часу від 1897 року (стихійний розвиток легкої атлетики, поява

облаштованих місць для занять, проведення регіональних змагань у межах діяльності гімнастично-патріотичних організацій) до першої половини 1970-х, (значні успіхи івано-франківських спортсменів; встановлення більшості рекордів Івано-Франківської області; закладення основ легкоатлетичних шкіл метання, бігу на середні і довгі дистанції, спринту тощо) [2].

Результати переконливо демонструють дієвість запропонованих ідей. У фокусі досліджень науковців з Прикарпатського національного університету опинився іще один недооцінений аспект фізичної підготовки – українські народні ігри [40].

Сьогодні легка атлетика є складником програм з фізичного виховання у всіх ланках системи освіти. Величезне значення легкоатлетичні вправи мають у різнобічній базовій фізичній підготовці спортсменів, учнів, студентів, людей похилого віку. Особливе місце вони посідають у педагогічному контролі за рівнем спеціальної фізичної підготовленості людей різного віку [41].

Також легка атлетика має виховне значення, бо правильна організація та методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку [42].

Цінно, що нині молодь, студенти та співробітники закладів вищої освіти стають не лише учасниками забігів, а й долучаються до їх проведення як волонтери.

Висновки

1. Проаналізовано використання історичного досвіду легкої атлетики у національно-патріотичному вихованні. Показано, що одним із важливих завдань сучасної спортивної науки в контексті формування національної свідомості є презентація історії фізичної культури й спорту у її тісному зв'язку з національною історією. Наведені приклади ілюструють, яким чином це може бути реалізовано в різних площинах: дослідження місця легкої атлетики в національно-патріотичних рухах; залучення досвіду попередніх епох і народних традицій тіловиховання в сучасний освітній процес; пошук та популяризація імен видатних атлетів-українців; використання легкої атлетики у комеморативних практиках.

2. Розглянуто спортивні заходи, які поширені в усьому світі як практика вшанування героїв минулого та сьогодення. Серед марафонських забігів найбільш популярними є забіги, що залучають не лише професійних спортсменів, а й широке коло аматорів. Забіги можуть бути: благодійними, комерційними, аматорськими, пам'ятними. У кожного забігу є своя мета: благодійною ініціативою забігу є допомога, метою комерційних забігів виступає отримання прибутків від спортивного заходу і додаткових послуг, аматорських - популяризація та розвиток бігу, масового спорту, пропаганда здорового способу життя, а пам'ятні забіги вшановують пам'ять Героїв, які поклали своє життя за Батьківщину або пам'яті видатних спортсменів. Такі забіги найбільше демонструють згуртованість та підтримку один одного.

3. Охарактеризовано основні масові забіги для військовослужбовців, які зазнали поранень чи травм під час

бойових дій («Ветеранська десятка», «Марафон морської піхоти США», забіг з перешкодами «Legion Run» - ветеранський забіг, «Шаную воїнів, біжу за героїв України» та ін. Біг виступає однією з найкращих форм самостійного фізичного виховання для військовослужбовців з інвалідністю, він також полегшує їх адаптацію до соціального життя.

4. Розглянуто біг як різновид рухової активності військових з інвалідністю під час участі в забігах. Виявлено, що бігові вправи для них є адекватним, найефективнішим і незамінним засобом реабілітації та усунення негативних емоцій, які викликають хронічне нервово напруження. Він допомагає загартовувати та стимулювати до подальших життєвих перемог.

5. Розглянуто одні з найяскравіших змагань «Ігри нескорених», які пропагують спорт для ветеранів і є шляхом до фізичного відновлення, психологічної реабілітації і соціальної інтеграції військовослужбовців. Легка атлетика є один із видів спорту, що ветерани обирають для себе та в якому хочуть розвиватися. Вона дозволяє забезпечити різнобічну підготовку, сприяє масовому залученню до занять цим видом спорту.

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення впливу окремих чинників на формування національної свідомості (ефективність волонтерства на спортивних заходах, залучення елементів традицій тіловиховання попередніх епох; популяризація імен видатних спортсменів тощо) в умовах повномасштабного вторгнення.

