

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

Марков Євгеній Олександрович

студент групи ФВб-1-21-4.0д

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА
**РОЗВИТОК АРМРЕСТЛІНГУ В УКРАЇНІ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Спеціальність: 017 – Фізична культура і спорт

Освітній ступінь: перший (бакалаврський)

«Допущено до захисту»
завідувачка кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Науковий керівник:
д.фіз.вих, професор Сушко Р.О.

Протокол засідання кафедри №
від ____ травня 2025 року

Київ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ РОЗВИТКУ АРМРЕСТЛІНГУ В УКРАЇНІ.....	6
1.1 Історичні аспекти становлення армрестлінгу в Україні	6
1.2 Вплив воєнного стану на розвиток спортивного руху	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	23
2.1 Методи дослідження	23
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та інформативних даних мережі Інтернет	23
2.1.2 Опитувально-діагностичний метод (анкетування за допомогою гугл-форми)	244
2.1.3 Методи математичної статистики	25
2.2 Організація дослідження	25
3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АРМРЕСТЛІНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	27
3.1 Результати анкетування з питань розвитку та популяризації армрестлінгу в Україні в умовах воєнного стану	27
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	39
ВИСНОВКИ	421
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	433
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Армрестлінг або рукоборство (англ. Arm wrestling) – настільна боротьба однією рукою, де учасники змагання ставлять лікті на стіл, зчіплюють руки і намагаються пересилити один одного і тим самим покласти руку суперника на поверхню столу. Це досить молодий вид спорту, оскільки народився він лише пів століття тому, однак вже зараз набув значного поширення серед спортсменів. Доказом цього є безліч чемпіонатів та кубків з армспорту, у яких охоче беруть участь спортсмени. Армрестлінг розвиває силу і витривалість, покращує координацію, підвищує впевненість у собі та навчає стратегії [11].

Незважаючи на те, що армрестлінг не є олімпійським видом спорту, він дуже популярний у всьому світі. Це найбільш демократичний і «мирний» вид єдиноборств, який не вимагає для цього спеціальних приміщень, обладнання та спорядження. Незважаючи на це, на відміну від інших видів спорту, шанс виграти змагання з армспорту може отримати людина будь-якого віку [29].

Найпрестижнішими змаганнями у світі є «East vs West». Вони проводяться вже більше 10 років у різних країнах та збирають найсильніших спортсменів, де вони спілкуються, обмінюються досвідом та звісно визначають чемпіона.

Для України армрестлінг наразі має велике значення, оскільки наші спортсмени неодноразово стають чемпіонами на світових змаганнях з даного виду спорту і цим приносять Україні увагу та підтримку від закордонних діячів, що в умовах війни є справді необхідним. Окрім цього, дуже багато військових беруть участь та популяризують цей вид спорту. Для них навіть проводяться спеціальні змагання, що, на нашу думку, дуже посилює бойовий дух. Чемпіонка України з армрестлінгу Лілія Занько з початком повномасштабної війни стала на захист України, доводячи, що армрестлінг додав їй морально-вольових якостей, а відсутність страху крові та травм

допомогли стати бойовою медициною і врятувати не одне людське життя на фронті [19]. Спортсмени з армрестлінгу донині доводять свій патріотизм в бойових умовах і у волонтерській діяльності, реалізуючи розвинуті спортом фізичні і психологічні якості, а їх історії заслуговують на наукове вивчення. Армрестлінг це справді той вид спорту, який надихає, об'єднує та формує міцність духу.

Попри потужну і доведену популярність за межами України, розвитку і становленню армрестлінгу приділено недостатньо уваги з боку вітчизняних науковців. На нашу думку, такий стан питання потребує вивчення особливостей розвитку та аналізу досягнень спортсменів для подальшого становлення виду спорту, що зумовило вибір теми, яку вважаємо актуальною і своєчасною.

Мета дослідження – визначити та обґрунтувати особливості впливу воєнного стану на розвиток армрестлінгу в Україні.

Для реалізації мети були поставлені наступні **завдання дослідження**:

- 1) Охарактеризувати історичні аспекти становлення та розвитку армрестлінгу в Україні.
- 2) Визначити та проаналізувати ознаки розвитку армрестлінгу в Україні в умовах воєнного стану.
- 3) Сформулювати практичні рекомендації щодо популяризації армрестлінгу в Україні для подальшого ефективного розвитку.

Об'єкт дослідження: розвиток виду спорту армрестлінг у перспективі.

Предмет дослідження: показники впливу воєнного стану на розвиток армрестлінгу в Україні.

Методи дослідження: аналіз інформативних даних мережі Інтернет; опитувально-діагностичний метод (анкетування за допомогою інтерв'ю); методи математичної статистики.

Практична значущість роботи полягає у можливості врахування результатів організованого дослідження вчителями фізичної культури та студентами-практикантами під час проведення уроків фізичної культури в

школах для патріотичного виховання школярів, визначення кумирів та життєвих пріоритетів. Представлений у бакалаврській роботі матеріал сприятиме розвитку в учнів різного шкільного віку бажання розвивати власні фізичні та морально-вольові якості.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків та списку використаних літературних джерел (35). Загальний обсяг роботи представлено на 51 сторінках комп'ютерної верстки, налічує 19 міні-таблиць і 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1.

ОСНОВИ РОЗВИТКУ АРМРЕСТЛІНГУ В УКРАЇНІ

1.1 Історичні аспекти становлення армрестлінгу в Україні

Армрестлінг – це не просто вид спорту, а давнє мистецтво силового єдиноборства, яке бере свій початок ще з глибокої давнини. Змагання на силу рук існували в багатьох культурах світу, починаючи від стародавнього Єгипту та Греції, де подібні випробування були частиною підготовки воїнів, і закінчуючи середньовічними лицарськими турнірами, де випробовували не лише силу, а й витривалість бійців [7].

Історія рукоборства розпочалася понад 2 тис. років тому. У різні часи це єдиноборство називали «скандербеком», «рістрестлінгом», «армрестлінгом». [12] За часів козаків армреслінг, як окремий вид спорту, не був відомий, проте різні силові змагання, зокрема боротьба на руках, безумовно, існували. Козаки славилися своєю фізичною витривалістю та вправністю в боях, тож випробування сили було поширеною частиною їхнього життя.

Одним із традиційних видів змагань серед козаків була «боротьба на руках», яка могла нагадувати сучасний армреслінг. Такі силові двобої відбувалися під час гулянь, військових зборів або свят. Вони слугували не лише розвагою, а й способом продемонструвати міць, витривалість і чоловічу силу. Перемога в подібних змаганнях підвищувала статус козака серед побратимів.

Козаки загалом приділяли багато уваги фізичній підготовці, адже їхнє життя було сповнене важких походів, битв і вправ з холодною зброєю. Тому змагання на силу, включаючи боротьбу на руках, були важливими не лише для забави, а й для підтримання бойового духу та фізичної форми [9].

Як організований вид спорту, армрестлінг почав розвиватися у світі в середині ХХ століття. У 1952 році в США відбулися перші офіційні

змагання, які започаткували сучасний формат цього спорту. Поступово він набував популярності і в Європі, а в 1977 році була створена Всесвітня федерація армрестлінгу (WAF), яка встановила єдині міжнародні правила та стандарти.

В Україні армрестлінг почав набирати популярність у другій половині XX століття, особливо в 1980-1990-х роках. На той час він ще не мав чіткої спортивної організації, але проводилися численні неофіційні турніри серед студентів, робітників та військових. У 1990-х роках цей вид спорту отримав офіційне визнання, були створені перші федерації, що дозволило проводити національні чемпіонати та брати участь у міжнародних змаганнях [4].

Якщо ж розглядати становлення сучасного армреслінгу як офіційного виду спорту, то варто розглянути його початки з колишнього Союзу з серпня 1989 року. У розпал перебудови на пропозицію директора монреальського інституту порівняльної фізкультури Едмунда Іноса в Москві було проведено перший міжнародний турнір з боротьби на руках за участю збірних команд США та Канади. На бій з ними до палацу спорту «Ізмайлово» прибули найтитулованіші радянські борці та штангісти. Американці з канадцами спочатку запропонували нашим спортсменам по черзі боротися з одним американцем, який важив лише 68 кг. Майже всі без винятку радянські чемпіони програли іноземцю [13].

Вже наступного року українська команда успішно виступає на I чемпіонаті СРСР у м. Дніпропетровську, де чемпіонами стають Ю. Джуматов категорія 70 кг, Й. Тюменєв категорія 100 кг.

У 1991 році команда України, в якій виступають в основному львівські та київські спортсмени, виграє II-й всесоюзний командний турнір у м. Алма-Аті.

1992 року у м. Львові створюється оргкомітет зі створення Української Асоціації Армрестлінгу (УАА), президентом якої стає Наталія Тюменєва (Львів).

У 1994 р. у м. Львові проходить перший офіційний чемпіонат України з армрестлінгу.

У 1994 р. у м. Седертельє (Швеція) команда України вперше бере участь у чемпіонаті світу, де Луганський спортсмен Сергій Кузьмін у категорії 85 кг завойовує срібну медаль.

У 1996 р. на конференції WAF у м. Вірджинія-Біч (США) було ухвалено рішення про перейменування «армрестлінга» на «армспорт».

У 1997 р. на чемпіонаті світу в м. Гувахаті (Індія) харківський борець Дмитро Безкоровайний у категорії 50 кг завойовує 2 золоті медалі та стає першим в історії України чемпіоном світу з армспорту.

У 1998 р. у Харкові президентом Української Асоціації Армрестлінгу, а з 2001 р. Української Федерації Армспорту стає Володимир Петренко (Харків) [32].

Створення у 1992 році оргкомітету зі створення Української Асоціації Армреслінгу стає вирішальним моментом у розвитку спорту, оскільки саме з цього зародилась сучасна Федерація Армреслінгу України, яка могла:

- встановлювати єдині правила проведення змагань, відповідно до міжнародних стандартів;
- організовувати національні чемпіонати та міжнародні турніри;
- контролювати розвиток спортсменів і їхню підготовку до міжнародних стартів;
- представляти Україну в міжнародних спортивних організаціях.

Станом на сьогодні президентом Федерації Армреслінгу України (ФАУ) є Артем Письмак.

