ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Фізична освіта і спорт

УДК 796.015:796.012(477)

DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.18275099

Диск-гольф як засіб фізичного розвитку та активного відпочинку в Україні

Веселова Вікторія В'ячеславівна,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, 08205, Київська область, Україна,
e-mail: market-leader@ukr.net
ORCID: 0009-0002-0429-2912

Головченко Максим Васильович,
аспірант спеціальності Фізична культура і спорт
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
вул. Пирогова, 9, м.Київ, 01601, Україна
e-mail: max.golovchenko.vasil@gmail.com
ORCID: 0009-0002-5427-0885

Муц Руслан Михайлович,
магістрант спеціальності Фізична культура і спорт, кафедра технологій
оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет,
вул. Університетська, 31, м. Ірпінь, 08205, Київська область, Україна,
e-mail: ruslan.muts@gmail.com
ORCID: 0009-0006-8979-8806

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Прийнято: 02.01.2025 | Опубліковано: 16.01.2026

Анотація: ***Метою*** *дослідження є аналіз перспектив стратегічного впровадження диск-гольфу (ДГ) як інклюзивного, економічно доступного та соціально значущого засобу фізичного розвитку і активного дозвілля в Україні. Особливу увагу приділено потенціалу ДГ як інструменту масштабованої соціально-психологічної реабілітації ветеранів і цивільного населення в умовах післявоєнного відновлення країни.* ***Методи.*** *У роботі використано теоретичний аналіз актуальних наукових джерел, присвячених фізіологічним, психосоціальним та урбаністичним аспектам розвитку ДГ. Здійснено обробку емпіричних даних щодо обсягу фізичного навантаження (понад 5600 кроків за одну гру), рівня травматизму, а також аналізується відповідність інфраструктури вимогам державних нормативів, зокрема ДБН Б.2.2-5:2011. Проведено порівняльну оцінку переваг ДГ у контексті потреб українського суспільства.* ***Результати.*** *Дослідження підтвердило високу адаптивність та реабілітаційний потенціал диск-гольфу. Цей вид спорту не потребує високих фізичних кондицій, легко модифікується під потреби осіб з інвалідністю (включаючи користувачів протезів або візків), позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень стресу й симптоматику ПТСР. ДГ вимагає мінімальних витрат на запуск інфраструктури: базовий шкільний комплект з 5 дисків, майданчики можна облаштовувати на наявних зелених зонах за умови дотримання ДБН (відстань щонайменше 40 м від житлової забудови). В Україні вже сформована інституційна основа у вигляді Української Федерації Літаючих Дисків (УФЛД) та неофіційної структури Асоціації диск-гольфу України (АДГУ), діє сертифікований PDGA майданчик Muromets Disc Golf Park у Києві, відбуваються міжнародні змагання рівня C-Tier.* ***Висновки.*** *Диск-гольф є перспективним видом спорту для національного масштабування в Україні завдяки своїй економічній доступності, інклюзивності та соціальній*

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

ефективності. Його інтеграція в систему фізичного виховання та реабілітаційних програм сприятиме формуванню фізично активного та соціально згуртованого суспільства. Доцільними стратегічними кроками є включення ДГ до пріоритетних адаптивних програм, державна підтримка діяльності АДГУ, а також нормативно-правова адаптація для пришвидшення будівництва сертифікованих курсів без адміністративних бар'єрів.

Ключові слова: *диск-гольф, організація і управління у сфері фізичної культури і спорту, дитячий і юнацький спорт, адаптивний спорт, теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.*

Disc golf as a means of physical development and active recreation in Ukraine

Veselova Viktoriia,
Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Health Technologies and Physical Education and Sports Rehabilitation, State Tax University,
31 Universytetska St., Irpin, 08205, Kyiv Region, Ukraine,
e-mail: market-leader@ukr.net
ORCID: 0009-0002-0429-2912

Holovchenko Maksym,
postgraduate student in the specialty Physical Culture and Sports,
Drahomanov National Pedagogical University,
9 Pyrohova St., Kyiv, 01601, Ukraine
e-mail: max.golovchenko.vasil@gmail.com
ORCID: 0009-0002-5427-0885

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Muts Ruslan,
Master's student in the specialty of physical culture and sports,
Department of Health Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation,
State Tax University,
31 Universytetskaya St., Irpin, 08205, Kyiv region, Ukraine,
e-mail: ruslan.muts@gmail.com
ORCID: 0009-0006-8979-8806