Література:

1. Церетелі В, Грдзелідзе С, Хірний С. Роль фізичної підготовки у формуванні патріотичних цінностей серед молоді: досвід різних країн. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024;15(3(175)):197-200.
2. Крижанівська ОФ. Історична спадщина легкої атлетики в розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів інституцій фізичного виховання і спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016;139(1):342-343.
3. Внукова О. Вплив фізичної культури та спорту на формування Української національної ідентичності в кінці XIX – першій половині XX ст. Соціальна робота та соціальна освіта. 2024;2(13):237-243.
4. Ахметов РФ, Максименко ГМ, Кутек ТБ. Легка атлетика. Житомир; 2013. 320 с.
5. Гогін ОВ, Гогіна ТІ. Історія розвитку легкої атлетики. Теорія і методика фізичного виховання. 2003;(4):35–48.
6. Диба ТГ, Гацко ОВ. Історія легкої атлетики: методичний посібник для студентів КМПУ ім. Б.Д. Грінченка. Київ: КМПУ імені Б.Д. Грінченка; 2005. 61 с.
7. Маріонда ІІ, Сивохоп ЕМ, Кевпанич ВВ. Теорія і методика викладання легкої атлетики: методична розробка для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Ужгород; 2013. 34 с.
8. Крижанівська ОМ, Фотуйма ОЯ. Івано-Франківщина легкоатлетична: історичний нарис. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2009;(10):9-19.
9. Ячнюк МЮ, Єднак ВД, Ячнюк ІО, Ячнюк ЮБ, Верцімага АВ. Історичні аспекти становлення легкої атлетики на Буковині. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2021;4(132):188-191.
10. Черпак ЮВ. Внесок лікаря-просвітника О.К. Анохіна (1882–1920) у розвиток вітчизняного фізичного виховання. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві. 2014;69-79.
11. Черпак ЮВ. Внесок О.К. Анохіна та В.К. Крамаренка у розвиток фізичного виховання молоді в Києві (перше десятиліття XX ст.). Фізична культура і здоров'я людини. 2012;46-56.
12. Сова АО. Іван Боберський: суспільно-культурна, військово-політична та освітньо-виховна діяльність. Львів: Простір-М; 2019. 511 с.
13. Сова А, Тимчак Я. Іван Боберський – основоположник української тіловиховної і спортової традиції. Львів: Априорі; 2017. 229 с.
14. Сова АО. Іван Боберський – провідний діяч українського Сокільського руху. Україна: культурна спадщина, національна свідомість, державність. 2017;(30):3-22.
15. Срібняк ІВ. Національно-патріотична та спортивно-оздоровча мобілізація вояцтва у таборі інтернованих військ УНР Стшалково (Польща) у 1921-1922 рр. Ідеологія і політика. 2018;2(10):131-146.
16. Зернецька ОВ. Історичний досвід політики пам'яті у Великій Британії: орієнтири для України [Інтернет]. 2019. Доступно: <https://elibrary.ivinas.gov.ua/4794/1/Istorychnyi%20dosvid%20polityky%20pamiaty.pdf>.
17. Політики та практики вшанування пам'яті загиблих військових у російсько-українській війні [Інтернет]. Доступно: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d6b62f12-f703-432a-9f04-26effe22bc22/content>.
18. Run Ukraine. Київський марафон Незламності [Інтернет]. 2024 [цитовано 2024 Жов 14]. Доступно: <https://kyivmarathon.org/news/kyivskyj-marafon-nezlamnosti>.
19. Національний олімпійський комітет України. У Львові пройшов легкоатлетичний пробіг [Інтернет]. 2019 [цитовано 2019 Жов 21]. Доступно: <https://noc-ukr.org/news/19275/>.
20. Find a Race. Remembrance Day Run 2024 [Інтернет]. Доступно: <https://findarace.com/events/remembrance-day-run-4>.