Після створення ФАУ армрестлінг в Україні отримав офіційний статус, що дозволило проводити чемпіонати країни та відбирати найкращих спортсменів для участі у міжнародних змаганнях. Федерація встановила чіткі критерії суддівства, сформувала тренерський склад і почала активно розвивати спортивну інфраструктуру.

Важливим кроком у розвитку українського армрестлінгу стала інтеграція у світову спортивну систему. ФАУ приєдналася до Всесвітньої федерації армрестлінгу (WAF) та Європейської федерації армрестлінгу (EAF), що дозволило українським спортсменам офіційно брати участь у чемпіонатах Європи та світу.

Ця співпраця відкрила нові можливості:

- українські спортсмени змогли отримати міжнародний досвід та змагатися з найкращими армрестлерами світу.
- українські судді та тренери пройшли сертифікацію відповідно до міжнародних стандартів.
- в Україні почали застосовувати офіційні правила WAF, що сприяло підвищенню рівня змагань.

З початком повномасштабного вторгнення росії в Україну WAF оголосила про введення санкцій проти всіх спортсменів, суддів, тренерів та офіційних осіб російської та білоруської федерацій армрестлінгу.

Відтепер команди росії та білорусі [18]:

- виключені з усіх змагань Всесвітньої федерації армрестлінгу та її членів;
- не можуть проводити будь-які міжнародні змагання з армрестлінгу, брати в них участь та бути нагородженими;
- не можуть брати участь у змаганнях з армрестлінгу в інших країнах.

Після створення ФАУ почався активний розвиток регіональних федерацій. У різних містах України (Київ, Харків, Львів, Дніпро, Одеса, Полтава) почали відкриватися клуби армрестлінгу, що дозволило залучати до цього виду спорту молодь і популяризувати його серед широких верств населення.

Основні завдання регіональних федерацій включали:

- проведення локальних чемпіонатів та відбіркових турнірів.
- підготовку спортсменів до національних і міжнародних змагань.
- взаємодію з тренерами та розвиток методик тренувань.

- популяризацію армрестлінгу через ЗМІ, соціальні мережі та спортивні заходи.

Наразі ми маємо 5 найбільших та найактивніших обласних федерацій, хоча в кожній області є федерації армрестлінгу, проте доречно виділити найактивніші [33]:

1. Вінницька обласна федерація армрестлінгу. Керівник – Микола Вікторович Торохтій.

2. Волинська обласна федерація армрестлінгу. Керівник – Ярослав Сергійович Хомік

3. Львівська обласна федерація армрестлінгу. Керівник - Іваницький Богдан Васильович

4. Київська обласна федерація армрестлінгу. Керівник - Даценко Лілія Геннадіївна

5. Івано-Франківська обласна федерація армрестлінгу. Керівник – Володимир Євгенійович Кецман.

ФАУ опікується системним впровадженням тренувальних програм та навчання суддів. Окрему увагу у формуванні організаційної структури було приділено розвитку тренерського та суддівського складу. Щоб підняти рівень українського армрестлінгу, ФАУ розпочала програми сертифікації тренерів, що дозволило стандартизувати підхід до підготовки спортсменів. Також було створено систему підготовки суддів, яка відповідала міжнародним нормам. Це дозволило українським арбітрам працювати на змаганнях європейського та світового рівня, а також підняти рівень суддівства всередині країни.

У 2024 році ряд українських суддів (24 судді) змогли скласти теоретичні, практичні іспити та підвищити свої суддівські категорії.

Суддями III міжнародної категорії стали Павло Белаш з Рівного та Олександр Заєць з Вінниці; до II міжнародної категорії зміг піднятися Георгій Грек з Одеси; високу I міжнародну категорію, здавши теоретичні та практичні іспити, отримали відразу три наших висококваліфікованих судді – це Михайло Бушуляк з Чернівців, Тетяна Сікноненко (м. Херсон) та Петро

Нагорний (м. Рівне). Вже 10 років найвищу суддівську Олімпійську категорію 1S захищає та зберігає Роман Павлов (м. Херсон) [20].

Для функціонування та ефективного подальшого розвитку армрестлінгу в Україні необхідна фінансова підтримка. У перші роки становлення цього виду спорту розвиток відбувався переважно завдяки ентузіастам, спортсменам та тренерам, які вкладали власні кошти в організацію турнірів та підготовку атлетів. З часом до розвитку армрестлінгу почали залучатися спонсори та меценати. Деякі великі компанії, що працюють у сфері спортивного харчування та фітнесу, почали підтримувати спортсменів, надаючи їм необхідне екіпірування та фінансову допомогу для поїздок на міжнародні змагання. Також значну роль у популяризації армрестлінгу відіграли соціальні мережі та YouTube-канали, на яких публікувалися відео з чемпіонатів, тренувань і майстер-класів від провідних спортсменів.

Важливу роль у популяризації армспорту відіграли медіа, спортивні заходи, виступи українських спортсменів на міжнародній арені та діяльність національної федерації.

У 1994 році в Україні відбувся перший офіційний чемпіонат з армрестлінгу, який став важливою віхою в історії цього виду спорту. Цей турнір показав, що в країні є великий потенціал для розвитку армрестлінгу, і заклав основу для регулярних національних чемпіонатів [13].

Популяризація армрестлінгу в Україні розпочалася в 1990-х роках, коли цей вид спорту почав виходити за межі аматорських змагань і став набувати професійного статусу. Важливу роль у цьому процесі відіграли медіа, спортивні заходи, виступи українських спортсменів на міжнародній арені та діяльність національної федерації.

На початку 2000-х років українські армрестлери почали брати участь у міжнародних змаганнях та отримувати перші міжнародні визнання. Спочатку це були європейські турніри, де українські спортсмени вперше відчули рівень конкуренції на міжнародній арені. Один із перших значних успіхів прийшов

у 2004 році, коли українські спортсмени вперше здобули медалі на чемпіонаті Європи. Цей момент став переломним, оскільки показав, що українська школа армрестлінгу має потенціал конкурувати з найсильнішими країнами світу. Наступним великим кроком стало здобуття золотої медалі на чемпіонаті світу. У 2008 році український спортсмен виборов титул чемпіона світу серед професіоналів, що стало історичною подією для національного армрестлінгу [32].

З розвитком інтернету та соціальних мереж популяризація армрестлінгу отримала новий поштовх. З'явилися спеціалізовані YouTube-канали, присвячені цьому спорту, а провідні українські спортсмени почали ділитися своїми тренувальними методиками, порадами та аналізом змагань. Це сприяло залученню нових людей до спорту та підвищенню загального рівня зацікавленості.

У наступні роки Федерація армрестлінгу України (ФАУ) почала активно розширювати географію змагань. В різних регіонах країни стали проводитися відбіркові турніри, які дозволяли найкращим спортсменам отримати шанс виступити на національному рівні. Наприклад, минулого року Чемпіонат України з армрестлінгу відбувся в смт Воловець Закарпатської області. У змаганнях взяли участь 18 команд! А за результатами Чемпіонату була сформована збірна команда України, яка представляла державу на Чемпіонаті Європи та світу, котрі відбувалися у Словаччині, м. Братислава (02-12.05.2024), та Республіці Молдова, м. Кишинів (15-25.08.2024) відповідно.

На цьому чемпіонаті було використане вдосконалене програмне забезпечення для проведення змагань з армрестлінгу. Визначення переможців відбувалося через сканування паспортів спортсменів, сітка спортсменів, які борються виводилася на великі телевізори, для трансляції змагань в youtube автоматично передавалися субтитри. Було введено у використання паспорт спортсмена для пара-армрестлерів. Цьогоріч змагання,

які визначать, хто ж поїде на міжнародний Чемпіонат відбулись у Львові [21].

Одним із ключових напрямків розвитку армрестлінгу в Україні стало залучення молоді до цього виду спорту. Федерація армрестлінгу почала активно співпрацювати з навчальними закладами, спортивними клубами та молодіжними організаціями, щоб створювати можливості для занять цим видом спорту.

Було відкрито спеціалізовані секції для дітей та підлітків, де вони могли проходити тренування під керівництвом досвідчених наставників. Крім того, на рівні шкіл та університетів почали проводитися змагання, що сприяло формуванню нової хвилі спортсменів.

22 квітня 2023 Студентський Центр Державного університету телекомунікацій приймав змагання з армрестлінгу. Ініціатором їх проведення виступила кафедра фізичного виховання ДУТ. І хоча в програмі Універсіади ці змагання проводились вперше, викликали інтерес і зацікавленість серед студентів. Участь в змаганнях взяли майже 40 учасників з 7 закладів вищої освіти Києва. Студенти змагалися у чотирьох вагових категоріях до 70кг, до 80кг, до 90кг і 90+кг, а студентки у абсолютній ваговій категорії. Змагання проводились на правих і лівих руках [34]. Організаторами змагань виступили Київське міське відділення Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України і відокремлений підрозділ ГО «Федерація армрестлінгу України» в м. Києві за підтримки Державного університету комунікацій. Презедентка відокремленого підрозділу ГО «Федерація армрестлінгу України» в м. Києві Ірина Рожещенко, МСМК, суддя міжнародної категорії разом з колегою Сергієм Бахматом особисто забезпечували суддівство змагань, а головним суддею змагань виступив Михайло Ісаєнко – майстер спорту з армрестлінгу [28].

18 квітня 2024 року в Міжрегіональній Академії управління персоналом відбулися змагання з армрестлінгу серед студентів Президентського університету та Медико-фармацевтичного фахового

коледжу МАУП. Змагання проводилось з метою популяризації здорового способу життя, заохочення молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом, поширення та розвитку армспорту в Академії, підвищення спортивної майстерності та визначення найсильніших спортсменів. Головним суддею змагань виступив заслужений тренер України, рекордсмен Книги рекордів Гіннесса Юрій Щербина [17].

14-го листопада 2024 відбулися змагання з армреслінгу серед студентської молоді Чернівецького політехнічного фахового коледжу. 48 студентів - це новий рекорд кількості учасників змагань з армреслінгу. Всі спортсмени зареєструвались та пройшли процедуру зважування, після чого були розподілені на 5 вагових категорій (60, 70, 80, 90, 90+кг) [23]. Традиційно, змагання з армреслінгу викликали високий глядацький інтерес студентської молоді.

Змагання такого рівня систематично проводяться щороку і збільшується їх кількість та рівень, що підтверджує зацікавленість молоді, котра є майбутнім не лише спорту, але й держави.

