

2. Вплив сидячого способу життя на здоров'я. URL: <https://apteka.net.ua/articles/vplyv-sydyachoho-sposobu-zhyttya-na-zdorovya> (дата звернення: 08.03.2026).
3. Здоров'я та малорухливий спосіб життя. URL: <https://yotsubajapan.com.ua/blog/zdorovia-ta-maloruhlyvyi-sposib-djuttja/> (дата звернення: 08.03.2026).

**Анотація:** *the paper examines the problem of a sedentary lifestyle and its impact on human health. The main factors that contribute to the decrease in the level of physical activity are analyzed, and the consequences of prolonged sitting for the human body are identified. Particular attention is paid to the effect of insufficient movement on the functioning of the cardiovascular, respiratory, and musculoskeletal systems. The importance of regular physical activity as an essential factor in maintaining health and preventing various diseases is also considered. In addition, the positive impact of an active lifestyle on physical condition, work capacity, and overall well-being of a person is highlighted.*

**Ключові слова:** *physical activity, human health, disease prevention, healthy lifestyle.*

**Науковий керівник:**  
**Петренко Н. В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри фізичного виховання  
та базової загальної середньої освіти,  
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796:008(477)

## **УКРАЇНСЬКІ СПОРТИВНІ СИМВОЛИ ТА ЇХ КУЛЬТУРНЕ ЗНАЧЕННЯ**

**Бондаренко Дар'я,**

здобувач вищої освіти спеціальність D1 Облік і оподаткування

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

**Анотація:** *У статті розглядаються символи українських спортсменів, що залишаються важливими до національної ідентичності та культурного значення. Огляд державних атрибутів України у спортивному контексті, щодо незалежності та єдності на міжнародних аренах. Розглянуто символи та традиції в Україні у міжнародному контексті їх співвідношення з подібними відзнаками інших країн. Проаналізовано історичні спортивні рухи на території України, зокрема огляд товариства «Сокіл», традиційні норми*

*фізичного виховання. Виокремлена спортивна символіка, яка має формувати колективну пам'ять, єднання поколінь та відображає цінності боротьби.*

**Ключові слова:** *українські спортсмени, національна ідентичність, спортивні рухи, символи спортивних рухів, «Сокіл», єднання поколінь, «Динамо», «Спартак», «Колос».*

Спортивні символи мають в собі важливе культурне значення, тому що поєднують історичні традиції країни та їх досягнення. Символи виступають, як важливі атрибути змагань, вони мають на меті колективну єдність суспільства та виявлення національної ідентичності. Щодо виступів українських спортсменів - це відбувається переважно під державним прапором, використання гімну України на міжнародних турнірах, наприклад, під час Олімпійських ігор стає символом єдності та гордості, який виходить далеко за межі спортивної арени. У легкій атлетиці прапор України під час нагородження переможців виконує ту ж функцію, що й прапори інших держав він стає знаком гордості та єдності, але водночас символізує боротьбу за незалежність, що особливо актуально для України. Футбольна збірна України, виділяється своєю формою із тризубом та синьо-жовтими кольорами. Під час Євро-2020 українська форма викликала міжнародний резонанс, адже на ній було зображено карту України з Кримом, що стало політичним і культурним символом. Наприклад, як канадці пишаються кленовим листком у хокейній символіці, так українці пишаються тризубом і синьо-жовтими кольорами у футболі чи легкій атлетиці. Це створює простір для культурного діалогу, де спорт стає універсальною мовою, а символи засобом комунікації між народами.

Сучасні українські спортивні символи беруть початок від 19 століття, у момент діяльності товариства «Сокіл». Товариство мала на меті поєднання фізичного виховання із патріотичним та культурним розвитком молоді. Його символи та традиції стали основою для формування спортивної культури, що була тісно пов'язана з ідеєю національного відродження. «Сокіл» виховував покоління, яке розуміло спорт не лише як фізичну вправу, а як засіб зміцнення духу та єдності народу. Символікою товариства став сокіл як птах сили й свободи стала знаковою для українського спортивного та національного руху. «Сокіл» організував гімнастичні вправи, масові показові виступи, спортивні свята, які поєднували фізичну активність із національною ідеєю.

У часи козацтва в Україні існувала традиція поєднання фізичної сили з духовною стійкістю. Козаки практикували верхову їзду, боротьбу, стрільбу з лука, плавання та вправи на витривалість, що стало основою для формування національної системи фізичного виховання. У 19-20 століттях ці традиції трансформувалися у більш організовані форми гімнастичного товариства, спортивні секції, масові фізкультурні заходи. Вони виховували молодь у дусі дисципліни, сили та патріотизму. Історичні спортивні рухи, зокрема «Сокіл» та традиції фізичного виховання, заклали фундамент сучасної спортивної культури України. Вони сформували уявлення про спорт як засіб не лише фізичного розвитку, а й національного самоствердження. Сьогодні ці традиції

продовжують жити у масових спортивних святах, шкільних програмах фізичного виховання та символіці сучасних спортивних організацій.