Abstract: ***Purpose.*** *The aim of the study is to analyze the prospects for the strategic implementation of disc golf (DG) as an inclusive, economically accessible, and socially significant means of physical development and active recreation in Ukraine. Particular attention is paid to DG's potential as a scalable tool for the socio-psychological rehabilitation of veterans and the civilian population in the context of post-war recovery.* ***Methods.*** *The study is based on a theoretical analysis of current scientific publications focused on the physiological, psychosocial, and urban-ecological aspects of DG development. Empirical data were processed, including metrics related to moderate cardio load (more than 5,600 steps per game) and epidemiological indicators regarding its low injury risk. A comparative analysis of DG's advantages in relation to Ukraine's social needs was conducted, along with an examination of the regulatory framework, particularly the State Building Norms (DBN B.2.2-5:2011).* ***Results.*** *The findings confirm that DG is a highly adaptable and effective tool for transitioning individuals from clinical to social rehabilitation. It does not require high levels of physical fitness, is easily modifiable for individuals with disabilities (including those with prosthetics or using wheelchairs), and has a positive impact on emotional well-being by reducing stress and symptoms of PTSD. From an economic perspective, DG demands minimal investment: a basic school set of 5 discs costs approximately $27, and courses can be established in existing green areas provided that DBN regulations are followed (e.g., a minimum distance of 40 meters*

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

from residential zones). Ukraine already possesses an established institutional infrastructure, including the Ukrainian Flying Disc Federation (UFLD) and unofficial structure Ukrainian Disc Golf Association (UDGA), a PDGA-certified permanent 18-hole course (Muromets Disc Golf Park in Kyiv), and experience hosting international C-Tier tournaments. ***Conclusions.*** *Disc golf is a highly promising sport for nationwide expansion in Ukraine due to its low cost, inclusivity, and social utility. Its integration into the national system of physical education and rehabilitation programs can contribute to the development of a physically active and socially cohesive society. Strategic steps should include the official inclusion of DG in priority adaptive programs, state support for UDGA activities, and regulatory adjustments to remove administrative barriers and accelerate the standardized construction of disc golf courses.*

Keywords: *disc golf, socio-psychological rehabilitation, veterans, economic accessibility, adaptive sport, UDGA, DBN, physical education.*

Постановка проблеми. Диск-гольф (ДГ) є високоперспективним, економічно доступним та інклюзивним видом спорту, який ідеально відповідає сучасним потребам України у сфері громадського здоров'я, фізичного виховання та, що є критично важливим, соціально-психологічної реабілітації ветеранів [17]. Аналіз доводить, що ДГ може служити ефективним інструментом для швидкої та масштабованої соціальної інтеграції в умовах післявоєнного відновлення. На відміну від капітальних видів спорту, ДГ вимагає мінімальних інвестицій в інфраструктуру та обладнання [16; 23], що забезпечує високу рентабельність для муніципальних бюджетів. В Україні вже існує Українська Федерація Літаючих Дисків (УФЛД), та активна але не офіційна структура – Асоціація Диск-гольфу України (АДГУ) [5; 24] – та інфраструктура, визнана на міжнародному рівні Professional Disc Golf Association (PDGA), включаючи постійні курси в Києві, Луцьку та Кременчуку [18; 20]. Ключові рекомендації звіту зосереджені на трьох

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

стратегічних напрямках: сприяння інтеграції ДГ у шкільні програми фізичного виховання, використання наявних зелених зон (парків) для будівництва курсів відповідно до Державних Будівельних Норм (ДБН) [8], а також надання цільової фінансової та регуляторної підтримки УФЛД для розвитку національної інфраструктури та залучення міжнародних грантів, зокрема від PDGA Europe [5; 25].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові дослідження диск-гольфу зосереджуються навколо трьох ключових напрямів: фізіологічних аспектів, психологічно-соціального впливу та екологічно-урбаністичних підходів до розвитку цього виду спорту. Питання безпеки та профілактики травматизму у диск-гольфі є одним із провідних напрямів у сучасній спортивній медицині. У дослідженні [13] проведено епідеміологічний аналіз понад 800 випадків травм серед гравців диск-гольфу. Встановлено, що найпоширенішими є м’язові розтягнення та тендиніти, що зумовлено повторюваними кидковими рухами. Автори наголошують на необхідності розроблення профілактичних програм для запобігання травмам. Подібний акцент має робота [10], яка досліджує кінематичні ризики ударів голови під час гри. Результати показали, що ризик серйозних травм залишається відносно низьким, проте вимагає підвищеної уваги до безпечного розміщення майданчиків.