Протягом останніх десятиліть в Україні з'явилося багато талановитих армрестлерів, які прославили країну на міжнародній арені. Серед них:

- Андрій Пушкар – український спортсмен-рукоборець, тренер, заслужений майстер спорту України, багаторазовий чемпіон України, Європи та світу. Пушкар Андрій Анатолійович народився 6 серпня 1985 році в м. Кременець. Навчався у Кременецькому обласному гуманітарно-педагогічному інституті ім. Тараса Шевченка, у Тернопільському національному економічному університеті. З 2005 року — тренер із рукоборства кафедри фізкультури і спорту Тернопільського національного економічного університету.

Виступав у суперважкій ваговій категорії. У 2003 році виграв першу медаль чемпіонату світу, а у 2006-му, у віці 21 року став заслуженим майстром спорту. На чемпіонаті світу-2012 Андрій виграв дві золоті нагороди.

Всього Андрій Пушкар 15 разів був чемпіоном світу, 16 разів – чемпіоном Європи, 7 разів вигравав кубок світу серед професіоналів. В Україні завоював близько 200 медалей з різних турнірів, а з усього світу – з понад 30 країн. Андрій Пушкар трагічно загинув у ДТП 14 листопада 2018 року. У лютому 2019 року Андрієві посмертно присвоїли звання заслуженого тренера України. У Тернополі на Алеї слави 2019 р. відкрили зірку Андрія Пушкаря, а також його іменем назвали одну з тернопільських вулиць. Також про видатного спортсмена на Одеській кіностудії планують зняти художній фільм. Лауреат номінації «Разом з олімпійцями» конкурсу «Герої спортивного року Тернопільщини – 2015». Відзнака Президента України – ювілейна медаль «25 років незалежності України» (2016) [31].

Олег Жог - український армрестлер, чинний чемпіон світу з армспорту на ліву руку у ваговій категорії до 90 кг, майстер спорту міжнародного класу, заслужений майстер спорту України. У 2009 році вперше бере участь у Чемпіонаті України з армрестлінгу, на якому посідає четверте місце. Починає професійно тренуватись під керівництвом Олександра Комаревича. 2010 року Олег Жох стає чемпіоном країни серед юнаків. У тому ж році посідає третє місце на чемпіонаті Європи, а також перемагає на турнірі Nemiroff World Cup 2010. У 2011 році стає чемпіоном Європи, а також виграє на турнірі Nemiroff World Cup у категорії чоловіків вагою до 70 кілограмів. У 2012 році Олег Жож стає одним із найсильніших армрестлерів світу, перемагаючи суперників, які на 40 кілограмів важчі за нього, зокрема дагестанця Занкарханова. Олег Жох сім разів ставав чемпіоном світу серед рестлерів. Тричі ставав найсильнішим спортсменом Європи. Українець сім разів вигравав на міжнародних турнірах Nemiroff World Cup. Двічі ставав переможцем A1 Russian Open. Олега Жоха нагороджено званням «Заслужений майстер спорту України» [35].

Сьогодні Україна займає одне з провідних місць у світовому армреслінгу. Українські спортсмени регулярно виборюють призові місця на

міжнародних турнірах, а рівень національних змагань значно зріс. Перспективи розвитку армреслінгу в Україні залишаються позитивними.

Основні напрями розвитку включають:

- залучення молоді – активне впровадження армреслінгу в спортивні секції та навчальні заклади.
- розширення інфраструктури – відкриття нових спортивних клубів та тренувальних баз.
- міжнародна співпраця – посилення зв'язків із міжнародними федераціями, участь у міжнародних лігах.
- популяризація спорту – проведення більше телевізійних та онлайн-трансляцій, залучення спонсорів.

1.2 Вплив воєнного стану на розвиток спортивного руху

Спорт відіграє важливу роль у житті кожного суспільства, формуючи фізичний, моральний та духовний розвиток людей. Він є потужним інструментом зміцнення здоров'я нації, соціальної інтеграції та міжнародного іміджу держави. Однак в умовах воєнного стану спортивний рух зазнає серйозних випробувань, оскільки війна створює нестабільне середовище, що впливає на всі аспекти суспільного життя [1].

Військові конфлікти спричиняють значні руйнування інфраструктури, вимушену міграцію населення, економічні труднощі та психологічний тиск. Це, у свою чергу, впливає на можливості спортсменів брати участь у тренувальному процесі, змаганнях та міжнародних турнірах. Незважаючи на це, спортивний рух залишається важливим елементом суспільного життя навіть у найскладніші часи. Спорт не лише допомагає підтримувати фізичний стан, а й сприяє реабілітації військових, зміцненню патріотизму та об'єднанню нації [24].

З історії відомо, що під час військових конфліктів спорт часто ставав символом боротьби та незламності народу. У сучасних умовах спортивний рух перетворюється на платформу для підтримки національного духу, збору

благодійних коштів і популяризації ідей миру. Попри руйнування та обмежені ресурси, багато спортсменів стають амбасадорами своєї країни на міжнародній арені, привертаючи увагу світу до подій у своїй державі.

Наслідки військового стану для спортивної інфраструктури

В Україні зруйновано чи пошкоджено 523 спортивних об'єкти через повномасштабну війну Росії проти України. Серед останніх об'єктів - Харківський палац спорту, на території якого було влучання шести ракет. На жаль, поки триває повномасштабне вторгнення росії в Україну, кількість спортивних об'єктів, які нищаться і руйнуються ворогом, постійно зростає.

За його словами, поки триває повномасштабна війна, будувати великі інфраструктурні об'єкти докорінно неправильно. Він зазначив, що перш за все необхідно скоординувати гроші на безпеку і оборону, адже захищає нас зброя.

У коментарі Укрінформу Биков зазначив, що наразі необхідно понад 300 мільйонів доларів на відновлення спортивної інфраструктури. Водночас він підкреслив, що будь-яка цифра сьогодні є «досить маніпулятивною», оскільки є кілька підходів до оцінки збитків [22].

Оголошення воєнного стану призводить до змін у функціонуванні спортивних закладів. У період активних бойових дій багато спортивних арен та тренувальних баз, як бачимо, зазнають руйнувань або переобладнані для потреб військових та цивільних. Наприклад, стадіони можуть використовуватися як місця тимчасового розміщення біженців, склади гуманітарної допомоги чи навіть військові госпіталі. У лютому 2022 року на стадіоні “Арена Львів” людям надавали прихисток, необхідні речі, продукти [30].

Крім того, у воєнний час фінансування спорту суттєво скорочується, оскільки пріоритети держави зміщуються на оборону та безпеку. Це негативно впливає на підтримку спортивної інфраструктури, модернізацію спортивних об'єктів та забезпечення спортсменів необхідним обладнанням.

Згідно зі статтею 47 Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фінансування цієї сфери забезпечується за рахунок коштів державного та місцевих бюджетів, а також інших джерел, не заборонених законодавством [16].

Багато спортсменів змушені залишити Україну через війну, і вони часто стикаються з величезними труднощами в пошуку безпечного і відповідного місця для тренувань і виступів. Для них це стає справжнім викликом, оскільки вони змушені адаптуватися до нового середовища і шукати підтримку за кордоном.

Іноземні тренери та фахівці, які раніше працювали в Україні, також покинули країну через війну, що залишило спортсменів без необхідних знань і досвіду. Це додатково ускладнює українським спортсменам підтримання високого рівня тренувальних і змагальних стандартів. Фінансові труднощі стали ще більш гострими в сьогоденних умовах. Багато спортсменів втратили стабільні джерела доходу, оскільки спонсори та інвестори переглядають свої інвестиції в спорт у зв'язку з нестабільністю в країні. Спортсмени змушені шукати альтернативні джерела фінансування і стикаються з реальною загрозою припинення своєї спортивної кар'єри через нестачу коштів [15].

Важливим аспектом, який слід зазначити, є вплив війни на психічне здоров'я українських спортсменів. Постійна загроза та стрес спричиняють проблеми з психологічними аспектами спортивної підготовки. Концентрація, мотивація та загальне психічне благополуччя спортсменів можуть бути порушені, що впливає на їхню здатність виступати на змаганнях на високому рівні.

Нарешті, війна також має політичний вплив на українських спортсменів. Вони можуть зіткнутися з дискримінацією і цькуванням через свою національність або політичні погляди, що може створити додаткові перешкоди на шляху до досягнення спортивних цілей [27].

До прикладу, на чемпіонаті світу 2023 року наша спортсменка ледве не отримала дискваліфікацію через свої патріотичні погляди. Українська фехтувальниця Ольга Харлан на старті особистого турніру на Чемпіонаті світу з фехтування перемогла фехтувальницю з росії під нейтральним статусом Анну Смірнову, але відмовилась потиснути їй руку після поєдинку. О.Харлан висунула вперед зброю, запропонувавши "стукнутися" шаблями замість рукостискання. Смірнова натомість хотіла саме від українки рукостискання і від пропозиції українки відмовилася та залишалася на доріжці протягом години, протестуючи проти рішення українки та вимагаючи її дискваліфікації відповідно до пункту 4.6 регламенту FIE - через "прояв неповаги". Згодом до Смірнкової підійшов офіційний представник турніру. Після обміну репліками росіянка ще кілька хвилин перебувала на доріжці, а потім її залишила [26].

Під час війни українські спортсмени стикаються з численними труднощами, які впливають на їхню участь у міжнародних змаганнях. Попри це, вони продовжують досягати значних успіхів, демонструючи стійкість та відданість своїй справі.

За спільними ознаками основні труднощі узагальнено таким чином:

1. Обмеження виїзду за кордон: В умовах воєнного стану запроваджено обмеження на виїзд громадян, включаючи спортсменів. Процедура отримання дозволів є складною, а строки перебування за кордоном обмежені, що ускладнює участь у тривалих або кількох змаганнях поспіль [10].

2. Втрата тренувальної бази: Багато спортивних об'єктів були пошкоджені або зруйновані, що змусило спортсменів шукати можливості для тренувань за кордоном. Це створює додаткові труднощі, пов'язані з адаптацією до нових умов та пошуком фінансування. Іноземні тренери та фахівці, які раніше працювали в Україні, також покинули країну через війну, що залишило спортсменів без необхідних знань і досвіду. Це додатково

ускладнює українським спортсменам підтримування високого рівня тренувальних і змагальних стандартів [27].

