

Михайла Драгоманова, ЗК (176), 404-409.  
[https://doi.org/10.31392/UDU-c.series15.2024.3K\(176\).89](https://doi.org/10.31392/UDU-c.series15.2024.3K(176).89)

5. Galan, Y., Moseychuk, Y., Dotsyuk, L., Kushnir, I., Moroz, O., Vaskan, I., Yarmak, O., Kurnyshev, Y., Lohush, L., Bohdanyuk, A., Nataliia, K., Brazhaniuk, A., Baidiuk M., & Beshlej, O. (2024). Un enfoque integrado para corregir el estado físico y psicoemocional de estudiantes que trabajan con niños migrantes (An integrated approach to Correcting the Physical and Psychoemotional State of female students working with migrant children). *Retos*, 51, 988–997.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v51.101005>

**Грабик Н.М.<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>**

**Романишин Тетяна<sup>2</sup>**

**Приймак Сергій<sup>1</sup>**

**Равська Людмила<sup>1</sup>**

## **ЗАРОДЖЕННЯ ЛИЖНОГО ФРИСТАЙЛУ В УКРАЇНІ**

<sup>1</sup> Тернопільський національний педагогічний  
університет імені Володимира Гнатюка

<sup>2</sup> Спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа  
олімпійського резерву «Екстрім», м. Тернопіль

**Анотація.** В статті висвітлюється історія зародження лижного фристайлу в Україні. Подана коротка характеристика основних видів лижного фристайлу: акробатика, балет, могул. Представлено найкращі результати спортсменів-фундаторів лижного фристайлу України та Тернопільщини.

**Ключові слова:** лижний фристайл, могул, лижна акробатика.

**Annotation.** The article highlights the history of freestyle skiing in Ukraine. A brief description of the main types of ski freestyle is given: acrobatics, ballet, moguls. The best results of the athletes-founders of ski freestyle in Ukraine and Ternopil region are presented.

**Keywords:** ski freestyle, mogul, ski acrobatics.

Сьогодні у світі та в Україні, зокрема, спостерігається тенденція до виникнення нових видів спорту. Фристайл – відносно молодий зимовий олімпійський вид спорту, загальна назва якого використовується для різноманітних дисциплін, у яких лижники змагаються не тільки на швидкість проходження певної дистанції, а й у виконанні лижних трюків.

Фристайл – зимовий вид спорту, спільна назва для різноманітних дисциплін, в яких лижники змагаються не тільки на швидкість проходження певної дистанції, а й у виконанні лижних трюків. Видами фристайлу є могул, лижна акробатика, скі-крос. Крім того, лижний балет та види «нової школи», в яких використовуються спеціальні споруди на зразок хаф-пайпу [1].

**Мета** – висвітлити зародження лижного фристайлу в Україні.

Історичний аналіз літературних джерел свідчить, що лижний фристайл бере свій початок у 1930-х роках, коли норвезькі лижники у тренуваннях на гірських і бігових лижах виконували акробатичні трюки. Пізніше в США проводилися шоу професійних лижників, де виконувались елементи, які надалі отримали назву «фристайл» [2].

Український фристайл почав розвиватися в 1980-році, на 20 років пізніше, ніж на Заході в таких дисциплінах як:

Лижна акробатика, яка передбачає виконання сальтових стрибків різної складності з трамплінів, які бувають одиничні, подвійні та потрійні. Оцінюється складність та технічність виконаних стрибків. З 1994 року лижна акробатика включена у програму зимових Олімпійських ігор.

Лижний балет – вид спорту, де спортсмен продовж півтори хвилини, на коротких лижах з довгими палицями в руках виконували під музичний супровід акробатичні трюки, включаючи перевороти з опорою на палиці. В парних змаганнях спортсмени виконували синхронні дії, з додаванням різноманітних підтримок. Оцінювання відбувалось наближено до фігурного катання – за техніку та артистизм [4]. Лижний балет у Калгарі 1988 році та

Альбервілі 1992 році був представлений на показових виступах зимових Олімпійських ігор, але так і не увійшов у їхню програму та поступово почав втрачати свою популярність, а в 1999 році зовсім припинив своє існування.