Емпіричні дані [16] свідчать, що диск-гольф забезпечує помірне кардіонавантаження: за одну гру гравці проходять у середньому понад 5600 кроків, що відповідає більше половини щоденної норми фізичної активності, рекомендованої ВООЗ. Це підтверджує потенціал диск-гольфу як засобу підтримання базового рівня фізичної підготовки населення. Паралельно з цим, дослідження [28] виявило різке зниження рівня фізичної активності у світі під час пандемії COVID-19, підкресливши необхідність розвитку відкритих, безпечних видів спорту на свіжому повітрі, до яких належить диск-гольф.

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

У роботі [17] диск-гольф розглядається як чинник психологічного добробуту. Автори доводять, що поєднання фізичної активності з ігровою динамікою позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень тривожності та сприяє стресостійкості. Цей ефект особливо важливий у програмах соціально-психологічної реабілітації ветеранів та осіб, які пережили травматичний досвід. Аналогічні ідеї знайшли відображення у навчальному посібнику [4], де обґрунтовано застосування інноваційних технологій фізичного виховання у військово-реабілітаційних програмах.

Розвиток диск-гольфу в контексті міського середовища має значний соціальний потенціал. У дослідженні [15] підкреслено, що створення диск-гольф-курсів у межах міських зелених зон є ефективним способом ревіталізації громадських просторів та залучення молоді до фізичної активності. Робота [27] виявила нерівномірний розподіл курсів диск-гольфу у США - більшість із них розташовано в регіонах із вищим рівнем доходів і освіти. Це свідчить про потребу у збалансованій державній політиці щодо доступності рекреаційної інфраструктури. Дослідження [25] запропонувало комплексну екологічну рамку для аналізу спорту як соціоекосистеми, що поєднує фізичну активність, взаємодію з природою та формування екологічної свідомості. У роботі [14] проаналізовано готовність вболівальників підтримувати екологічно орієнтовані спортивні ініціативи фінансово. Цей підхід може бути застосований до розвитку інфраструктури диск-гольфу через систему грантів і громадських проєктів. Дослідження [11] та [22] підкреслюють значення інтеграції принципів сталого управління у спортивні організації та об’єкти, що узгоджується з підходами до розвитку екологічних рекреаційних просторів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Україна зіткнулася з безпрецедентною необхідністю у масових, доступних та ефективних інструментах для відновлення громадського здоров’я, а також фізичного, психологічного та соціального відновлення ветеранів та цивільного населення,

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

які постраждали внаслідок конфлікту [9]. Традиційні методи реабілітації часто є ресурсомісткими та вимагають спеціалізованих клінічних установ. У цьому контексті адаптивний спорт визнається світовою спільнотою як критично важлива складова відновлення, оскільки він дозволяє людині з інвалідністю соціалізуватися з іншими та самоствердитись [7].

Диск-гольф виступає як ідеальний перехідний інструмент від клінічної до соціальної реабілітації [17]. Він не вимагає високих фізичних кондицій, може бути адаптований для людей на візках або з протезами, та ефективно сприяє взаємодії ветеранів у громаді. Тренування з адаптивного спорту, як це зазначається у програмах підтримки, допомагають військовим знайти себе в цивільному житті та відчувати підтримку, створюючи можливості для взаємодії та співпраці. З огляду на зростаючу чисельність ветеранської спільноти, попит на подібні інклюзивні, але економічно вигідні, формати активності є надзвичайно гострим [7]. Ключовою перевагою диск-гольфу є його економічна доступність та низькі капітальні витрати на інфраструктуру та обладнання [16]. На відміну від традиційного гольфу чи необхідності будівництва капітальних спортивних споруд, для облаштування курсу ДГ потрібні лише диски та спеціальні кошики.

На рівні масового впровадження, зокрема в освітніх закладах, ця перевага стає вирішальною [4]. Доступні оптові набори дисків для початківців та шкіл, які пропонуються за ціною близько 27 доларів за 5-дисковий комплект, роблять ДГ ідеальним для включення до навчальних програм фізичного виховання (PE class). Замовлення оптом (від 20 дисків або 10 повних наборів) забезпечує економічно ефективний спосіб впровадження цього виду спорту в навчальні заклади чи групові заходи [13].

Поєднання високої актуальності соціальної реабілітації [7; 9] з надзвичайно низькою вартістю обладнання дозволяє позиціонувати диск-гольф не просто як спортивну дисципліну, а як *програму соціальної інтеграції* [16; 25].