Фінансові труднощі стали ще більш гострими в сьогоднішніх умовах. Багато спортсменів втратили стабільні джерела доходу, оскільки спонсори та інвестори переглядають свої інвестиції в спорт у зв'язку з нестабільністю в країні. Спортсмени змушені шукати альтернативні джерела фінансування і стикаються з реальною загрозою припинення своєї спортивної кар'єри через нестачу коштів.

3. Психологічний тиск: Війна негативно впливає на моральний стан спортсменів, адже багато хто з них втратив близьких або домівки. Постійна загроза та стрес спричиняють проблеми з психологічними аспектами спортивної підготовки. Концентрація, мотивація та загальне психічне благополуччя спортсменів можуть бути порушені, що впливає на їхню здатність виступати на змаганнях на високому рівні.

У протигагу основним проблемам доречно зазначити про можливості подолання труднощів:

- виїзд за кордон: Для забезпечення участі у міжнародних змаганнях українські спортсмени отримують спеціальні дозволи від відповідних державних органів. Однак, процедура їх отримання потребує вдосконалення, зокрема щодо контролю за поверненням спортсменів та розширення строків перебування за кордоном.

- тренування за кордоном: Деякі спортсмени змогли евакуюватися та продовжувати тренування в інших країнах, що дозволило їм підтримувати форму та брати участь у змаганнях. [15].

Деякі з досягнутих успіхів попри важкі умови:

- Олімпійські ігри 2024 року в Парижі залишили безліч яскравих моментів у пам'яті атлетів та вболівальників. За кількістю золотих нагород Україна показала найкращий результат за останні 12 років. Українці здобули 12 медалей, серед яких три – золоті. Для офіційної делегації України, Олімпійські ігри мали ширший контекст — показати світу українську волю

до перемоги, як українці борються та що долають через російську війну. Так і народилась ідея створити Volia Space – Український дім на Олімпійських іграх.

- на Іграх Нескорених-2025, які цьогоріч відбувались в Канаді, українські спортсмени здобули 30 медалі: 12 золотих, 11 срібних та 7 бронзових. Це стало другим найкращим показником в історії України. До складу збірної увійшли й ветерани з Хмельниччини [25]: це Анатолій Бирко, Ілля Гайдук, Валерій Одайник та Олег Омельчук. Вперше на цих змаганнях Збірна України виборола "бронзу" у волейболі сидячи.

- Паралімпійські ігри: Незважаючи на втрату тренувальної бази в Євпаторії, українські паралімпійці продовжують демонструвати високі результати на міжнародній арені, що свідчить про їхню стійкість та адаптивність [14].

Спорт виступає не лише як засіб фізичного відновлення, але й як важлива складова психологічного оздоровлення ветеранів.

У сучасному світі, де конфлікти та війни залишають глибокі рани не тільки на тілі, але й на душі ветеранів, пошук ефективних методів реабілітації стає надзвичайно актуальним. Україна, яка переживає складні часи через збройну агресію РФ на своїй території, взяла курс на інноваційні підходи до відновлення своїх героїв. Одним із таких підходів стало поєднання спорту та психології в рамках програми «United States Air Force Trials 2024».

Адаптивний спорт надає ветеранам можливість відчувати контроль над власним життям, підвищує самооцінку та сприяє розвитку відчуття власної значущості. Участь у спортивних змаганнях та тренуваннях допомагає ветеранам знаходити нові цілі та амбіції, що є критично важливим для психологічного відновлення після травматичних подій [2].

Заняття спортом дозволяють ветеранам не тільки відновити фізичну форму, але й допомагають у самопізнанні та самовдосконаленні. Через спортивні досягнення ветерани вчаться розуміти та приймати свої емоції,

розвивають рішучість та витримку, що є важливими компонентами психологічного відновлення [24].

Участь української команди в міжнародних змаганнях, 30 українських ветеранів, які поїдуть на змагання у США United States Air Force Trials, що пройдуть у Лас-Вегасі в березні 2024 року – відкриває нові можливості для обміну досвідом та практиками з іншими ветеранами. Це не тільки сприяє підвищенню кваліфікації фахівців, але й дозволяє ветеранам відчувати себе частиною глобальної спільноти, яка підтримує та розуміє їх. Змагання United States Air Force Trials в Україні організовано Мінветеранів спільно з «Українським ветеранським фондом», «Повернись живим!», Центром стратегічних комунікацій «Стратком Україна» та «Ігри Інвіктус Україна»

Незважаючи на значний прогрес у сфері реабілітації ветеранів в Україні, залишаються виклики, зокрема: необхідність забезпечення доступу до якісних психологічних послуг у всіх регіонах країни, розвиток адаптивного спорту, залучення фінансування та підтримки з боку держави та приватного сектору. Водночас, існують великі перспективи для розвитку цих напрямів, зокрема через міжнародну співпрацю та впровадження новітніх методик реабілітації [24].

Спорт у воєнний час відіграє не лише фізичну, а й важливу морально-духовну роль. Спортивні перемоги на міжнародній арені стають джерелом національної гордості та натхнення для громадян.

Приклади, коли спортсмени стають символами боротьби за незалежність, включають:

- Демонстрацію патріотичних жестів на змаганнях (символіка, прапори, присвячення перемог військовим);
- Організацію благодійних матчів і марафонів на підтримку ЗСУ та постраждалих від війни;
- Волонтерську діяльність спортсменів, участь у гуманітарних акціях.

Таким чином, спорт виконує важливу соціальну функцію, згуртовуючи суспільство та підтримуючи моральний дух громадян.

Воєнний стан створює серйозні виклики для розвитку спортивного руху, однак водночас стимулює його адаптацію до нових реалій. Попри руйнування інфраструктури, фінансові труднощі та логістичні проблеми, спортсмени продовжують представляти країну на міжнародній арені, а спортивні ініціативи сприяють реабілітації військових та зміцненню патріотичного духу [1].

Спорт залишається важливою частиною суспільного життя навіть у найскладніші періоди, доводячи свою здатність бути не лише розвагою, а й потужним інструментом відновлення та єднання нації.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до поставлених завдань бакалаврської роботи було обрано адекватні методи дослідження, що сприяли ґрунтовному вивченню сучасного стану армрестлінгу в Україні в умовах воєнного стану. Зокрема, використано такі методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет.
2. Опитувально-діагностичний метод (анкетування за допомогою Google-форми).
3. Методи математичної статистики.

2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури та інформативних даних мережі Інтернет

На початковому етапі дослідження було здійснено ґрунтовний аналіз науково-методичної літератури та інформативних даних мережі Інтернет, що стосуються розвитку армрестлінгу як виду спорту, особливостей його

організації, підготовки спортсменів та специфіки тренувального процесу. Також було вивчено фахову періодику, монографії, матеріали науково-практичних конференцій, зокрема ті, що присвячені функціонуванню неолімпійських видів спорту в умовах соціально-політичної нестабільності.

Особлива увага приділялася матеріалам, які стосуються впливу воєнного стану на розвиток спорту в Україні, адаптації тренувальних програм до нових реалій, проблеми психологічної підтримки спортсменів, а також досвіду функціонування спортивної сфери в умовах обмеженого ресурсного забезпечення. У контексті дослідження розглядалися як наукові джерела, так і публікації фахівців у галузі фізичної культури й спорту.

2.1.2. Опитувально-діагностичний метод (анкетування за допомогою гугл-форми)

У межах дослідження важливим етапом стало використання опитувально-діагностичного методу, а саме — анкетування, яке дозволило зібрати актуальну емпіричну інформацію безпосередньо від учасників навчально-тренувального процесу. Для забезпечення зручності збору даних було створено онлайн-форму в сервісі Google Forms, що дало змогу швидко охопити респондентів з різних регіонів України, враховуючи географічну розпорошеність спортсменів та тренерів в умовах воєнного стану.

У дослідженні взяли участь дві основні категорії респондентів: діючі спортсмени-армрестлери (33 особи) та їхні тренери (12 осіб). Це дозволило порівняти бачення ситуації зсередини — як від людей, які безпосередньо займаються армрестлінгом, так і від тих, хто організовує тренувальний процес, керує секціями або виступає координатором змагань. Анкета містила як закриті (15), так і відкриті запитання (3) питання, що надало можливість отримати як кількісні показники, так і розгорнуті коментарі з особистими думками, враженнями та життєвими ситуаціями. У анкету тренерів додано питання адміністративної спрямованості.

2.1.3. Методи математичної статистики

Для глибшого аналізу та інтерпретації результатів, отриманих у ході анкетування, в дослідженні застосовано методи математичної статистики. Це дозволило перетворити якісні дані в кількісні показники, що стали основою для об'єктивних висновків і рекомендацій. Передусім була проведена первинна обробка результатів анкетування: підрахунок загальної кількості респондентів, розподіл відповідей за віковими, регіональними, професійними ознаками (спортсмени/тренери, аматори/професіонали тощо).

Наступним етапом став кількісний аналіз відповідей з використанням таких статистичних операцій: обчислення відсоткових співвідношень; порівняльний аналіз груп респондентів; використання графічних засобів візуалізації.

2.2 Організація дослідження

Організація дослідження здійснювалася послідовно протягом 2024-2025 років у три етапи:

- на етапі 1 (вересень – грудень 2024 р.) проаналізовано та узагальнено питання розвитку армрестлінгу під час дії військового стану та до нього, що висвітлено в актуальній науково-методичній літературі та мережі Інтернет; виявлені потенційні проблеми в розвитку армрестлінгу; сформульовані завдання, предмет і мета дослідження;

- за допомогою онлайн-опитування на етапі II (січень-квітень 2025 р.) досліджено вплив воєнного стану на розвиток армрестлінгу в Україні; питання анкети виявили умови та ставлення спортсменів, які брали участь у дослідженні щодо розвитку армрестлінгу в Україні.

- на третьому етапі організовано математичну обробку інформативних даних (квітень-травень 2025 р.), сформульовано висновки отриманих результатів та підготовлено до офіційного захисту доповідь і презентацію за результатами бакалаврської роботи.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АРМРЕСТЛІНГУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

З метою визначення впливу військового стану на розвиток армрестлінгу в Україні було проведено опитування з використанням методу анкетування, що дало змогу зібрати суб'єктивну інформацію про реальний стан справ у армрестлінгу в умовах воєнного стану. Анкета була створена у форматі Google-форми та розповсюджена серед представників двох цільових груп:

- спортсмени-армрестлери (різного рівня: аматори та професіонали);
- тренери, організатори турнірів, керівники секцій та федерацій.

