

17. Хомів Іван. URL: https://suspilne.media/ternopil/884305-na-vijni-zagynuv-velosportsmen-z-ternopola-ivan-homiv/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 19.01.2025).

18. Шевчук Василь. URL: https://uapc.te.ua/u-ternopilskij-oblasti-zagynuv-vidomyj-sportsmen-ta-zahysnyk-vasyl-shevchuk/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 19.01.2025).

19. Яворський О. В Україні створили першу цифрову олімпійську збірну для вшановування пам'яті загиблих спортсменів. URL: https://shotam.info/v-ukraini-stvoryly-pershu-tsyfrovu-olimpiysku-zbirnu-dlia-vshanovuvannia-pam-iati-zahyblykh-sportsmeniv-video/?utm_source=chatgpt.com (дата звернення: 31.07.2024).

20. Янголи спорту. Реквієм за загиблими українськими спортсменами. URL: <https://yangoly-sportu.teamukraine.com.ua/> (дата звернення: 18.01.2025).

21. Янголи спорту. Реквієм за загиблими українськими спортсменами. URL: <https://yangoly-sportu.teamukraine.com.ua/?p=2382> (дата звернення: 31.07.2024).

¹Палічук Ю.І. <https://orcid.org/0000-0002-6589-096X>

²Власюк Р.А. <https://orcid.org/0000-0002-2154-2816>

ЗИМОВІ ОЛІМПІЙСЬКІ ВИДИ ЛИЖНОГО СПОРТУ

¹Буковинський державний медичний університет

²Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Annotation. In the system of physical education of Ukraine, winter sports are gaining more and more popularity, as it is available to people of all ages. People start moving on skis and going down small slopes from childhood (3-4 years old) and can continue these activities until old age. Physical load in winter sports can be dosed in a wide range both in terms of duration and nature of actions, and in terms of intensity, depending on a person's gender, age, state of health and fitness.

The Winter Olympic Games are international competitions in winter sports that take place every four years under the auspices

of the International Olympic Committee as part of the Olympic Movement and which are hard to imagine without skiing.

Key words: Olympic Games, competitions, athletes, winter sports, skiing.

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Щоб займатися лижним спортом не потрібно спеціальних, складних, дорогих спортивних споруд; «спортзал» лижника - дворові, шкільні ігрові майданчики, алеї міського парку, лісові просіки і узлісся, тобто величезна територія нашої країни [1].

На останній Олімпіаді нового століття – XXIV іграх у Пекіні (Китай, 2022 р.) лижна частина олімпійської програми збільшилася у багато разів і включала 65 дисциплін з семи видів лижного спорту: лижні гонки – 12, гірські лижі – 10, біатлон – 1, фрістайл – 13, сноуборд – 11, стрибки на лижах з трампліну – 5, лижне двоборство – 3. Зазначений аспект підтверджує те, що лижні види спорту не стоять на місці. Вони продовжують стрімкий розвиток, вражають своєю видовищністю залучаючи до занять якомога більше людей.

Мета дослідження полягає у теоретичному дослідженні розвитку та популярності різних видів лижного спорту на Зимових Олімпійських іграх.

Методи дослідження - аналіз наукової літератури та Інтернет-ресурсів; порівняння; синтез та узагальнення.

Результати досліджень. Зимовий спорт – сукупність видів спорту, що проводяться на снігу або на льоду, тобто переважно взимку. Основні зимові види спорту входять у програму Зимових Олімпійських ігор.

Види спорту на снігу:

- Гірськолижний спорт
- Біатлон
- Лижні гонки
- Лижне двоборство
- Стрибки з трампліну
- Фрістайл
- Сноубординг

Види спорту на льоду:

- Санний спорт

- Бобслей
- Скелетон
- Ковзанярський спорт
- Шорт-трек
- Фігурне катання
- Хокей
- Керлінг

Керлінг (від англ. curling, curl - крутити) - різновид гри в кеглі на льоді. Сучасний керлінг - спортивна гра, у якій протиборчі команди (по 4 чол. у кожній) прагнуть потрапити пущеної біти (диск із рукояткою масою 20 кг і розміром 30х40 см) у накреслену на льоді мішень. Для кидка біти готують льодову доріжку довжиною 31 м. Ціль гри - потрапити биткою в мішень, виштовхнувши з неї бітові суперника.