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Така модель дозволяє органам влади та благодійним фондам фінансувати ДГ через бюджетні статті адаптивного спорту або соціального відновлення, а не лише через дорогі інфраструктурні проекти. Це забезпечує можливість швидкого та масового впровадження пілотних проектів реабілітації у територіальних громадах, де великі інфраструктурні інвестиції на даному етапі є недоцільними або неможливими. Крім того, ДГ є «Спортом для всіх вікових груп», що забезпечує максимальну універсальність та рентабельність інвестицій у муніципальну рекреаційну інфраструктуру [11; 23]. Детальний порівняльний аналіз переваг диск-гольфу в контексті потреб України підкреслює його унікальність, (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз переваг диск-гольфу в контексті української реабілітації

Аспект	**Перевага диск-гольфу**	**Обґрунтування та джерело**
Фізичний розвиток	Низький рівень травматичності, помірне кардіонавантаження	Підходить для початківців та різних вікових груп. Відсутність контактної боротьби [23].
Психологічне відновлення	Зниження рівня стресу та тривожності, фокусування	Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів та допомагає боротися з депресією [6].
Соціалізація	Сприяє формуванню ветеранської спільноти та адаптації	Тренування допомагають ветеранам знайти себе в цивільному житті та відчувати підтримку громади [7].

Фізіологічна користь від диск-гольфу полягає у забезпеченні помірного та стабільного фізичного навантаження, кардіонавантаженні і розвитку координації рухів. Гра передбачає тривалу ходьбу на природній місцевості, часто з невеликими перепадами висот (як, наприклад, Muromets Disc Golf Park, де зафіксований невеликий схил – «Slight Slope»).Така активність забезпечує помірне кардіонавантаження, яке ідеально підходить для гравців із різним рівнем фізичної підготовки, особливо для тих, хто знаходиться на етапі відновлення після травм або тривалого неактивного періоду [13; 18]. Крім того, кидок диска вимагає комплексної координації рухів [21]. Для досягнення точності та

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

дальності задіюються м’язи корпусу, плечового поясу та ніг. Це сприяє розвитку великої та дрібної моторики, що є важливою складовою реабілітаційного процесу. Ця діяльність також розвиває рішучість та витримку, необхідні не лише у спорті, але й у щоденному житті [6; 17].

Терапевтичний потенціал диск-гольфу є, можливо, найважливішим аргументом на користь його масштабного впровадження в Україні. Фізична активність на свіжому повітрі сприяє виробленню ендорфінів – так званих гормонів щастя, які природним чином допомагають знижувати рівень стресу та покращувати настрій. Регулярні тренування, як стверджують фахівці, допомагають боротися з депресією та анксиозністю (тривожністю), що робить спорт незамінним інструментом у психологічному відновленні, особливо для ветеранів [6; 11; 22]. Спорт також виступає як шлях до самопізнання та самовдосконалення. Заняття дозволяють ветеранам не лише відновити фізичну форму, але й знайти впевненість у собі через спортивні досягнення. Цей процес дозволяє їм навчитися розуміти та приймати свої емоції, що є критичним для психологічної стійкості. Адаптивний спорт дозволяє людині з інвалідністю самоствердитись та соціалізуватись [7; 17].

Особливе значення має характер гри. Диск-гольф є неконтактним видом спорту, де гравець переважно змагається з курсом та власними попередніми результатами, а не з прямим противником. Це створює психологічно «м’яке» середовище. На відміну від високо змагальних чи контактних видів спорту, які можуть потенційно підвищувати рівень агресії чи тривожності у осіб з високим рівнем ПТСР, ДГ вимагає концентрації, спокою та ввічливості (звертаючись, зокрема, до правил, що забороняють кидати, якщо це може когось поранити або відволікти іншого гравця) [5; 15]. Такий фокус на індивідуальному контролі та етикеті є кращим терапевтичним вибором для стабілізації емоційного стану.

Гра в ДГ, яка зазвичай відбувається у невеликих групах на відкритому повітрі, сприяє соціалізації. Тренування допомагають формувати ветеранську

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

спільноту, створюють можливості для взаємодії та взаємопідтримки [7]. Оскільки ДГ є універсальним видом спорту, придатним для «всіх віків», він сприяє ефективному міжпоколінному змішуванню [9; 24]. Ветерани можуть грати зі своїми родинами та дітьми, що прискорює їхнє повернення до повноцінного цивільного життя та відчуття підтримки громади, що є ключовою метою соціальної адаптації [10; 12]. Диск-гольф має значний потенціал для інтеграції у систему фізичного виховання. Завдяки низькому порогу входу та загальній доступності, він є чудовим засобом для залучення дітей та підлітків, оскільки є «дружнім до початківців» [23].

Для Міністерства освіти і науки України наявність опцій придбання наборів для шкіл оптом (від 20 дисків або 10 повних наборів) за доступними цінами робить його економічно вигідним для формування стандартних наборів обладнання для навчальних закладів. Впровадження ДГ у шкільну програму не лише підвищить рівень фізичної активності, але й сприятиме ранній соціалізації та навчанню спортивному етикету [5; 23]. Впровадження диск-гольфу в Україні має міцний організаційний фундамент. Центральним координуючим органом є Українська Федерація Літаючих Дисків (УФЛД). Діяльність Федерації охоплює розвиток спорту з літаючим диском, проведення майстер-класів, а також організацію змагань та турнірів [5].