Анкета розповсюджувалась в закритій формі, і дозволила виявити:

- рівень доступу до тренувальної бази під час війни;
- участь у змаганнях у період 2022–2024 рр.;
- вплив війни на мотивацію та спортивні цілі;
- способи адаптації до нових умов (домашні тренування, онлайн-заняття, психологічна підтримка).

Завдяки анкетуванню отримано живий зворотний зв'язок від учасників спортивного процесу, що дало змогу сформувати цілісне уявлення про трансформації в армрестлінгу в умовах воєнного часу.

В загалом участь у дослідженні взяли 33 спортсмени та 12 тренерів з одинадцяти областей. Анкети налічують по 18 питань серед яких 15 тестового типу з вибором однієї відповіді та 3 з можливістю вибору декількох варіантів. Анкета тренерів містить додаткове питання (6 позицій) адміністративної спрямованості. Всі варіанти відповідей, створено на основі вивчення досліджуваної проблеми.

Також запропоновані варіанти відповідей та задані питання враховують специфіку обох опитаних груп (спортсмени і тренери) та, водночас, є дотичними і однаковими, де це обґрунтовано логікою. Під час

анонімного дослідження були дотримані біоетичні принципи, а публікація результатів містить лише узагальнену статистику.

3.1 Результати анкетування з питань розвитку та популяризації армрестлінгу в Україні в умовах воєнного стану

Організоване дослідження покликане виявити думки респондентів з ключових напрямків розвитку армрестлінгу, що сприятимуть аналізу, як відправній позиції подальшого розвитку виду спорту. Досвід і результати досягнень вибірки опитаних тренерів і спортсменів дозволять систематизувати сучасні особливості розвитку армрестлінгу і визначити шляхи та можливості перспектив в умовах воєнного стану.

Першим питанням анкети з'ясовано особливості зростання/спаду інтересу серед молоді до армрестлінгу, визначаючи популярність виду спорту на сучасному етапі розвитку (табл. 3.1)

Таблиця 3.1

Результати зростання/спаду інтересу до армрестлінгу серед молоді

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Значний спад	8,3 %	3,0 %
Незначне зниження	8,3 %	0,0 %
Без змін	25,0 %	0,0 %
Помірне зростання	25,0 %	30,3 %
Значний ріст	33,3 %	66,7 %

За отриманими результатами, представленими у таблиці 3.1, доцільно узагальнити, що переважна більшість респондентів, попри існуючі об'єктивні причини виникнення проблем під час військового стану, констатують значний зріст популярності виду спорту через його характерні ознаки: розвиток сили, мужності, морально-вольових якостей тощо.

Загалом 97% спортсменів вбачають зростання популярності, що підтверджено відповідями 66,7% - «значний зріст», 30,3% - «помірне зростання». Тренери стриманіше підтримали бачення спортсменів, водночас 33,3% визначили «значний зріст», 25% «помірне зростання», за відповідь

«без змін» віддали голоси 25% і розділились у думках щодо значного/незначного спаду по 8,3%.

Серед основних викликів, які постають перед ефективним розвитком армреслінгу як виду спорту в Україні, респонденти найчастіше вказували на брак фінансування — цю проблему відзначили 90,9% спортсменів і 75% тренерів. Значущою перешкодою названо відсутність державної підтримки, що підтверджено відповідями 72,7% спортсменів і 66,7% тренерів (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Оцінка основних викликів щодо розвитку армреслінгу в Україні

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Брак фінансування	75 %	90,9 %
Недостатня кількість залів для тренувань	33,3 %	48,5 %
Відсутність державної підтримки	66,7 %	72,7 %
Військовий стан і пов'язані з цим проблеми	66,7 %	54,5 %
Важко сказати	8,3 %	3,0 %

Ще одним поширеним аспектом впливу визначено військовий стан і пов'язані з ним виникаючі та неконтрольовані проблеми: 66,7% тренерів і 54,5% спортсменів. Недостатня кількість залів для тренувань хвилює майже половину спортсменів (48,5%) і третину тренерів (33,3%) (табл. 3.2).

На питання щодо «перспектив виходу українських спортсменів на міжнародний рівень в умовах війни» більшість тренерів (66,7%) відповіли скептичним баченням про обмежені перспективи, тоді як серед спортсменів таку думку оптимістично підтримують 51,5%. Натомість 39,4% спортсменів оцінили перспективи як високі, що свідчить про відповідні переконання, підкріплені оцінкою власних здібностей. Малоймовірною можливість назвали лише 6,1% спортсменів, а ще 3% — не визначилися з відповіддю (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Перспективи виходу українських спортсменів на міжнародний рівень попри воєнний стан

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Високі	33,3 %	39,4 %

Обмежені	66,7 %	51,5 %
Малоймовірні	0,0 %	6,1 %
Важко сказати	0,0 %	3,0 %

Наступним питанням з'ясовано «можливості брати участь у змаганнях в умовах воєнного стану». Значна частка як тренерів (66,7%), так і спортсменів (69,7%) підтверджують регулярну участь отримувати змагальний досвід. Лише близько чверті респондентів обох категорій (25% і 24,2%) зазначили, що змагаються «рідко», що доречно пояснити відповідними обмеженнями територіальної приналежності, а невелика частка (8,3% тренерів і 6,1% спортсменів) взагалі не беруть участі у змаганнях за комплексністю обставин (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Задіяність у змаганнях під час воєнного стану

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Регулярно	66,7 %	69,7 %
Рідко	25,0 %	24,2 %
Не виступаю	8,3 %	6,1 %

Загальновідомо, що розвиток виду спорту в країні не в останню чергу визначається ставленням держави до його підтримки/фінансування через різні програми. Очікувані результати сприяння зазвичай вищі, ніж реальні можливості навіть у мирний час, тому питання підтримки в умовах воєнного стану набуло окремих ознак значущості (табл.3.5).

Таблиця 3.5

Наявність державних програми для підтримки армреслінгу в умовах воєнного стану

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Є, багато	8,3 %	0,0 %
Є, але недостатньо	75,0 %	30,3 %
Немає	16,7 %	69,7 %

75% тренерів і 30,3% спортсменів стверджують, що програми є, але недостатньо ефективні. 69,7% спортсменів вважають, що таких програм немає взагалі, у той час як лише 8,3% тренерів вказали на наявність багатьох

програм. Очевидно, що трактовка питання зазнала різного сприйняття і потребує уточнення.

Питанням щодо «отримання фінансової/матеріальної допомоги від державних структур для розвитку у спорті» продемонструвало ступінь підтримки спортсменів та тренерів з армрестлінгу (табл.3.6).

Таблиця 3.6

**Отримання фінансової або матеріальної допомоги
від державних структур для розвитку у спорті**

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Отримував	16,7 %	0,0 %
Отримував , але незначну	33,3 %	45,5 %
Не отримував	50,0 %	54,5 %

Результати, представлені у табл.3.6, свідчать, що половина тренерів (50%) і 54,5% спортсменів не отримували жодної допомоги. Часткова допомога, але незначна, спостерігається у 33,3% тренерів і 45,5% спортсменів у вигляді преміювань за перемоги. Лише 16,7% тренерів підтвердили, що отримують підтримку, а серед спортсменів таких не виявилось.

Необхідною ознакою забезпечення якості навчально-тренувального процесу є можливість систематичних занять у відповідних умовах. Питанням стосовно «можливості регулярно тренуватись в спортивному залі» з'ясовано сучасні особливості організації підготовки опитаних спортсменів і тренерів (табл.3.7).

Таблиця 3.7

Можливість регулярно проводити тренування в спортивних залах

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Є, без обмежень	58,3 %	54,5 %
Є, але з певними труднощами	41,7 %	30,3 %
Дуже обмежена можливість	0,0 %	9,1 %
Немає можливості	0,0 %	6,1 %

Більшість респондентів відзначають наявність можливості (58,3% тренерів та 54,5% спортсменів), адже мають доступ до залів без обмежень. 41,7% тренерів і 30,3% спортсменів стикаються з певними труднощами, тоді як дуже обмежену або відсутню можливість тренуватися зазначено незначною кількістю спортсменів (9,1% та 6,1% відповідно).

Попри визначені можливості, успішність визначається низкою факторів, до яких належить і мотивація до тренувань, що стимулює чи унеможливорює застосування необхідних морально-вольових якостей під час виконання тренувальних завдань і реалізації напрацювань у змагальній діяльності (табл.3.8).

Таблиця 3.8

Оцінка рівня мотивації спортсменів під час війни

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Високий	33,3 %	42,4 %
Помірний	66,7 %	36,4 %
Низький	0,0 %	9,1 %
Важко сказати	0,0 %	12,1 %

42,4% спортсменів і 33,3% тренерів вважають мотивацію високою, ще 36,4% спортсменів і 66,7% тренерів — помірною, тобто ніхто не оцінив мотивацію як низьку.

Усі проанкетовані респонденти перебувають нині на території України, зіштовхуючись у різному ступені з проблемами психологічного тиску через потребу переривати плани і звичну навчально-тренувальну діяльність, вимушено перебуваючи в укриттях, навчаючись/тренуючись дистанційно тощо, тому наступним питанням визначено ступінь впливу психологічного тиску на опитаних через обставини, що виникають в умовах повномасштабного вторгнення (табл.3.9).

Таблиця 3.9

Вплив психологічного тиску на спортсменів через війну

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
---------------------	---------	------------

Так, дуже сильно впливає	25,0 %	15,2 %
Так, частково впливає	66,7 %	60,6 %
Ні, не впливає	8,3 %	24,2 %

Аналіз показує, що війна суттєво вплинула на психологічний стан як тренерів, так і спортсменів, хоча тренери відчули сильніший тиск: 25% тренерів зазначили, що психологічний тиск дуже сильно впливає, у той час як серед спортсменів таких було 15,2%.

Частковий вплив відзначили 66,7% тренерів і 60,6% спортсменів, а відсутність впливу — 8,3% тренерів і 24,2% спортсменів. Це свідчить про те, що загалом більшість учасників спортивного процесу відчули на собі негативний психологічний вплив війни.

Суттєвою ознакою функціонування та розвитку виду спорту є кількість організованих змагань, з'ясування таких обставин в умовах воєнного стану слугувало наступним питанням (табл.3.10).