Біатлон - зимове двоєборство, що складається з лижних гонок зі стрільбиною на вогневих рубежах з малокаліберної гвинтівки (у 1960 - 1976 - з карабіна). Міжнародний союз сучасного п'ятиборства і біатлону (УИПМБ) заснований у 1948, з 1993 - Міжнародний союз біатлону (IBU), з 1998 - Міжнародна федерація біатлону (IBF)[2].

Лижні гонки - це вид спорту, у якому спортсменам необхідно якнайшвидше подолати змагальну дистанцію на лижах. Міжнародна федерація лижного спорту (ФИС) заснована в 1924 р. і поєднує більш 90 національних федерацій [4;5].

Стрибки на лижах із трампліну - вид спорту, що включає стрибки на лижах зі спеціально обладнаних трамплінів. Розрізняють середній (70м.) і великий (90м.) трампліни (з 1992 - 120м.). Входять у програму лижного двоєборства.

Лижне двоєборство (північне двоєборство) - Вид спорту, що включає стрибки з трампліна і лижні гонки. Змагання серед чоловіків проводяться два дні: у перший день - стрибки на лижах із трампліна 90 м.; у другий - гонка 15 км. (з 1924 по 1952 - стрибки з трампліна 60 м. і гонка 18 км.; з 1956 по 1988 - 70м. і 15 км. відповідно). Результат визначається сумою балів, отриманих за виконання обох вправ. Лижне двоєборство входить до складу Міжнародної федерації лижного спорту (ФИС).

Фрістайл - гірськолижне багатоборство, до складу якого входять, повітряна (лижна) акробатика, могул, скі-крос, хаф-пайп, слоупстайл. У повітряній (лижної) акробатиці спортсмени

зі спеціально спрофільованого трампліна роблять серію різних по складності стрибків і сальто. Трампліни трьох різновидів: великий (висота 3,5 м, ухил 65 град); середній (3,2 м, 63 град); малий (2,1 м., 55 град). Площа приземлення повинна бути покрита пухким снігом. Бали нараховуються за техніку відриву, висоту і довжину польоту, форму елементів і приземлення. Могул - спуск на лижах по горбистій трасі (ухил 27 град), ускладнений обов'язковим виконанням двох стрибків. Хаф-пайп (англ. *Half-pipe* – половина труби) – зимовий олімпійський вид спорту. Змагання проходять у спеціальній вгнутій конструкції, вкритій снігом, з двома зустрічними скатами і простором між ними, що дозволяє спортсменам рухатися від однієї стіни до другої, виконуючи стрибки і трюки при кожному переміщенні. Ски-кросс – спуск по спеціальній трасі з перешкодами. Фінальні заїзди проходять в групах по 4 человека.

Гірськолижний спорт – спуск з гори на лижах по спеціально підготовленій трасі з фіксацією часу і проходженням всіх фішок. Слалом - спортивна дисципліна в гірськолижному спорті. Під час спуску з гір спортсмени повинні подолати спеціальні траси, розмічені воротами і прапорцями. Результати визначаються по сумі годині, показаного в двох спробах на різних трасах.

Швидкісний спуск - найшвидший і найбільш небезпечний вид гірськолижного спорту. На лижних змаганнях у 2002, гірськолижники зроблять багато сенсацій своїми стрибками і поворотами на двомильному спуску, розробленому швейцарським Олімпійським чемпіоном гірськолижного спорту Бернардом Русси.

Гірськолижне двоборство - вид спорту, що поєднує швидкісний спуск і гігантський слалом.

Супер-гігант - відрізняється від слалому великими показниками в довжині траси, перепаді висот, кількості воріт, розмаїтістю рельєфу (бугри, спади, контрнахили) і, отже, більшою швидкістю спуска і віртуозністю володіння лижами.