Роблячи огляд на сучасні спортивні товариства та клуби, які мають власну символіку та традиції й виховали багатьох олімпійських чемпіонів. Найстарішим і найвідомішим є «Динамо», символом якого є синьо-білий логотип із літерою «Д». Його традиції пов'язані з багатопрофільною підготовкою спортсменів у легкій атлетичі, боротьбі, плаванні та боксі. Інше товариство «Спартак», що має червоний ромб із літерою «С» як символ. Воно історично асоціюється з масовим спортом для робітничої молоді та демократичними ідеями доступності фізичної культури. «Колос» вирізняється аграрною символікою стилізованим колосом пшениці, що підкреслює його зв'язок із селом. Його традиції полягають у підтримці сільської молоді та розвитку фізичної культури в аграрних регіонах, а серед вихованців борці та важкоатлети. Окреме місце займає Національний олімпійський комітет України, який виступає під символом тризуба в поєднанні з олімпійськими кільцями. Його традиції включають урочисте підняття прапора, присягу спортсменів перед іграми та використання національних мотивів у формі. Українські спортсмени часто додають елементи вишиванки у дизайн спортивного одягу, виступають під жовто-блакитними кольорами та виконують гімн із рукою на серці, що стало символом єдності та гордості.

Виокремлена спортивна символіка має особливе значення, адже вона не лише позначає команду чи вид спорту, а й формує колективну пам'ять, стає містком між поколіннями та відображає цінності боротьби. Кольори клубів, емблеми, гімни чи талісмани зберігають історію перемог і поразок, створюючи спільний досвід для фанатів різного віку. Вони єднають старших і молодших, адже символи часто передаються як традиція, наприклад, шарф чи прапор, що переходить від батька до сина. У самій символіці закладені образи сили, витривалості, мужності лев, орел, меч чи щит, які нагадують про ідею чесної боротьби та прагнення до перемоги. Приклади світового масштабу, як-от олімпійські кільця, символізують єдність континентів і мирне змагання, тоді як локальні знаки, наприклад шахтарський молот і кирка у футбольних клубах, відображають працю та боротьбу. Таким чином, спортивна символіка виходить за межі стадіону, стає частиною культурної ідентичності, формує соціальні ритуали й навіть впливає на національні настрої, залишаючись потужним носієм пам'яті та цінностей

Сучасні спортивні товариства та осередки України не лише кують олімпійських чемпіонів, та й творять культурну ідентичність спорту. Їхня символіка від синьо-білого знаку «Динамо» до «Колоса» чи тризуба з олімпійськими кільцями відображає історичні джерела та суспільні надбання. Традиції цих установ поєднують загальність, відкритість, зв'язок із селом та національне самолюбство, а участь атлетів у світових турнірах стає не лише спортивним, а й культурним представленням України. Українські спортивні відзнаки виконують багатофункціональну роль: вони згуртовують громаду, творять культурний спадок, відображають вартості змагання й незламності, а

також зміцнюють національну самобутність у світовому просторі. Вони є не просто ознаками спорту, а культурною основою, що визначають позицію України у світі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Збірна України яскраво з'явилася на церемонії відкриття Олімпіади: подробиці. Glavcom. URL: <https://glavcom.ua/sport/news/zbirna-ukrajini-jaskravo-zjavilasja-na-tseremoniji-vidkrittja-olimpiadi-podrobitsi-urochistosti-1101694.html>
2. «Сокіл»: тренував тіло, а виховував український дух. Localhistory. URL: <https://localhistory.org.ua/texts/statti/sokil-trenuvav-tilo-a-vikhovuvav-ukrayinskii-dukh/>
3. «Динамо» вийде на наступний матч з новою емблемою: що змінилося. Rbc. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/dinamo-viyde-nastupniy-match-novoyu-emblemoju-1747649745.html>
4. Концепт емблеми «Колоса» з переосмисленням класичного колоска. Tribuna. URL: <https://ua.tribuna.com/football/blogs/2928546/>

**Анотація:** *The article examines the symbols of Ukrainian athletes that remain important to national identity and cultural significance. A review of the state attributes of Ukraine in the sports context, regarding independence and unity in international arenas. The symbols and traditions of Ukraine in the international context are considered, their correlation with similar awards of other countries. The historical sports movements on the territory of Ukraine are analyzed, in particular, a review of the «Sokil» society, traditional norms of physical education. The sports symbols that should form collective memory, unity of generations and reflect the values of struggle are highlighted.*

**Ключові слова:** *Ukrainian athletes, national identity, sports movements, symbols of sports movements, «Sokil», unity of generations, «Dynamo», «Spartak», «Kolos».*

**Науковий керівник:**

**Петренко Н. В.,**

*кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувачка кафедри фізичного виховання  
та базової загальновійськової підготовки,  
Миколаївський національний аграрний університет*