

Чемпіонка Європи з Боротьби Оксана Лівач: Заради Перемоги Дівчата Вдаються До Будь-Яких Брудних Прийомів

Головна Спорт Чемпіонка Європи з Боротьби Оксана Лівач: Заради перемоги дівчата вдаються до будь-яких брудних прийомів



Чемпіонка Європи з Боротьби Оксана Лівач: Заради Перемоги Дівчата Вдаються До Будь-Яких Брудних Прийомів

07.06.2026 312

Оксана Лівач, яка змагавється у ваговій категорії до 50 кг, є однією з головних зірок жіночої боротьби в Україні. Оксана родом з міста Долізна (Івано-Франківщина), вона гучно заявила про себе ще на юнацькому рівні. У 20 років вона вже виступала на Чемпіонаті світу, а у 21 – виборола перші дорослі медалі: бронзу світової першості та золото континентальної.

На сьогодні в активі Лівач вже три перемоги на Чемпіонатах Європи. Втім, як розповідає Оксана «Глявоком», світова вершала, так само як і Олімпіада, їй залишаються невідомими, наразі є її головними цілями на найближчі роки.

Оксано, чому ти обрала саме боротьбу?

Дійсно, боротьба – незвичний вибір для жінки. Тут потрібно говорити, що я виростаю в спортивному середовищі. Мій батько був борцем, а згодом став тренером. Мама була спортсменкою. Сестра також займалася боротьбою. Тому, я себе бачила виключно у спорті, у боротьбі.

Як твої батьки і знайомі сприйняли твій вибір займатися боротьбою? Можливо, хтось відмовляв?

Батько дійсно хотів відмовити. Він як ніхто знав, яка це важка праця, який це складний шлях. У дитинстві я займалася плаванням. Але у нас в школі була секція боротьби. Після того, як туди пішла моя сестра, я також вирішила спробувати. Вже після першого тренування я зрозуміла, що це мое. Прийшла до батька і сказала: «Я хочу займатися боротьбою». Він запитав: «Точно?». Я відповіла «Так». Вже після того, як мене підтримала мама, то моя дитя була вирішена.

Якби не боротьба, у якому виді спорту бачиш себе?

Якщо чесно, то я хотіла займатися гімнастикою чи фігурним катанням. Дуже мені подобались ці види спорту. Не знаю... Може, пішла б у дзюдо. Мені потрібно було щось таке швидке, динамічне, енергійне. Саме під мій характер. Однак, у нас не було таких секцій. Тому обрала боротьбу.

У чому головна відмінність жіночої боротьби від чоловічої?

Чоловча боротьба – це більше про техніку, про прагматичність. А от жіноча боротьба – це характер, імпульс, емоції. У цьому наша розділька. Можливо тому жіночу боротьбу цікавіше дивитися, бо там емоцій більше.

Це правда, що у жіночій боротьбі спортсменки під час сутичок поводити себе більш брудно, ніж у чоловічій?

Так, правда. Дівчатка настільки затягні до перемоги, що готові вдаватися до будь-яких брудних прийомів. Наприклад, можуть смикати за волосся, заламувати пальці, буває, що навіть кусають суперницю.



Оксана Лівач на собі відчувала не один раз, що таке брудні прийоми в боротьбі
фото: UWW

У тебе була успішна кар'єра на юнацькому і молодіжному рівнях. Чи важко пройшов перехід у дорослу боротьбу?

Думаю, вірно кажуть, що юнацька і доросла боротьба – різні види спорту. Мені особисто на юніорському рівні було легше. Рівень суперниць траплявся низький. Взагалі, на юнацьких змаганнях не всі спортсмени однакового класу. А от серед дорослих вже усі приблизно одного рівня.

Я особисто, коли йшла у дорослу боротьбу, розуміла, що потрібно тренувати певні якості. Слід було одночасно важко працювати над усіма складовими – фізичною формою, тактикою, технікою. Без цього неможливо було перейти на інший рівень.

