

фізическом воспитании. XIII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Материалы конференции. Коломна. 2003, том I.- С. 64

4. Босенко, А.И, Дудник, А.И., Пелепчук, О.С. О некоторых возрастных закономерностях адаптации к циклической работе разного характера. X Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Материалы конференции. Коломна, 2000. С. 40-41

5. Ванюшин, Ю.С. Показатели кардиореспираторной системы у спортсменов разного возраста. Физиология человека. 1998 том 24, №3. С.105-108

6. Макаров, А.Н. Развитие выносливости у детей школьного возраста и научно-методические основы системы подготовки юных и взрослых спортсменов к бегу на средние и длинные дистанции. Автореф. дис. ... докт. пед. наук; Моск. Обл. инс-т им. Н.К. Крупской. М, 1973.-32 с.

7. Прокудин,Б.Ф., Прокудин,К .Б., Голощапов,Б.Р. Особенности реакции кардиореспираторной системы юных спортсменов на нагрузки на выносливость. XVI Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире»: Материалы конференции. Коломна, 2006. С. 48-51

Грабик Н.М.,  
<https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>  
Романишин Т.І., Масира О.І.

## **ФУНДАТОР ЗИМОВИХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ТЕРЕНАХ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ**

*Тернопільський національний педагогічний  
університет ім. В.Гнатюка*

**Анотація.** У публікації висвітлюється внесок Ліщука В.С. у зародження та розвиток гірськолижного спорту, фрістайлу та сноубордингу на Тернопіллі.

Серед видів спорту, які користуються популярністю серед дітей, молоді та дорослого населення на Тернопільщині вагомим місцем належить зимовим видам спорту. Катанням на гірських лижах, сноуборді займається значна кількість тернополян. У місті функціонує спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа «Екстрім», вихованці якої продовж багатьох років входять до складу національної збірної України зі сноубордингу та фрістайлу, беруть участь у міжнародних стартах: Чемпіонати світу серед дорослих та юніорів, Всесвітній зимовій універсіаді, зимовому Європейському молодіжному Олімпійському фестивалі тощо [2, 3].

Історія такого успіху бере свій початок від ініціативи та праці –

Ліщука Володимира Савича. Людина, яку можна вважати генератором зародження та розвитку на Тернопіллі, спочатку гірськолижного спорту, а потім сноубордингу. Завдяки діяльності Ліщука В.С. значна кількість дітей була залучена до активної рухової діяльності, участі у змаганнях, ведення здорового способу життя [4].

Цього року Ліщуку В.С. виповнилося вісімдесят років. Понад 50 років він займався популяризацією фізкультурно-спортивної діяльності. Він працював тренером з скелелазіння, гірських лиж, фрістайлу і сноубордингу, створив спортивну школу в Тернополі з зимових видів спорту, підготував чимало майстрів спорту та дав дорогу в життя багатьом тренерам, які зараз продовжують його справу [1].

28 серпня 2019 року під час урочистостей з нагоди відзначення Дня міста та Успення Пресвятої Богородиці, що відбулися на Співочому полі міський голова Тернополя вручив нагороду «Почесного громадянина міста Тернополя» засновнику комунального закладу «Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа «Екстрім» Володимиру Ліщуку. На думку колег та вихованців його заслуги важко переоцінити. Це людина, яка все життя присвятила спорту та горам [3].

Діяльність Ліщука В.С. щодо популяризації занять гірськими лижами починається із його роботи в клубі при спортивному товаристві «Буревісник».

У 1985 році вихованці гірськолижного клубу при спортивному товаристві «Буревісник», вперше взяли участь у республіканських змаганнях у с. Ясиня, Закарпатської області та у с. Славське, Львівської області. В травні 1985 року спортивному клубу виділена земельна ділянка під обладнання гірськолижної траси по вул. М. Тарнавського. Саме Ліщук В.С. побачив у цій земельній ділянці гірку – майбутнє місце для тренувань школярів, які захотіли б стати гірськолижниками. Багато зусиль приклали для реконструкції природного рельєфу схилу. В результаті, з встановленням витягу, місто отримало власну гірськолижну трасу в мініатюрі, де майбутні чемпіони України з гірських лиж, фрістайлу та сноубордингу мали можливість «ставати на сніг» та робити свої перші спуски. А в подальшому вихованці школи популяризували місто Тернопіль історіями своїх перемог. Крім вихованців школи на гірці могли кататися мешканці Тернополя – прихильники цих зимових видів спорту [4].

У 1990 році гірськолижний спортивний клуб було передано на баланс заводу «Сатурн». На початку 1990-х років, у зв'язку з кризою, інтерес до спорту на підприємстві згас. І лише завдяки ентузіазму та праці Ліщука В.С. клуб продовжував існувати.