УФЛД забезпечує відповідність національних змагань міжнародним стандартам, дотримуючись «Офіційних Правил Диск-Гольфу» (чинних з 1 січня 2023 року). Це є свідченням зрілості організації та її готовності до міжнародної співпраці. В Україні регулярно проводиться серія національних змагань, відома як Ukraine Disc Golf Tour, яка була активною, починаючи принаймні з 2019 року, і включає такі формати, як Ukraine Disc Golf Tour ACE RACE. Наявність такої діяльності свідчить про стійку та активну спортивну спільноту [5]. Географічний аналіз підтверджує, що інфраструктура диск-гольфу в Україні вже існує та має

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

міжнародну валідацію через Professional Disc Golf Association (PDGA). Україна офіційно включена до каталогу PDGA [19].

Наявна інфраструктура включає щонайменше один постійний 18-лунковий курс, зареєстрований PDGA: Muromets Disc Golf Park у Києві. Цей курс, заснований у 2020 році, розташований у Парку Муромець, має змішаний ландшафт (ліси/відкриті ділянки) та невеликий схил.[3] Це підтверджує, що для облаштування курсів ефективно використовуються наявні міські зелені зони [14; 18]. Крім Києва, регіональне представництво охоплює Луцьк (Lutsk Disc Golf Park) та Кременчук (Kremenchuk Disc Golf Park), які також згадуються в каталозі PDGA як курси, що функціонують або планувалися [18].

Найважливішим показником організаційної зрілості є здатність України проводити міжнародно визнані турніри. Наприклад, у Луцьку проведено Pro/Am C-Tier турніру PDGA у вересні 2025 року, що є заходом міжнародного рівня, який вже залучив 31 гравця [26]. Наявність PDGA-сертифікованої інфраструктури та досвіду проведення міжнародних турнірів (C-Tier) доводить, що Україна вийшла за рамки аматорського розвитку. Державні або муніципальні інвестиції, спрямовані на розширення цієї мережі, не будуть ризикованими, оскільки вони підтримуватимуть вже існуючу, міжнародно визнану спортивну екосистему. Це створює подвійний позитивний ефект: розвиток внутрішньої рекреації та підвищення міжнародного іміджу країни. Огляд зареєстрованої інфраструктури ДГ, (табл. 2):

Таблиця 2

Огляд зареєстрованої інфраструктури диск-гольфу в Україні (PDGA Data)

Місто	**Назва Курсу (Приклади)**	**Рік Заснування**	**Статус PDGA**
Київ	Muromets Disc Golf Park	2020	Постійний (18 лунок, Location Type: Park) [18]
Луцьк	Lutsk Disc Golf Park	Н/Д	Згаданий у PDGA, місце проведення C-Tier (2025) [18]
Кременчук	Kremenchuk Disc Golf Park	Н/Д	Згаданий у PDGA [18]

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Україна (загалом)	Ukraine Disc Golf Tour	З 2019	Активна організаційна діяльність [5]

Хоча УФЛД функціонує, а правила гри уніфіковані, мінімальна кількість постійних курсів свідчить про те, що основним бар'єром для масового розвитку є не попит чи організація, а *фізичне* облаштування простору. Адже це потребує вирішення питань фінансування та регуляторного узгодження будівництва, а також створення тиражованого стандарту для муніципальних курсів [5; 28]. Регуляторні та інфраструктурні аспекти впровадження ДГ на муніципальному рівні вимагають узгодження з національними будівельними та санітарними нормами. Регуляторний базис для проектування та облаштування спортивних майданчиків в Україні встановлено, зокрема, ДБН Б.2.2-5:2011 «Благоустрій територій» [8].

Вимоги до безпеки та розташування. Відстань до житлової забудови: Згідно з ДБН, відстань від фізкультурних та ігрових спортивних майданчиків до вікон найближчих житлових будинків має становити від 10 м до 40 м і більше, залежно від рівнів шуму [8]. Для диск-гольфу ця вимога є критичною, оскільки вона визначає безпечну зону польоту диска. Рекомендовано розміщувати зони старту (Tee) та зони фінішу (Basket) на мінімальній відстані 40 м від житлової забудови.