Таблиця 3.10

Чи зменшилася кількість змагань, які ви відвідуєте

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Так, значно зменшилася	41,7 %	18,2 %
Так, але не суттєво	16,7 %	42,4 %
Ні, не змінилася	41,7 %	39,4 %

Результати свідчать, що 41,7% тренерів повідомили про значне зменшення кількості змагань, стільки ж тренерів (41,7%) вказали, що кількість не змінилася у їх роботі і 16,7% зазначили, що кількість зменшилася, але не суттєво, що визначаємо як позитивну, враховуючи обставини.

Серед спортсменів ситуація інша: лише 18,2% відчули значне зменшення кількості змагань, 42,4% — зменшення, але незначне, і 39,4% вважають, що кількість змагань не змінилася.

Це показує, що для тренерів війна сильніше позначилася на можливостях участі в змаганнях, ніж для спортсменів.

Армрестлінг, як молодий вид спорту в Україні для ефективного розвитку потребує фінансування і підтримки з боку меценатів, волонтерів, спонсорів. Тренери і спортсмени відповіли на питання, висловленням суб'єктивних думок опираючись на власний досвід (табл.3.11).

Таблиця 3.11

Отримання підтримки від меценатів, волонтерів або спонсорів

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Значна	8,3 %	6,1 %
Незначна	33,3 %	15,2 %
Не отримував	58,3 %	78,8 %

Більшість тренерів (58,3%) і спортсменів (78,8%) не отримували жодної фінансової чи іншої підтримки під час війни. Незначну підтримку відзначили 33,3% тренерів та 15,2% спортсменів. Значна підтримка фіксувалась у дуже малого відсотка опитаних — лише 8,3% серед тренерів і 6,1% серед спортсменів. Це свідчить про загальний дефіцит спонсорської допомоги у армрестлінгу та ймовірно і у всій спортивній сфері під час війни.

Методичні підходи до навчально-тренувального процесу змінилися/не змінилися залежно від обставин і можливостей, у яких перебувають тренери і їх вихованці (табл.3.12).

Таблиця 3.12

Чи змінилися тренувальні методики у зв'язку з обмеженнями під час воєнного стану

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Так	16,7 %	6,1 %
Частково	33,3 %	33,3 %
Ні	50,0 %	60,6 %

Половина тренерів з опитаних респондентів (50,0%) вважають, що тренувальні методики не змінилися, тоді як серед спортсменів такої думки дотримується ще більший відсоток – 60,6%.

Часткові зміни відзначили 33,3% тренерів і стільки ж спортсменів, тоді як повністю методику змінили лише 16,7% тренерів і 6,1% спортсменів.

Це свідчить про те, що попри війну, більшість учасників спортивного процесу намагались зберегти звичний режим підготовки.

Запит в анкеті щодо потреби збільшення/зменшення національних турнірів в умовах війни показав ставлення до даного питання (табл.3.13).

Таблиця 3.13

Оцінка необхідності проведення національних турнірів в умовах війни

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Потрібно більше змагань	41,7 %	33,3 %
Тільки в безпечних регіонах	50,0 %	60,6 %
Ні, поки це неможливо	8,3 %	6,1 %

Опитування показало, що 41,7% тренерів і 33,3% спортсменів вважають, що потрібно проводити більше змагань. Однак половина тренерів (50,0%) і 60,6% спортсменів висловилися за проведення турнірів тільки в безпечних регіонах. Лише невелика частина (8,3% тренерів і 6,1% спортсменів) вважає, що наразі це неможливо. Це демонструє обережний підхід спортивної спільноти до питання організації змагань у воєнних умовах.

У розвитку армрестлінгу поважне місце займає долучення спортсменів з обмеженими можливостями, тому питання належної кількості спортсменів, з якими працюють тренери і розуміння всіх спортсменів щодо значущості такої роботи з боку федерації пов'язано з низкою наступних питань анкетування.

На питання про наявність таких спортсменів у різних осередках підготовки в Україні визначено питанням, результати якого представлені у табл. 3.14.

Таблиця 3.14

Про розповсюдженість пара-армрестлерів в Україні

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Є спортсмени	66,7 %	33,3 %
Є зацікавлені	16,7 %	33,3 %
Невідомо	16,7 %	33,3 %

66,7% тренерів і 33,3% спортсменів підтвердили наявність спортсменів з інвалідністю. Ще третина спортсменів і тренерів виявили зацікавленість у параармрестлінгу, однак 33,3% відповіли, що не володіють інформацією з цього питання.

Одним із провідних осередків підготовки параармрестлерів є Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут» (НТУ «ХПІ»). Університет не лише надає можливості для занять спортом студентам з інвалідністю, а й виховує чемпіонів світового рівня. Зокрема, студент ХПІ Анатолій Потьомкін здобув срібну та бронзову медалі на 25-му Чемпіонаті світу з параармрестлінгу у 2023р. (тренер Володимир Петренко – доцент кафедри фізичного виховання, заслужений тренер України). Цей приклад демонструє важливу роль ЗВО у розвитку інклюзивного спорту.

У Києві підтримкою параармрестлінгу опікується клуб «Барс», що спеціалізується на силових видах спорту, зокрема й армрестлінгу. Під керівництвом майстра спорту України Дмитра Іонова в клубі проводяться як індивідуальні, так і групові заняття, у тому числі з урахуванням особливих потреб осіб з інвалідністю. Клуб активно підтримує інтеграцію спортсменів з особливими потребами у спортивне середовище, забезпечуючи інклюзивний простір для фізичного розвитку.

Активним осередком розвитку армрестлінгу є школа «Dracula Team» у місті Ірпінь, яку заснував Владислав Дзисяк. Заняття проходять у спортивному комплексі Університету державної фіскальної служби України. Школа відома своєю відкритістю до роботи з різними категоріями населення, включаючи людей з інвалідністю. Тут створено всі умови для підготовки

параспортсменів – від технічного оснащення до індивідуального тренерського підходу.

Координацію всієї діяльності з розвитку параармрестлінгу в Україні здійснює Федерація армрестлінгу України (ФАУ). Вона організовує змагання на національному та міжнародному рівнях, підтримує спортивні клуби, веде інформаційну діяльність та сприяє поширенню цього виду спорту серед осіб з інвалідністю. Федерація також надає консультації щодо місць тренувань у різних регіонах країни, допомагає у створенні нових секцій та клубів, а також проводить навчання для тренерів, які працюють із параспортсменами.

П'ятнадцятим питанням з'ясовано створені умови для тренування параармрестлерів (табл.3.15).

Таблиця 3.15

Визначення умов тренування параармрестлерів в Україні

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Є спеціалізовані зали	58,3 %	9,1 %
Умови незадовільні	25,0 %	72,7 %
Умови відсутні	16,7 %	18,2 %

58,3% тренерів підтвердили наявність спеціалізованих залів, тоді як лише 9,1% спортсменів погодились з цим. Більшість спортсменів (72,7%) вважають умови незадовільними, а частина (18,2%) заявила, що умови взагалі відсутні.

Отримані результати свідчать, про неточність інформації, якою орудують опитані респонденти з цього питання, а таке розходження думок тренерів і спортсменів підкреслює існуючу проблему для занять армрестлінгом для осіб з особливими потребами.

Логічним стало продовження тематики і з'ясовано «наявність державних ініціатив для розвитку параармрестлінгу під час війни» (табл.3.16).

Таблиця 3.16

Наявність державних ініціатив для розвитку параармрестлінгу

в умовах війни

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Є підтримка та розвиток	33,3 %	15,2 %
Є але недостатня	33,3 %	51,5 %
Ініціатив немає	33,3 %	33,3 %

Підтримку та розвиток з боку держави бачать 33,3% тренерів і лише 15,2% спортсменів. Найбільша за кількістю когорта спортсменів (51,5%) відзначили, що ініціативи є, але недостатні, ще по 33,3% з обох сторін вважають, що ініціатив узагалі немає.

Цілеспрямоване бажання уточнень визначило зміст наступного питання, що узагальнювало «основні труднощі у розвитку параармреслінгу в Україні» (табл.3.17).

*Таблиця 3.17***Основні труднощі у розвитку параармреслінгу в Україні**

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Відсутність фінансування	75,0 %	78,8 %
Відсутність спеціалізованих тренерів	58,3 %	57,6 %
Відсутність спеціалізованих залів	50,0 %	78,8 %
Відсутність організації змагань	25,0 %	24,2 %

Найгострішою проблемою, за оцінкою обох категорій, є відсутність фінансування (75% тренерів і 78,8% спортсменів). Негативну перевагу серед інших отримала відповідь відсутності спеціалізованих залів (50% та 78,8%) і відсутність кваліфікованих тренерів (58,3% та 57,6%). Також близько чверті вказали на відсутність змагань для відповідної категорії осіб з особливими потребами, що ймовірно пов'язано з ускладненими умовами організації таких заходів.

У вісімнадцятому питанні висловлено пропозиції, що визначили можливості, напрямки і потенційні сфери для популяризації параармреслінгу в Україні (табл.3.18).

Таблиця 3.18

Потенційні сфери для популяризації параармреслінгу в Україні

Варіанти відповідей	Тренери	Спортсмени
Впровадження додаткових державних програм підтримки	75,0 %	90 %
Організація регулярних турнірів	50,0 %	72,7 %
Забезпечення спортивних залів необхідним обладнанням	66,7 %	75,8 %
Популяризувати параармрестлінг через медіа та соціальні мережі	66,7 %	66,7 %

Додаткове питання у анкеті тренерів має адміністративну складову і призначене для виявлення тенденцій популярності армрестлінгу під час військового стану серед усіх основних груп спортсменів базуючись на зміні кількості спортсменів, які відвідують зали у Києві та регіонах.

Таблиця 3.19

Кількість спортсменів за категоріями порівняно з часом до початку повномасштабного вторгнення

категорії відповіді	U-18 чол.	U-19-23 чол.	U-23+ чол.	U-18 жін.	U-19-23 жін.	U-23+ жін.
Зменшилась	33,3 %	33,3 %	66,7 %	25,0 %	25,0 %	25,0 %
Без змін	25,0%	41,7%	16,7 %	41,7 %	66,7 %	66,7 %
Збільшилась	41,7%	25,0%	16,7 %	33,3 %	8,3 %	8,3 %

Для сприйняття отриманого цифрового матеріалу таблиці 3.19, його інформативні дані винесено для візуалізації і представлено на рис.3.1.