За ініціативи Ліщука В.С. у 1994 році було створено ТОВ «Дитячо-юнацька спортивна школа "Скіф"». У 1997 році її перетворено на госпрозрахункову гірськолижну дитячу спортивну школу. У штаті

були тільки директор (Ліщук В.С.) та один тренер-викладач. Від січня 1999 року виконком Тернопільської міської ради розширив школу до трьох штатних одиниць та передав її на баланс управління освіти міської ради. В цьому ж році тернопільські спортсмени почали здобувати призові місця на першостях України з гірськолижного спорту та фрістайлу (могул).

Завдяки зусиллям директора Ліщука В.С. та керівництва міської ради школі виділили один з корпусів дитячого дошкільного закладу, де адміністративно-господарські та тренувальні приміщення було обладнано зусиллями працівників школи. Це був один з важливих етапів розвитку школи.

В цей період в Україні починає активно розвиватися сноубординг. У 2000 році Володимир Ліщук виступив з ініціативою відкриття відділення «сноубординг» у Тернополі. Як наслідок, керівництво спортивної школи збільшило штат тренерів-викладачів, а у школі займалося понад 100 вихованців.

Під час керівництва Ліщука В.С. школа продовжувала активно розвиватися та досягати нових успіхів. Так, 26 грудня 2009 року наказом № 3/718 Головного управління з питань туризму, сім'ї, молоді та спорту Тернопільської облдержадміністрації Гірськолижній ДЮСШ надано Першу категорію. В лютому (5-го) 2010 року Гірськолижна дитячо-юнацька спортивна школа була перейменована в дитячо-юнацьку спортивну школу «Екстрім», а 26 грудня 2013 року наказом № 1328 Міністерства молоді та спорту України надано Вищу категорію та статус "спеціалізована" (СДЮСШ "Екстрім").

З 03 травня 2018 року школу очолює Романишин Тетяна Іванівна (директор) та Ліщук Володимир Савич – заступник директора з навчально-тренувальної роботи. Станом на сьогодні в школі функціонує два відділення: сноубординг та лижний фрістайл (могул). Тренерський колектив налічує 11 штатних тренерів, з яких: 3 тренери з вищою категорією, 2 – з другою та 5 тренерів-майстрів спорту України. У 18 групах займається 160 учнів, з них 9 майстрів спорту України. Вони вдало підкорюють вершини і майстерно долають перешкоди, старанно тренуються і здобувають перемоги. Вихованці школи демонструють високі результати і є одними з кращих в Україні. За сезон 2018-2019 років вони зуміли здобути понад 60 нагород Чемпіонатів, Кубків України та Всеукраїнських змагань Мінмолодьспорту України (8 чемпіонів України серед дорослих, юніорів та юнаків). Спортсмени школи стали призерами на міжнародних змаганнях зі сноуборду. Команди Тернопільської області, здобули перше загальнокомандне місце Чемпіонату України серед дорослих з лижного фрістайлу та Чемпіонату України серед юнаків та дівчат зі сноуборду. В складі збірної команди України з сноуборду та фрістайлу на 2018-2019 навчальний рік – 14 тернополян, які стали кращими за підсумками результатів сезону.

Крім того, Ліщук В.С. був одним із засновників Тернопільської Обласної федерації зимових видів спорту. Під його керівництвом Ліщука В.С. підготовлено 23 майстрів спорту України з сноубордингу та фристайлу.

Підсумовуючи плідну та довготривалу діяльність Ліщука В.С. можна сказати, що завдяки його праці на Тернопільщині активно розвиваються такі олімпійські види спорту як сноубордингу та фристайл (могул). Величезна кількість дітей продовж п'ятдесяти років пройшла «школу» його навчання та виховання, де крім навиків катання на лижах та сноубордах, засвоїли життєво важливі вміння та навички, здобули друзів та досвід.

### **Список літератури:**

1. Гірськолижна школа СДЮСШ Екстрім м. Тернопіль [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.extreme.te.ua/school/snowboarding>
2. Грабик Н. Зародження і розвиток сноубордингу // Н. Грабик, Н. Смик // Матеріали II регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні» / За заг. Ред. Огнистого А.В. – Тернопіль, 2017. – С.25-28.
3. Грабик Н.М. Історія розвитку фристайлу як олімпійського виду спорту //Н.М. Грабик, Д.П. Пилипів // Матеріали регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодні» / За заг. Ред. Огнистого А.В. – Тернопіль, 2015. – С.33-36.
4. Дитячо-юнацькі спортивні школи системи освіти. Історія розвитку. Тернопіль, 2007., 47с.

Дволятик О.В.

Синиця А.В., <https://orcid.org/0000-0001-6608-919X>

Римик Р.В., <https://orcid.org/0000-0003-4180-6636>

## **ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

*Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника*

**Анотація.** У статті визначено рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності школярів початкової школи. Виявлено, що більшість показників фізичної підготовленості у школярів молодших класів мають оцінку «задовільно». також у цьому віці стан серцево-судинної системи оцінюється як «поганий».

**Annotation.** The article describes the level of physical development, physical fitness and physical performance of elementary school students. It is revealed that the majority of indicators of physical fitness in the elementary school students are rated "satisfactory". also at this age, the condition of the cardiovascular system is rated as "bad".