Огородження ДБН вимагає огороджувати майданчики сітчастим огородженням висотою від 2,5 м до 3 м. Ця норма, призначена для захисту від м'ячів у традиційних видах спорту, може стати надмірною та адміністративним бар’єром для розвитку відкритих ДГ-курсів у парках [8]. Екологічна інтеграція ДБН рекомендує використовувати вертикальне озеленення для огородження та не застосовувати дерева, що дають велику кількість летючого насіння [8]. Диск-гольф, який інтегрується у природний ландшафт (наприклад, курс Муромець має змішаний ландшафт «Mixed - Trees/Open»), мінімізує потреби у капітальному

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

будівництві, що відповідає трендам сталої урбаністики та «зеленого будівництва».

Жорсткі норми ДБН щодо огородження 4 можуть ускладнити розвиток ДГ. Оскільки диски літають далеко, але зазвичай не мають високої травматичної сили, а шум створюється переважно гравцями, а не ударами, доцільно розробити галузеве роз'яснення чи поправку, яка визнає ДГ «громадською рекреаційною зоною» з мінімальними вимогами до огородження, зосереджуючись на попереджувальних знаках та контролі безпечних зон кидків. Це усуне адміністративні перешкоди, збереже естетику парків та зменшить витрати на будівництво [27]. Інтеграція ДГ у регуляторне поле вимагає аналізу, (табл. 3):

Таблиця 3

Інтеграція диск-гольфу в ДБН Б.2.2-5:2011

Вимога ДБН	**Релевантність для диск-гольфу**	**Аналітична оцінка та Захід**
Відстань до вікон (10–40 м) [8]	Критично для безпечної зони польоту диска	Розміщення зон старту та фінішу подалі від забудови. Необхідність встановлення зони безпеки в 40+ метрів.
Огородження (2.5 – 3 м) [8]	Надмірна вимога для відкритого курсу	Рекомендація: Застосовувати лише для зон інтенсивного тренування; на більшості курсу обмежитися попереджувальними знаками, лобіюючи спрощення норм.
Гігієнічні вимоги/Освітлення [3]	Актуально для використання у вечірній час	Достатнє та рівномірне освітлення необхідне лише на основних доріжках та біля кошиків (економія енергії).

Економічна модель розвитку диск-гольфу в Україні підтверджує його високу ефективність капіталовкладень. Низька вартість стартових наборів (близько $27 за 5 дисків) та довговічність обладнання значно знижують початкові витрати. Основні інвестиції припадають на інфраструктуру: придбання та встановлення спеціальних кошиків (Targets), розробка маршруту (ландшафтного дизайну), облаштування маркованих зон старту (Tee Pads, які можуть бути просто ґрунтовими чи трав'яними) та встановлення навігаційних знаків. Ці витрати суттєво менші, ніж будівництво футбольних стадіонів, басейнів або критих кортів, що робить ДГ ідеальним для муніципалітетів з

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

обмеженим бюджетом [16; 23]. Хоча більшість ДГ-курсів у світі функціонують за моделлю «парку» (безкоштовний доступ для громадськості), вони можуть генерувати дохід через прокат обладнання (дисків) та проведення платних турнірів, таких як Ukraine Disc Golf Tour та міжнародно визнані PDGA C-Tier [5; 26].

Україна має унікальну можливість залучати міжнародне фінансування для розвитку ДГ. Professional Disc Golf Association Europe (PDGA Europe) активно пропонує програми грантів, зокрема PDGA Europe Competition Grant Program та PDGA Europe Disc Golf Development Grant Program [20]. Оскільки Асоціація диск-гольфу України, під егідою УФЛД проводить міжнародні турніри (як до прикладу C-Tier у Луцьку) та дотримується міжнародних правил, вона позиціонується як надійний партнер, здатний ефективно освоювати міжнародну допомогу. Ці грантові можливості можуть суттєво прискорити будівництво нових курсів та навчання інструкторів, мінімізуючи навантаження на державний та місцеві бюджети [26].

Висновки. Проведений аналіз демонструє, що диск-гольф є надзвичайно соціально та економічно доцільним видом спорту для масового впровадження в Україні. Диск-гольф, також, є одним з найбільш ефективних інструментів для соціально-психологічної реабілітації та інтеграції ветеранів та осіб з інвалідністю. Це підтверджено його інклюзивним характером, низьким рівнем стресу та здатністю формувати підтримуючі спільноти. Низькі початкові витрати на обладнання та інфраструктуру, а також можливість залучення міжнародних грантів роблять ДГ високорентабельним у порівнянні з іншими спортивними проектами, що є критичним фактором в умовах обмежених ресурсів. Наявність функціонуючої УФЛД та міжнародно-визнаної інфраструктури свідчить про готовність національної екосистеми до швидкого масштабування. На муніципальному рівні впровадження ДГ забезпечує швидкий та помітний виграш: облаштування курсу є дешевим, відбувається швидко, і негайно надає