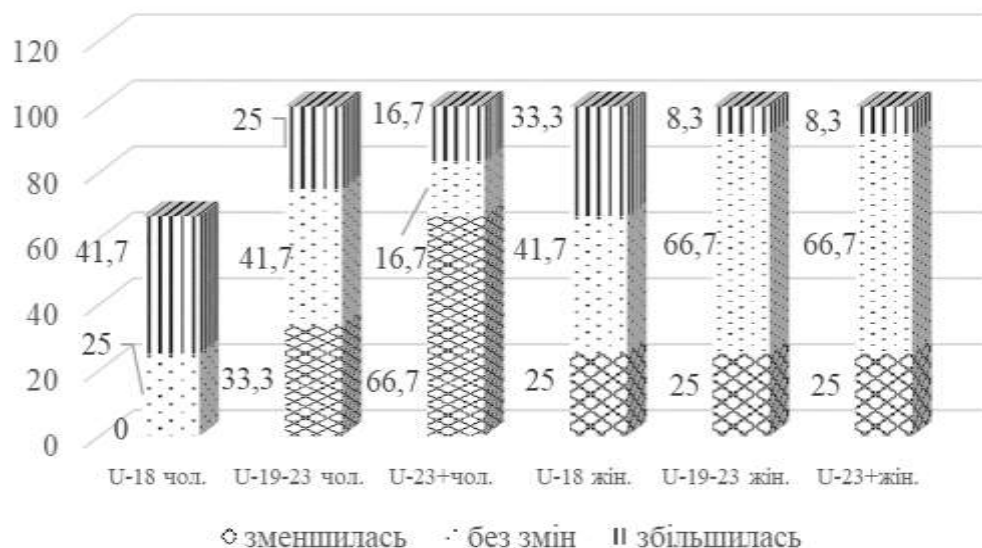


Рис.3.1. Кількість спортсменів за категоріями порівняно з часом до початку повномасштабного вторгнення

У різних категоріях спортсменів спостерігаються різні тенденції. Серед чоловіків-юніорів (до 18 років) і молоді (19–23 роки) кількість спортсменів скоротилася у 33,3% випадків, але у молоді також зафіксовано приріст у 41,7%. У дорослих чоловіків (від 23 років) значне скорочення (66,7%) підтверджує негативний вплив війни на старшу вікову групу. Серед жінок-юніорів кількість спортсменок у 41,7% залишилася без змін або навіть збільшилася у 33,3%. Проте серед молоді та дорослих жінок також спостерігається суттєве скорочення (66,7%). Загалом війна потужно вплинула на дорослих спортсменів обох статей, тоді як молодші категорії проявляють більшу стійкість.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Розвиток армреслінгу в Україні має великий потенціал завдяки сильним спортивним традиціям, високому рівню ціннування сили та волі у суспільстві. За сприятливих умов та підтримки з боку державних та приватних інституцій армреслінг може стати одним із популярніших силових видів спорту. Для ефективного розвитку пропонується комплекс практичних заходів.

1. Створення системи дитячо-юнацьких секцій з армреслінгу

Серйозний розвиток спорту починається з раннього віку. Створення дитячих секцій дасть можливість рано виявляти таланти, розвивати їх і систематично готувати до високих досягнень. Необхідно розробити стандартизовані програми тренувань, а також відкрити шкільні чемпіонати та турніри, що стимулюватимуть зміцнення інтересу дітей до спорту. Залучення фізкультурних факультетів вищих навчальних закладів сприятиме системній підготовці кадрів для дитячих і юнацьких шкіл.

2. Підвищення кваліфікації тренерів

Зараз існує невелика кількість тренерів, що мають спеціалізовані знання у сфері армреслінгу. Варто організовувати регулярні семінари, сесії обміну досвідом, технічні конференції. Залучення іноземних фахівців є важливим чинником підвищення якості тренувань українських спортсменів. Важливим також є впровадження сертифікаційних програм для тренерів, де обов'язковими будуть знання з анатомії, спортивної психології та методик сучасної підготовки.

3. Розширення участі у міжнародних змаганнях

Якісна конкуренція мотивує спортсменів пристрасніше тренуватись та прагнути до вищих результатів. Участь у закордонних турнірах підвищує імідж України на світовій сцені та стимулює розвиток внутрішньої спортивної бази. Варто започаткувати державні та приватні грантові

програми для підтримки участі спортсменів у чемпіонатах Європи та світу, а також сприяти проведенню міжнародних турнірів на території України.

4. Соціальна та інформаційна підтримка армреслінгу

Важливо розгорнути широку інформаційну кампанію, що популяризуватиме армреслінг серед населення. Це можуть бути телевізійні програми, документальні фільми про видатних спортсменів, активність у соціальних мережах, регулярні публікації у спортивних виданнях. Варто розглядати можливість створення офіційного YouTube-каналу федерації армреслінгу України з навчальними відео, трансляціями турнірів та інтерв'ю з чемпіонами.

5. Розвиток інфраструктури та матеріально-технічної бази

Необхідно забезпечити доступ спортсменів до сучасного обладнання та спеціалізованих тренувальних баз. Слід закуповувати професійні столи для армреслінгу, засоби безпеки, спортивний інвентар. Реконструкція спортивних залів, створення умов для тренувань у малих містах і селах дозволить залучити до спорту ширший прошарок населення.

6. Партнерство з бізнесом і спортивними організаціями

Залучення спонсорів та меценатів є запорукою фінансової стабільності. Партнерські програми з великими брендами спортивного харчування, виробниками обладнання та локальними бізнес-структурами допоможуть розширити фінансування змагань, тренувальних зборів та стипендіальних програм для молодих талантів.

7. Вивчення міжнародного досвіду та адаптація кращих практик

Необхідно систематично аналізувати досвід країн, де армреслінг має значний рівень розвитку, таких як США, Канада, Туреччина. Проведення навчальних поїздок для тренерів та спортсменів, запрошення іноземних фахівців до участі у тренувальних таборах, використання новітніх тренувальних методик забезпечить сталий професійний ріст українського армреслінгу.

ВИСНОВКИ

1. На основі вивчення опублікованих науково-методичних джерел охарактеризовано історичні аспекти становлення та розвитку армрестлінгу в Україні. З метою актуалізації наявної інформації було здійснено моніторинг офіційних сайтів Федерації армрестлінгу України, сторінок профільних спортивних клубів, блогів спортсменів, онлайн-видань, інтерв'ю з тренерами та учасниками змагань, які брали участь/організовували змагання в умовах війни. Ґрунтовну роль в аналізі посіло вивчення представлених матеріалів з новинних порталів, які висвітлювали події, пов'язані зі змаганнями, що відбулися під час воєнного стану, волонтерську діяльність спортсменів-армрестлерів, а також приклади успішної організації спортивних заходів попри складні умови.

2. Проведено опитування 33 спортсменів (18 питань) і 12 тренерів (19 питань) з різних регіонів України за допомогою анкетування, що сприяло визначенню соціальної ролі армрестлінгу в умовах воєнного стану. Отримані результати дозволили визначити відсоток респондентів, які наголошували на можливостях спорту, як способу подолання стресу, каналом самовираження та навіть формою служіння суспільству, зокрема через організацію благодійних змагань, допомогу військовим або участь у фізичній реабілітації поранених. Зібрані у процесі анкетування дані стали важливим джерелом для аналізу не лише функціонального стану армрестлінгу, а й його глибшого соціального значення у воєнний період.

3. Визначено та проаналізовано ознаки розвитку армрестлінгу в Україні в умовах воєнного стану, визначено та узагальнено проблеми, з якими стикаються спортсмени і тренери в складних обставинах психологічного тиску. Зокрема, досліджено наявність/відсутність доступу до тренувальної бази основних учасників навчально-тренувального процесу, змін тренувального режиму, регулярність участі у змаганнях (або їх

скасування), рівень мотивації спортсменів, психологічні бар'єри, а також форми адаптації до нових реалій життя.

4. Узагальнення отриманих статистичних даних допомогло визначити особливості адаптації спортивних структур до нових умов, ступінь підтримки спортсменів з боку державних чи громадських організацій, зміни у спортивних результатах та настроях спортсменів під тиском обставин війни.

5. Сформульовано практичні рекомендації щодо популяризації армрестлінгу в Україні, що можуть слугувати дороговказом для подальшого ефективного розвитку виду спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми фізичного розвитку сучасної молоді у період воєнного стану: збірник матеріалів науково-практичної конференції./ упор. Переверзева С.В, ред. кол. Батюк А.М., Зубченко Л.В., Переверзева С.В. Кривий Ріг: Криворізький державний педагогічний університет, 2024. 125 с.
2. Базильчук , О. . (2025). Роль адаптивного спорту у соціалізації ветеранів із фізичними травмами. *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)
3. Кулик Я. Л., Костюк С. А., Петренко М. І. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні. Вінниця : Логос, 1997. 133 с.
4. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навчальний посібник. Київ, 2007. 288 с
5. Приступа Є. Н. Народна фізична культура українців. Львів, 1995. 254 с.
6. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів : Троян, 1991. 104 с.
7. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури: навчальний посібник. Харків: ОВС, 2003. 160 с.
8. Традиції фізичної культури в Україні: 36 наук. статей / за заг. ред. С. В. Кириленко, В. А. Старкова, А. В. Цьося. К. : ІЗИН, 1997. С. 35.
9. Яворницький Д. І. Історія запорізьких козаків Т. 2. Львів : Світ, 1991. С. 388.
10. Блог Juris Ferrum. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surli.cc/qnpqbb>
11. Блог Спортмаркет “Армрестлінг - Армспорт - Боротьба на руках”. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.lu/yfzdjv>
12. Велика українська енциклопедія – Армспорт. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://vue.gov.ua/Армспорт>