Наприклад, я перод переходом у дорослу боротьбу закладала базу таким чином, що на тренуваннях намагалася проводити більше спарингів з сильнішими за мене суперницями. Нехай і багато тих сутичок і програна, але лише так я змогла швидко вирости.

«Мій Головний Виклик – Азатки. Усі Дуже Сильні. Але Я Спрможна Їх Перемагати»

Цього року ти стала триразовою чемпіонкою Європи. Який з трьох титулів дався тобі найважче, який виявився найбільш емоційним?

Кожна європейський триумф був складний. Перший у 2019 році (Оксани на той момент виповнилося лише 21 рік – «Глявоком») був проривом. Я чесно кажучи, не мчала такого успіху. Звісно, той результат мене поштовх, але я розуміла, що мені слід відосналюватися. Другий титул я здобула вже у 2025 році після виснажливого олімпійського циклу. Звінякось, що було непростю повертатися у форму. Насамперед, психологічно. Але те золото зуміло поправити мій стан, дало велику мотивацію.

Третя перемога у 2026 році була складною, бо я мала захищати свій титул. А це завжди складно. Схвату так кожен титул чогось мене навіяв, але й кожен вимагав аналізу.

Чому не складається на чемпіонатах світу? Адже з 2018 року, коли виборола бронзу, ти без медалей...

Не знаю, що й сказати. Ніби кожного року старанно готуюся, багато тренуюся, але медалей немає. Мабуть, відчуваю на чемпіонатах світу більший тиск і не можу сама з собою впоратись. Десь не вистачало фарту і вдвічі.

Дуже хочеться, щоб у цьому році стався прорив з медалями на Чемпіонаті світу. Що для цього потрібно? Добре підготуватися, проаналізувати свої помилки, вивчити суперницю.

А хто твої головні конкуренти на світовому рівні?

Мій головний виклик – азатки. Тим більше, що в моїй легкій ваговій категорії виступають, мабуть, найсильніші представниці азійської школи боротьби. А це потужна школа. Японки, кореянки, итнаники, індійки... Усі дуже сильні, але я спроможна їх перемагати. А це ціле Європа і Америка також є серед суперниць.

До речі, ти провела нещодавно збори в Японії. Чому представниці цієї країни настільки сильні?

У них величезна внутрішня конкуренція. У цій конкуренції виростають дуже сильні борчині. А через те, що японки переважно такої комплекції, як я (зріст Оксани Лівач 153 см, вага 50 кг – «Глявоком»), то звісно вибір у легших категоріях у них величезний.

Ти казала, що спортсменки в еліті вже добре вивчили одна одну. Що тоді стає вирішальним для здобуття перемоги?

По-перше, це тривала підготовка. До великих турнірів фокус на змаганнях потрібно робити ще за три місяці до старту. Ти маєш бути готовий тілом і ментально. Психологічно маєш бути готовим на всі 100%.

По-друге, аналіз суперників, їхніх слабких місць... На кілими ти маєш приймати рішення за доли секунди, тому маєш знати, що робити. Звісно важливі й інші моменти підготовки – режим, харчування, сон, відновлення. Ти повинен контролювати свій водний баланс, зважати на те, які вітаміни приймаєш. Одним словом, бути професіоналом. Лише за таких умов ти матимеш можливість перемогти.

Олімпійська медаль – наразі головна мета в кар'єрі?

Звісно. Я пройшла вже два цикли і двічі була поруч з п'єдесталом (після 5-ти місця на Олімпіадах у 2021 і 2024 роках – «Глявоком»). Зрозуміло, що на Олімпійських іграх рівень надзвичайно високий і потрібно демонструвати свою найкращу боротьбу.



Оксана Лівач мріє про золото Чемпіонату світу та Олімпіади
фото: АСБУ

Поразку від Індійської борчині Вінеш Пхогат у чвертьфіналі на Олімпіаді-2024 вважаш однією з найгірших у своїй кар'єрі?