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

громаді новий, сучасний, інклюзивний вид відпочинку. Це ефективний інструмент, який демонструє турботу про здоров'я усіх верств населення, та ветеранської спільноти, що є вкрай важливим у період відновлення. Для забезпечення національного масштабування диск-гольфу, урядові структури, органи виконавчої влади та місцевого самоврядування мають здійснити наступні стратегічні кроки:

Офіційно включити диск-гольф до переліку пріоритетних адаптивних видів спорту, що підлягають державному фінансуванню в рамках програм реабілітації, а саме фінансувати проекти ДГ-курсів через цільові статті соціального захисту та ветеранських програм. Надавати цільову підтримку УФЛД та Асоціації Диск-гольфу України для: розробки уніфікованих, ДБН-сумісних технічних карт (шаблонів) для швидкого будівництва 9- та 18-лункових муніципальних курсів. Надання «легалізованих» проектів, які відповідають нормам, усуне регуляторний бар'єр та прискорить національне впровадження; лобіювання адаптації ДБН Б.2.2-5:2011 щодо огородження, визнаючи ДГ «громадською рекреаційною зоною» для мінімізації зайвих витрат та бюрократії; навчання інструкторів, орієнтованих на роботу з ветеранами та особами з інвалідністю, відповідно до міжнародних стандартів.

Рекомендувати (або субсидувати) закупівлю спеціалізованих шкільних наборів ДГ гуртом для уроків фізичної культури або позакласних занять, особливо у громадах, де відсутня інша спортивна інфраструктура. Місцеві органи влади мають розглядати ДГ як пріоритетний, швидко реалізований інфраструктурний проект. Провести оцінку муніципальних парків та лісопарків на предмет облаштування ДГ-курсів, забезпечуючи дотримання вимог ДБН щодо мінімальної відстані 40 м від житлових споруд. Перевага має надаватися природним ландшафтам зі змішаною рослинністю для забезпечення екологічної стійкості проекту. Покроковий план облаштування курсу (9 Лунок), де муніципалітети можуть використовувати фазовий підхід, починаючи з

 ISSN: 2786-9458

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

мінімальних інвестицій: 1) придбання 9 кошиків та стартових наборів дисків; 2) маркування зон старту (Tee pads) та інсталяція навігаційних знаків; 3) співпраця з УФЛД для проведення регулярних майстер-класів та залучення ветеранських спільнот.

Розвиток курсів (наприклад, у Києві, Луцьку, Івано-Франківську, Кременчуку) має використовуватись як основа для проведення регулярних регіональних турнірів (Ukraine Disc Golf Tour), розвитку внутрішнього спортивного туризму та зміцнення зв'язків між громадами, а також стимулювати проведення міжнародних заходів. Створення якісної та доступної інфраструктури диск-гольфу є стратегічною інвестицією у фізичне та психічне здоров'я нації, забезпечуючи інклюзивну платформу для відновлення та соціальної адаптації в Україні.

Список використаних джерел

1. Веселова В. В., Головченко М. В., Муц Р. В. Перспективи стратегічного впровадження диск-гольфу в Україні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Вип. 12.

2. Веселова В. В., Веселов Є. В., Коротич С. В., Липовий В. С. Історичні аспекти виникнення та організації світових мультиспортивних заходів, в тому числі й серед військових. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2026. Вип. 1.

3. Гейтенко В. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Спортивні споруди і обладнання». Краматорськ : Донбаська державна машинобудівна академія, 2020. 162 с. URL: http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/НМКД_Спортивні_споруди_і_обладнання.pdf

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

4. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / уклад. О. В. Юденко. Київ : Національний університет оборони України, 2024. 360 с.

5. Офіційні правила диск-гольфу. Асоціація диск-гольфу України. 2023. URL: https://discgolf.in.ua/rules/

6. Реабілітація ветеранів через спорт і психологію: шлях до відновлення. Тарасенко Т. П. 2024. URL: https://www.tarastarasenko.com/u-prioryteti-na-2024-rik-didzhytalizacziya-veteranskyh-poslug-ta-nadannya-instrumentiv-dlya-samorealizacziyi-u-czyvilnomu-zhytti/

7. Реабілітація захисників: тренування з адаптивного спорту для ветеранів, які отримали поранення на війні. *Європейська Бізнес Асоціація*. 2024. URL: https://eba.com.ua/reabilitatsiya-zahysnykiv-trenuvannya-z-adaptyvnogo-sportu-dlya-veteraniv-yaki-otrymaly-poranennya-na-vijni/