13. Велика Українська Енциклопедія – Спорт в Україні. *Офіційний сайт. Код доступу:* <https://surl.li/eebbeh>
14. Вікіпедія. [Електронний ресурс] *Код доступу:* https://uk.wikipedia.org/wiki/Паралімпійські_ігри
15. Волонтерство, мобілізація, тренування за кордоном: як український спорт переживає війну [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://ua.tribuna.com/blogs/alinashukh/3027271/>
16. Закон України про фізичну культуру і спорт. *Офіційний сайт. Код доступу:* <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
17. Змагання з армреслінгу серед студентів МАУП. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.li/sgbqqn>
18. Міністерство молоді та спорту України. *Офіційний сайт. Код доступу:* <https://surl.li/wfxumn>
19. Новостний сайт #шотам “ Українська чемпіонка світу з армреслінгу рятує захисників на фронті”. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.li/fgcsbh>
20. Офіційний список суддів міжнародної категорії UWW з України на 2025 рік. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.li/bbanwa>
21. Підсумки Чемпіонату України з армрестлінгу 2024 серед юнаків, ветеранів та пара-спортсменів. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.li/eeukif>
22. Підсумкові матеріали «Управління спортивною інфраструктурою під час дії правового режиму воєнного стану в Україні». [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.li/zmpypq>
23. Публікація Спортивний клуб "ПОЛІТЕХ". [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.lu/yehjah>
24. Сайт новин Главком. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.li/ovuahc>
25. Сайт новин Суспільне спорт. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.li/jwlrza>

26. Сайт новин Українська правда. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://www.pravda.com.ua/news/2023/07/27/7413086/>
27. Сайт новин dero.ua. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.li/zaxgza>
28. Спортивна студентська спілка України. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://studsport.com.ua/universiada-kyyeva-z-armreslingu/>
29. Спортивний центр Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського “ Армспорт опис”. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://www.tdmu.edu.ua/sport/2017/03/21/armsport/>
30. Суспільне новини. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://surl.li/ewsjgx>
31. Тернопільська обласна бібліотека для молоді. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://tobm.org.ua/pushkar-andrij/>
32. Українська федерація армспорту – Історія армспорту. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://www.armsport.com.ua/про-федерацію/історія-армспорту.html>
33. Федерація армрестлінгу України. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://armwrestlingua.com/oblasni-federacziyi-fau/>
34. Центр фізичного виховання та спорту учнів і студентів. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://sportmon.org/universiada-kyyeva-z-armreslingu/>
35. my.рейтинги. [Електронний ресурс] *Код доступу:* <https://my.ua/persons/oleg-zhokh>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шановний тренере!

У Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка проводиться дослідження, що присвячене науковому аналізу розвитку армреслінгу в Україні в умовах воєнного стану. Запрошуємо Вас взяти участь у науковій дискусії.

1. Чи помічаєте ви зростання або спад інтересу до армреслінгу серед молоді?
 - Значний спад
 - Незначне зниження
 - Без змін
 - Трохи виріс
 - Значний ріст
2. Які основні виклики сьогодення стоять перед розвитком армреслінгу в Україні?
 - Брак фінансування
 - Недостатня кількість залів для тренувань
 - Відсутність державної підтримки
 - Військовий стан і пов'язані з цим проблеми
 - Важко сказати
3. Чи є перспективи виходу українських спортсменів на міжнародний рівень попри воєнний стан?
 - Так, високі
 - Так, але обмежені
 - Малоймовірно
 - Важко сказати
4. Чи готуєте Ви спортсменів до участі у змаганнях під час воєнного стану?
 - Так, регулярно
 - Так, але рідко
 - Ні, не виступаю
5. Чи є державні програми або місцеві ініціативи для підтримки армреслінгу під час воєнного стану?
 - Так, багато
 - Так, але їх недостатньо
 - Немає жодних
6. Чи отримували ви фінансову або матеріальну допомогу від державних структур для розвитку вашого клубу або секції?
 - Так, значну допомогу
 - Так, але незначну
 - Не отримував
7. Чи є у вас можливість регулярно проводити тренування в спортивних залах?

- Так, без обмежень
 - Так, але з певними труднощами
 - Дуже обмежена можливість
 - Немає можливості
8. Як ви оцінюєте рівень мотивації спортсменів тренуватися під час війни?
- Високий
 - Помірний
 - Низький
 - Важко сказати
9. Чи відчують ваші спортсмени психологічний тиск через війну, що впливає на їхні результати?
- Так, дуже сильно впливає
 - Так, частково впливає
 - Ні, не впливає
10. Чи зменшилася кількість змагань, які ви відвідуєте як тренер?
- Так, значно зменшилася
 - Так, але не суттєво
 - Ні, кількість змагань не змінилася
11. Чи отримували ви додаткову підтримку для розвитку клубу від меценатів, волонтерів або спонсорів?
- Так, значну допомогу
 - Так, але незначну
 - Ні, не отримував
12. Чи довелося вам змінювати тренувальні методики через обмеження воєнного часу?
- Так, довелося повністю змінити підхід
 - Так, але частково
 - Ні, методики залишилися тими ж
13. Як ви оцінюєте можливість проведення більшої кількості національних турнірів в умовах війни?
- Так, потрібно більше змагань
 - Так, але тільки в безпечних регіонах
 - Ні, поки це неможливо
14. Чи займається ваш клуб підготовкою спортсменів з інвалідністю (параармрестлерів)?
- Так, є окремі спортсмени
 - Ні, але є зацікавленість у розвитку цього напрямку
 - Ні, ми не працюємо з параспортсменами
15. Чи є у вашому регіоні спеціальні умови для тренування параармрестлерів?
- Так, є адаптовані зали та обладнання
 - Частково, є певні можливості
 - Ні, таких умов немає
16. Чи отримувате ви додаткову підтримку для розвитку параармрестлінгу у

своєму клубі?

- Так, від держави або федерації
- Так, але лише від приватних ініціатив
- Ні, підтримки немає

17. Які найбільші виклики ви бачите у розвитку параармрестлінгу під час воєнного стану?

- Відсутність фінансування
- Відсутність спеціалізованих тренерів
- Обмежена кількість змагань
- Відсутність інформаційної підтримки

18. Що, на вашу думку, необхідно зробити для популяризації параармрестлінгу в Україні?

- Впровадити більше державних програм підтримки
- Організовувати більше національних і міжнародних турнірів
- Забезпечити спортивні зали необхідним обладнанням
- Популяризувати параармрестлінг через медіа та соціальні мережі

Як змінилась кількість спортсменів у вашому регіоні зараз у порівнянні з часом до військового стану?

Серед чоловіків юніорів (до 18 років)

Серед чоловіків молоді (19-23 років)

Серед чоловіків дорослих (від 23 років)

Серед жінок юніорів (до 18 років)

Серед жінок молоді (19-23 років)

Серед жінок дорослих (від 23 років)

- Зменшилась
- Залишилась без змін
- Збільшилась

Додаток Б

Шановний спортсмене!

У Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка проводиться дослідження, що присвячене науковому аналізу розвитку армреслінгу в Україні в умовах воєнного стану. Запрошуємо Вас взяти участь у науковій дискусії.

1. Чи бачите ви зміни популярності армреслінгу серед молоді?
 - Значно знизилася
 - Незначне зниження
 - Без змін
 - Трохи зросла
 - Значно зросла
2. Які основні виклики сьогодення стоять перед спортсменом з армреслінгу в Україні?
 - Брак фінансування
 - Недостатня кількість залів для тренувань
 - Відсутність державної підтримки
 - Військовий стан і пов'язані з цим проблеми
 - Важко сказати
3. Чи є, на Вашу думку, перспективи виходу українських спортсменів на міжнародний рівень попри воєнний стан?
 - Так, високі
 - Так, але обмежені
 - Малоймовірно
 - Важко сказати
4. Чи берете ви участь у змаганнях під час воєнного стану?
 - Так, регулярно
 - Так, але рідко
 - Ні, не виступаю
5. Як ви оцінюєте підтримку спорту з боку влади під час воєнного стану?
 - Недостатня
 - Помірна
 - Достатня
6. Чи отримували ви будь-яку допомогу від держави для продовження спортивної діяльності?
 - Так, значну допомогу
 - Так, але незначну
 - Не отримував взагалі
7. Чи є у вас можливість регулярно тренуватися в спортивних залах?
 - Так, без обмежень
 - Так, але з певними труднощами

- Дуже обмежена можливість
- Немає можливості

8. Як ви оцінюєте вашу мотивацію для продовження спортивної кар'єри у зв'язку з війною?

- Висока
- Помірна
- Низька
- Важко сказати

9. Чи відчуваєте ви психологічний тиск через війну, що впливає на ваші тренування та виступи?

- Так, дуже сильно впливає
- Так, частково впливає
- Ні, не впливає

10. Чи зменшилася кількість професійних турнірів та чемпіонатів, у яких ви берете участь?

- Так, значно зменшилася
- Так, але не суттєво
- Ні, кількість змагань не змінилася

11. Чи отримували ви додаткову підтримку від меценатів, волонтерських організацій або спонсорів?

- Так, значну допомогу
- Так, але незначну
- Ні, не отримував

12. Чи змінилися ваші тренувальні методики у зв'язку з обмеженнями під час воєнного стану?

- Так, довелося повністю змінити підхід
- Так, але частково
- Ні, тренуюсь за тією ж методикою

13. Як ви вважаєте, чи можливо організовувати більше національних турнірів, незважаючи на воєнний стан?

- Так, необхідно більше змагань
- Так, але тільки в безпечних регіонах
- Ні, поки це неможливо

14. Чи відомо вам про можливості для занять параармрестлінгом в Україні?

- Так, є спеціалізовані секції та змагання
- Так, але таких можливостей дуже мало
- Ні, мені нічого не відомо

15. Чи вважаєте ви, що для спортсменів з інвалідністю створено достатні умови для тренувань та участі в змаганнях?

- Так, умови достатні
- Частково, є труднощі
- Ні, умови відсутні

16. Чи спостерігали ви ініціативи з боку держави чи федерацій щодо розвитку параармрестлінгу під час війни?

- Так, є підтримка та розвиток
- Так, але недостатньо
- Ні, ініціатив немає

17. Які основні труднощі, на вашу думку, мають спортсмени-параармрестлери під час воєнного стану?

- Брак фінансування
- Відсутність спеціалізованих тренувальних залів
- Недостатня кількість тренерів для параспортсменів
- Відсутність організації змагань

18. Що, на вашу думку, могло б покращити умови для розвитку параармрестлінгу в Україні?

- Більше державної підтримки
- Більше спеціалізованих залів та обладнання
- Популяризація параармрестлінгу у ЗМІ та соцмережах
- Організація регулярних турнірів для спортсменів з інвалідністю