Це була ключова сутичка у боротьбі за медалі. Моку сказати, що у тому поєдинку я віддала усю, що мала, і могла перемогти. Але...

Переконана, що кожна сутичка дає певний досвід, додає чогось нового до твого шляху. Взагалі свій досвід потрібно цінувати, адже нічого даремно чи просто так не трапляється. А все, що має бути твоєю, – все буде.

Твоє ставлення до нової системи відбору на Олімпіаду-2028?

Згідно з новими критеріями, ліцензію на Олімпіаду-2028 отримають топ-3 учасниці Чемпіонату світу 2027 року, а решта путівок здобудуть найкращі за рейтингом. Рейтингові очки будуть нараховуватися і на Чемпіонаті світу 2027 і на спеціальних турнірах у 2028 році. Звісно, краще усі патися з ліцензією вершити на світовій першості, бо рейтинговий шлях він такий досить обсяжний. Загалом, є нові правила і ми повинні під них підлаштуватися.

Як думаєш, чому в нас така сильна жіноча боротьба? Наприклад, цього року українські борчині четвертий рік поспіль виграли командний залік Чемпіонату Європи.

Назву три складові – українські жінки, традиції і тренери. Наші жінки вони ж від природи сильні: працелюбні, з характером, з силою волі. Кожна професіоналка у своїй справі.

Щодо традицій, то у нас є знаменита львівська школа боротьби, в якій колись займалася і я, і якою керував легендарний український тренер Олег Сазонов. Саме там почалась розвиватися жіноча боротьба. І вже звідти вона пішла в інші регіони – Бровари, Харків. Це школа підготувала багатьох сильних тренерів. А вже вони створили такий собі неперервний конвеєр виховання українських чемпіонки, через виснажливі тренування на базях у Конча-Заспі і Зарослянку.

Зараз у твоїй ваговій категорії в Україні з'являються нові перспективні борчині, як-от Аїда Керимова чи Вікторія Слободенюк. Що ти зі свого досвіду могла б їм порадити, щоб досягти успіху в дорослому спорті?

Схвату, що дівчата – молодці. Вони вже досягли певного рівня і додали мені мотивації триматися у формі, прогресувати. Моя їм порада – розставляє пріоритети у своєму житті. Язцо на першому місці для вас спорт, то і віддавати йому необхідно все. На тренуваннях, в спарингах, на змаганнях.

«Мій Головний Страх – Це Щось Забути Взяти із Собойо В Сумку На Змагання»

У більшу вагу переходити не збираєшся?

Ні, не збираюся. Так виходить, що 50 кг – це мене однічна вагова категорія. Я фізично більше не моку набрати, така вже особливість мого організму.

Тобто тобі не потрібно зганяти вагу перед змаганнями?

Майже ні. Принаймні, таких виснажливих згонюк ваги, як у інших дівчат, у мене немає. Ви ж розумієте, що позбавляється зайвих г'яти, а інколи і десятки кілограмів ваги дуже складно. Це ж потрібно відмовлятися від усього смачного, тренуватися у спеціальних костюмах, щоб добре пропотіти. Хоча «присидитися» перед змаганням завжди добре. Типо стає вільнішим, швидшим.

У тебе доволі широке коло інтересів поза спортом. Розкажи чому присвячуєш свій вільний час?

Так, я доволі активна поза килимом і увесь час шукаю для себе нові виклики. Скажімо, після Олімпіади-2024, коли я почувалася емоційно виснаженою, мені дуже доречно запропонували долучитися до розвитку боротьби у своєму рідному регіоні. Так я відгукнулася на пропозицію і стала виконавчим директором Івано-Франківської федерації боротьби. Мені цікаво проявити свої організаційні здібності у справі, яку я люблю і знаю.

Крім того, я розвиваю свій особистий бренд у соціальних мережах. Однак, на це потрібно більше часу, потрібно постійно додавати контент аби бути впливовою інфлюенсером. А поки у мене кар'єра діючої спортсменки, це непростю. **Основна аудиторія** у мене в Instagram. Останнім часом намагався розвивати свій Tik-Tok. Також є у Facebook, де переважно ставлю новини і якісь тексти. Хотіла створити також свій канал на YouTube, але знову ж таки часу на це немає.