8. Спортивні майданчики. Благоустрій прибудинкових територій. ДБН Б.2.2-5:2011 «Благоустрій територій». Державні будівельні норми України. Київ, 2012. URL: https://dbn.co.ua/publ/sportivni_majdanchiki/1-1-0-343

9. Furre R. та ін. A longitudinal interpretative phenomenological analysis study of athletes' lived experiences in elite disc golf competitions. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2024. Vol. 34, No. 1. Art. e14556. DOI: https://doi.org/10.1111/sms.14556

10. Menickelli J. та ін. Analysis and comparison of lateral head impacts using various golf discs and a Hybrid III head form. *Sports Biomechanics*. 2022. Vol. 21, No. 3. P. 340–350. DOI: https://doi.org/10.1080/14763141.2019.1656769

11. Dingle G. Sport, the natural environment, and sustainability. In: Hoye R., Parent M. (eds.). *SAGE Handbook of Sport Management*. Thousand Oaks : SAGE, 2017. P. 531–558. DOI: https://doi.org/10.4135/9781473957961.n30

12. Disc Golf – A Sport for All Ages. *Innova Discs*. 2024. URL: https://www.innovadiscs.com/innova-news/disc-golf-a-sport-for-all-ages/

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

13. Nelson J. T. та ін. Disc golf, a growing sport: description and epidemiology of injuries. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2015. Vol. 3, No. 6. Art. 2325967115589076. DOI: https://doi.org/10.1177/2325967115589076

14. Greenhalgh G., Drayer J. An assessment of fans' willingness to pay for team's environmental sustainability initiatives. *Sport Marketing Quarterly*. 2020. Vol. 29, No. 2. P. 121–133. DOI: https://doi.org/10.32731/SMQ.292.062020.04

15. Lowe C. Adding to the disc-course: the case for urban disc golf. Chapel Hill : University of North Carolina at Chapel Hill, Department of City and Regional Planning, 2023. URL: https://cdr.lib.unc.edu/downloads/2j62sf958

16. Menickelli J., Barney D., Grube D. Disc golf and walking benefits: a pedometer-based physical activity assessment. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*. 2016. Vol. 5, No. 1. P. 1–5. DOI: https://doi.org/10.26524/1611

17. Messenger R., Tolusso D. The effect of disc golf on physical and psychological well-being. *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*. 2024. Vol. 16, Iss. 3. Art. 351. URL: https://digitalcommons.wku.edu/ijesab/vol16/iss3/351/

18. Muromets Disc Golf Park. *Kyiv Disc Golf Club*. 2020. URL: https://www.pdga.com/course-directory/course/muromets-disc-golf-park

19. PDGA Disc Golf Course Search. *Professional Disc Golf Association*. URL: https://www.pdga.com/course-directory/advanced/search

20. PDGA Europe Competition Grant Program. *Professional Disc Golf Association*. URL: https://www.pdga.com/europe/competition-grant

21. Rahbek M. A., Nielsen R. O. Injuries in disc golf — a descriptive cross-sectional study. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 2016. Vol. 11, No. 1. P. 132–140. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4739042/

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

22. Ross W. Investigating managerial priority of environmental inputs and outputs in public assembly venues : doctoral dissertation. Columbia : University of South Carolina, 2019. URL: https://scholarcommons.sc.edu/etd/5379

23. School Disc Golf Sets. *Divergent Discs*. URL: https://divergentdiscs.com/product-category/school-disc-golf-set/

24. Trendafilova S. Sport subcultures and their potential for addressing environmental problems: the illustrative case of disc golf. *LARNet: The Cyber Journal of Applied Leisure and Recreation Research*. 2011. Vol. 13, No. 1. P. 1–14. URL: https://www.sportecology.org/post/sport-subcultures-and-their-potential-for-addressing-environmental-problems-2011

25. Trendafilova S., Ziakas V. Sensitizing the social-ecosystems of outdoor sport environments: a comprehensive framework. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2022. Vol. 4. Art. 937765. DOI: https://doi.org/10.3389/fspor.2022.937765

26. Ukrainian Cup 2025 presented by Latitude 64 – PDGA Europe Women's Event. *Professional Disc Golf Association*. 2025. URL: https://www.pdga.com/tour/event/96456

27. Woods J., Cossman J. S., Wolf J. K. Disparities in disc golf course distribution in the United States. *Managing Sport and Leisure*. 2020. Vol. 28, No. 2. P. 105–119. DOI: https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1856711

28. Tison G. H. та ін. Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: a descriptive study. *Annals of Internal Medicine*. 2020. Vol. 173, No. 9. P. 767–770. DOI: https://doi.org/10.7326/M20-2665

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license