Могул передбачає спуск спортсмена на крутому горбистому схилі з двома трамплінами, на яких лижник виконує акробатичні стрибки. Під час подолання траси оцінюється техніка виконання поворотів, якість та складність двох стрибків та швидкість проходження траси. З 1992 року могул включений у програму Олімпійських ігор [4].

У 2000 роках появляються нові дисципліни фристайлу : скікрос, хафпайп, слоупстайл, командна акробатика та біг-ейр.

Центром розвитку фристайлу, а саме акробатики, став Миколаїв, де атлети лише влітку мали змогу відточувати свою майстерність на трампліні для стрибків у воду на лижах, який був споруджений на березі річки Південний Буг. Паралельно, даний вид спорту починає активно розвиватись у Київській, Львівській, Рівненській, Тернопільській, Івано-Франківській та Закарпатській областях на базі спортивних шкіл з гімнастики та гірськолижного спорту.

Перші зимові змагання з фристайлу почали проводити на спортивній базі «Тисовець» (Львівська обл.), а літні – у м. Берегове (Закарпатська обл.), де теж був споруджений трамплін для стрибків у воду на лижах), Миколаєві та Києві. На навчально-спортивній базі зимових видів спорту «Тисовець» були побудовані траси для всіх дисциплін фристайлу: стаціонарний акробатичний схил, балетний схил і траса для могулу. Навчально-спортивна база «Тисовець» була включена до переліку баз Олімпійської підготовки [3].

В Україні вперше чемпіонат України провели у 1987 році, і з того часу українські спортсмени активно брали участь у всіх змаганнях міжнародного рівня: кубках Європи та Світу, юніорських та дорослих Чемпіонатах Світу, Зимових Олімпійських іграх.

Аналіз інтернет-джерел дозволив з'ясувати найкращі результати спортсменів-фундаторів лижного фрістайлу [4]. Так, найбільші досягнення були в лижних акробатів: Сергій Бут (4 місце КС), Юрій Ковирзанов, Сергій Ляшенко (1 місце ЮЧС), Тетяна Мартинова, Наталія Шерстньова (2 місце ЮЧС, 1 місце КЄ), Любов Кручиніна, Алла Цупер, Станіслав Кравчук (1 місце ЮЧС, КС, КЄ), Тетяна Козаченко (3 місце ЮЧС та КС, 1 місце КЄ), Олена Юнчик (2 місце ЮЧС та КЄ), Юлія Клюкова (2 місце ЮЧС, 3 місце КС та КЄ), Енвер Аблаєв (1 місце КС), Юрій Стецько (3 місце ЮЧС та КЄ).

У лижному балеті за його коротку історію функціонування в Україні відзначився Михайло Кулеба, який посів 3 місце ЮЧС, 6 місце КС та ЧС.

Найвагоміші досягнення серед спортсменів-фундаторів могли бути у Катерини Макаренко (19 місце КС), Юлії Іванової (4 місце ЮЧС).

Українські фрістайлісти починаючи з 1994 року були учасниками Зимових Олімпійських ігор і найчисельніше вони були представлені у лижній акробатиці. Так, у 1994 році у Ліллекхаммері (Норвегія) у дисципліні «лижна акробатика» виступали: Наталія Шерстньова (5 місце), Інна Палієнко (11 місце), Сергій Бут – (16 місце). У 1998 році у Нагано (Японія) у лижній акробатиці Україну представляли: Тетяна Козаченко (4 місце), Юлія Клюкова (8 місце), Станіслав Кравчук (9 місце), Олена Юнчик (10 місце), Юрій Стецько (19 місце), Сергій Бут (24 місце).

У 2002 році у Солт-Лейк-Сіті (США) з лижної акробатики Станіслав Кравчук посів 5 місце, Тетяна Козаченко – 15, Енвер Аблаєв – 22. У 2006 році у Турині (Італія) з лижної акробатики Ольга Волкова зайняла 13 місце, Станіслав Кравчук – 13, Тетяна Козаченко – 18, Надія Діденко – 20, Ігор Ішутко – 26, Олександр Абраменко – 27.