21. Veterans Day Freedom Run Los Angeles [Інтернет]. 2024 [цитовано 2024 Nov 16]. Доступно: <https://runsignup.com/Race/NY/NewYorkCity/VeteransDayFreedomRunNYC>.
22. London Landmarks Half Marathon Memory Mile [Інтернет]. Доступно: <https://llhm.co.uk/llhm-memory-mile>.
23. Міністерство у справах ветеранів України. Щорічний патріотичний забіг "Шаную Воїнів, біжу за Героїв України" [Інтернет]. 2024. Доступно: <https://mva.gov.ua/presenter>.
24. Київська міська державна адміністрація. «Шаную воїнів, біжу за героїв України» [Інтернет]. 2019 [цитовано 2019 Вер 02]. Доступно: <https://svyat.kyivcity.gov.ua/news/32374.html?PrintVersion>.
25. Run Ukraine. Забіг честі ім. Рекрута [Інтернет]. Київ. Доступно: <https://recruitrun.runukraine.org/pro-rekruta/>.
26. Федерація легкої атлетики України. Відбувся IV етап Кубка України з легкоатлетичних метань [Інтернет]. 2024 [цитовано 2024 Чер 17]. Доступно: <https://uaf.org.ua/2024/06/17/vidbuvsia-iv-etap-kubku-ukrainy-z-lehkoatletychnykh-metan/>.
27. Матвеев С, Крушинська Н, Краснянський К. Спорт військовослужбовців, які зазнали поранення під час бойових дій: стан, проблеми, перспективи. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2021;4:3–7. DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.3–7.
28. Veterans Dozen Foundation. Ветеранська десятка [Інтернет]. Доступно: <https://www.facebook.com/veteransdozen>.
29. Радіо Свобода. Українські поранені військові пробігли марафон морської піхоти у США [Інтернет]. 2019 [цитовано 2019 Жов 28]. Доступно: <https://www.radiosvoboda.org/a/ukrainian-marathon-dc/30239800.html>.
30. Міністерство у справах ветеранів України. Ветеранський забіг на Legion Run [Інтернет]. Київ. Доступно: <https://mva.gov.ua/presenter/category/86-novini/veteranskiy-zabig-na-legion-run>.
31. Дніпровська районна в місті Києві державна адміністрація. У Києві вперше пройшов забіг ветеранів Legion Run – «Ветеранський забіг» [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Сер 01]. Доступно: <https://dnipr-2023.kyivcity.gov.ua/news/12240.html>.
32. Вечірній Київ. Сила єдності: у Києві проведуть інклюзивний забіг на підтримку ЗСУ [Інтернет]. 2024 [цитовано 2024 Вер 11]. Доступно: <https://vechirniy.kyiv.ua/news/102681/>.
33. Ігри нескорених [Інтернет]. Доступно: <https://invictusgames.in.ua/importance/>.
34. Invictus Games. Ігри нескорених 2025 у Ванкувері та Вістлері [Інтернет]. Доступно: <https://invictusgames.in.ua/invictus-games-2025/>.
35. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімпійська література; 2010. 247 с.
36. Пироженко К. Марафонський біг як засіб реабілітації військовослужбовців з інвалідністю [магістерська кваліфікаційна робота]. Київ; 2020. 88 с.
37. Крушинська НМ, Когут ІО. Марафонський біг як засіб соціалізації учасників бойових дій в Україні та світі. Молодь та олімпійський рух: збірник тез доповідей 14-ї Міжнародної наукової конференції молодих вчених. 2021;254-255.
38. Dixon K. Life after war: yes, you, can. CreateSpace; 2017. 32 p.
39. Kohut I, Kropivnitskaya T, Goncharenko I, Marynych V, Matvieiev S. Adaptive sports: features of its origin and problems of development. Teoria ta Metodika Fizicnogo Vihovannia. 2018;2:20-24.
40. Бублик СА, Фотуйма ОЯ. Розвиток психофізичних якостей у юних легкоатлетів засобами народних рухливих ігор. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2012;98(IV):53-55.
41. Гацко ОВ, Дереза ТГ, Гнутова НП. Легкоатлетичні вправи: навчальний посібник. Київ: Університет імені Б.Грінченка; 2017. 148 с.
42. Боровинський СБ, Булах СМ, Балабан СМ, Герасимчук ЮВ, Токар ІО. Легкоатлетичні вправи: методичні рекомендації для самостійних занять. Дніпро; 2015. 51 с.



Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Мусяченко Ольга,

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0001-5132-9381
E-mail: o.musiachenko@kubg.edu.ua

Гацко Олена,

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-7275-3963
E-mail: o.hatsko@kubg.edu.ua

Гнутова Наталія,

старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,
м. Київ, Україна
ORCID: 0000-0002-1756-6479
E-mail: n.hnutova@kubg.edu.ua

Отримано: 19.01.2025

Прийнято: 06.02.2025

Опубліковано: 27.02.2025

Мусяченко Ольга, Гацко Олена, Гнутова Наталія. Формування національної свідомості в Україні з використанням засобів легкої атлетики. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2025;1(13):138-151. DOI:10.28925/2664-2069.2025.112