Оксана Лівач намагається просувати особистий бренд у соціальних мережах
фото: UWW

Ти любиш природу і подорожувати. Які місця найбільше вразили, що найбільше запам'яталося?

Вразила Японія. Країна майбутнього, але жити там складно. Дуже люблю Іспанію – чудовий клімат, прекрасні люди. Подобається в Харкові. До речі, зараз ми перебуваємо там на зборі в місті Пореч біля Адріатичного моря. За що також люблю спорт – він дає можливість подорожувати світом, відкривати для себе нові місця.

Чи звертаєш увагу на примети перед сутичками? Може маєш якісь ритуали перед змаганнями?

Є трохи таке! Мій головний страх – щось забути взяти із собою в сумку на змагання. Після цього я почувалася невпевнено, втрачаво концентрацію. Хоча, от щось подібне і я стала чемпіонкою. Не знаю, може після цього випадку таких забобонів у мене вже не буде. Хоча раніше, я було переживала. Пригадую на якомусь чемпіонаті взагалі забула в номері готелю свою акредитацію. То тренери були змушені повертатися, аби привезти мені мій бейдж.

На міжнародних змаганнях тобі доводиться перемагати зі суперницями з країн-агресорів. Чи відчуваєш дискомфорт і як налаштуєшешся на сутички з ними?

Це неприємний момент для нас. А нещодавно рішення міжнародної федерації боротьби дозволити їм виступати під прапором і гімном взагалі виключає обурення. Зрозуміло, що сутички з ними приносять негативні емоції. Але тут є такий момент: у мене спершу під час таких поєдинків був настільки сильний негатив, що це заважало і відбирало енергію. Тому я вирішила, що емоції слід залишити поза килимом і на сутички виходити з холодною головою.

А де і як повномасштабне вторгнення ти зустріла у 2022 році?

На той момент була у Львові, де проходила реабілітація після операції на коліні. А от збрна на мій момент вторгнення перебувала у Києві. Згодом з міркувань безпеки команда виїхала закордон.

Де бачиш себе після завершення спортивної кар'єри?

Зрозуміло, що час від часу про те замислюєся. Втім, зараз я намагався цілком концентруватися на змаганнях, і так воно усе йде послідовно. На все свій час. Хоча я наразі не бачу себе поза спортом. І моя діяльність по завершенню кар'єри однозначно буде пов'язана зі спортом.

Святослав Василки, «Глявоком»

Поділіться цією статтею!

← Попередня стаття Президент Фінляндії Перерахував Факти, Які Доводять Перевагу України... → Наступна стаття У Вірменії Перші Результати Парламентськй Виборо: Завершилися Екзитполів

Максим Бондарь

Коментарі авторит.

Останні новини

- спорт**
Збірна України Дістромаєв Програла Дані...
- думка**
Тиждень Поганих Новин Для Кремля
- спорт**
Моторошне Дежаво. Лідер Збірної Данії...
- новини світу**
У Вірменії Завершилися Парламентський Виборок...
- україна**
Президент Фінляндії Перерахував Факти, Які...
- спорт**
Рекордсмен Світу Долігніс Ушерше За...

Розсилка

Підпишіться На Нашу Розсилку!

79x1

Підпишіться на нашу розсилку, щоб бути в курсі подій цюхвилим!

email

Теги

Найпопулярніше

- спорт**
Збірна України Дістромаєв Програла Дані У Товариському...
- думка**
Тиждень Поганих Новин Для Кремля
- спорт**
Моторошне Дежаво. Лідер Збірної Данії Улав На...
- новини світу**
У Вірменії Завершилися Парламентський Виборок: Перші Результати...
- україна**
Президент Фінляндії Перерахував Факти, Які Доводять Перевагу...