У 2010 році у Ванкувері (Канада) з лижної акробатики Надія Діденко посіла 13, Ольга Волкова – 14, Ольга Полюк – 20, Станіслав Кравчук – 19, Енвер Аблаєв – 22, Олександр Абраменко – 24. У 2014 році у Сочі (Росія) з лижної акробатики Олександр Абраменко зайняв 6 місце,

Ольга Полюк - 15, Анастасія Новосад - 16, Надія Мохнацька - 17, Микола Пуздерко - 20.

У 2018 році у Пхьончхан (Корея) у дисципліні «лижна акробатика» Олександр Абраменко здобув 1 місце, Ольга Полюк - 16, в дисципліні могулу Тетяна Петрова посіла 30 місце. У 2022 році у Пекіні (Китай) з лижної акробатики Олександр Абраменко зайняв 2 місце, Олександр Окіпнюк - 9, Дмитро Котовський - 15, Ольга Полюк - 22.

Першими тернопільськими учасниками Всеукраїнських змагань з фристайлу в дисципліні «могул» стали Кулеба Михайло, Юлія Заугольнова, Володимир Денисюк. У 1994 році у склад тернопільської команди увійшли такі спортсмени: Олег Винницький, Оксана Гавриляк, Надія Грабик, Антоніна Петрова, пізніше Тетяна Олійник та Юрій Бартків.

У лижній акробатиці нашу область представляли: Кулеба Михайло, Юрій Стецько та Володимир Мельничук. У лижному балеті: Михайло Кулеба, Антоніна Петрова, Олександр Пишний, Юлія Заугольнова, Володимир Денисюк, Олег Винницький, Оксана Гавриляк, Надія Грабик, Тетяна Олійник [2].

На цей час у Тернопільській області лижний фристайл (дисципліна «могул») культивується у Спеціалізованій дитячо-юнацькій спортивній школі олімпійського резерву «Екстрім» Тернопільської міської ради. З 1993 по 2024 роки вихованці школи ставали неодноразовими переможцями та призерами Всеукраїнських та міжнародних змагань. Вихованці школи щорічно в чисельному складі поповнюють збірну команду України з фристайлу (могул). За цей період на Тернопільщині підготовлено 13 Майстрів спорту України з лижного фристайлу [1, 2]. Більшість тренерів спортивної школи це колишні спортсмени, які стояли у витоків зародження лижного фристайлу в Тернопільській області.

**Висновок.** Лижний фристайл в Україні має досить коротку історію, але за цей час наші фристайлісти досягли значних успіхів. Українські спортсмени є одними з найсильніших у світі, і здобувають медалі на найвищих міжнародних змаганнях, зокрема у лижній акробатиці. На

останніх двох зимових Олімпійських іграх Олександр Абраменко здобув золото та срібло.

### **Список літератури.**

1. Грабик Н.М., Пилипів Д.П. Історія розвитку фрістайлу як олімпійського виду спорту. 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.

2. Лижний фрістайл. URL: <https://www.extreme.te.ua/school/how-to/freestyle-skiing> (дата звернення: 20.09.2024).

3. Федерація Лижного спорту України. URL: <https://www.sfu.org.ua/divisions/freestyle> (дата звернення: 20.09.2024).

4. Фрістайл. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B9%D0%BB> (дата звернення: 20.09.2024).

**Даниско О.В., <https://orcid.org/0000-0003-4040-562X>**

**Корносенко О.К., <https://orcid.org/0000-0002-9376-176X>**

## **ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗИОМЕДИТАЦІЇ ЯК ЗАСОБУ ФІЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ**

Полтавський національний педагогічний університет  
імені В.Г. Короленка

**Анотація.** У статті обґрунтовано перспективи використання корекційної кінезіологічної системи цігун як засобу фізкультурно-спортивної реабілітації військовослужбовців та ветеранів бойових дій. Наголошується, що оздоровчий та відновлювальний