Слалом-гігант. У слаломі-гіганті вішки на трасі знаходяться частіше, ніж у супер-гіганті, тому від спортсменів потрібно більше майстерності, техніки і ризику. Рівнобіжний слалом - на двох ідеально рівнобіжних трасах два гонщики намагаються випередити один одного.

Сноубординг - вид гірськолижного спорту, що полягає в

спуску з гір на спеціальній дошці, а також у виконанні акробатичних елементів на спеціальній півовальній трасі-напівтрубці. Слалом у сноубордингу те саме що гірськолижному. Слалом - це уміння грамотно перебороти визначену кількість вішок, розставлених по трасі, за мінімальний проміжок часу. Екіпірування слаломістів - обтічний комбінезон, тверді черевики, спеціальні рукавички, щитки на руках і ногах, шолом. З 1998 р. був визнаний олімпійською дисципліною.

Ковзанярський спорт - вид спорту, у якому необхідно якнайшвидше переборювати змагальну дистанцію на льодовому стадіоні по замкнутому колу.

Фігурне катання - вид ковзанярського спорту, основу якого складають руху спортсмена (на одній або обох ногах) зі змінами напрямку ковзання, обертаннями і стрибками. Включає одиночне катання (чоловіче і жіноче), парне (жінки-чоловіка) і спортивні танці (жінки-чоловіка).

Шорт-трек - вид швидкісного бігу на кониках, що полягає в максимально швидкому подоланні змагальної дистанції усередині хокейної площадки (окружність ковзанки - 111,12 м.).

Бобслей - швидкісний спуск із гір по спеціально обладнаних льодових трасах на керованих санях - бобслеях. Сани виготовлені із суцільнометалевого корпусу обтічної форми, закріпленого на двох парах полозів - коників: передньої - рухливий з кермом і задньої - нерухомої з гальмом. Використовують двомісні (двійка) бобслеї, довжина яких - не більш 2,7 м., маса - не вище 165 кг., вага екіпажа - не більш 200 кг., а також чотиримісні (четвірка) - відповідно 3,8 м., 230 і 400 кг. Довжина траси - 1500 - 2000м. з 15 віражами (мінімальний радіус - 8 м.), перепад висот - 130 - 150 м.

Санний спорт - швидкісний спуск на спортивних санях по спеціально виготовленим (льодова, бетонна або дерев'яна підстава) трасам довжиною 800 - 1200м., що мають 11 - 18 віражів (мінімальний радіус - 8м.), шириною льодового жолоба 130 - 150см., з перепадами висот 70 - 120м. У 1924р. заснована Міжнародна федерація бобслею і тобогана, у її складі - секція санного спорту. У 1957 р. заснована самостійна Міжнародна федерація санного спорту (ФИЛ), що поєднує близько 50 національних федерацій.

Скелетон - один з видів швидкісного спуска на спеціальних одномісних санях - скелетонах. Сани без рульового керування

мають важку раму (до 50 кг.) довжиною 70 і шириною 38 см., закріплену на сталевих полозах. Спортсмен знаходиться на санях у положенні лежачи особою вниз, використовуючи для керування спеціальні шипи на носках черевиків.

Хокей на льоду - спортивна гра, що полягає в протиборстві двох команд, що, передаючи шайбу ключками, прагнуть закидати її найбільшу кількість разів у ворота суперника і не пропустити у свої. Гра проводиться на льодовій площадці розміром 61х30м. із закругленими бортами висотою 1,22м. Склад команди в чоловіків - 23 гравця, у жінок - 20. На площадці під час гри знаходяться по шести спортсменів (5 польових гравців і воротар) у захисному спорядженні. Гра проходить 60 хв т. зв. чистого часу: три періоди по 20 хв. із 15-хвилинними перервами. Заміни гравців не обмежені. Спортивні снаряди - хокейна ключка і шайба [3].

Висновки. Підсумовуючи все викладене вище, підкреслимо, що на всіх Зимових Олімпійських іграх важливу роль та значення в популярності відіграють лижні види спорту.

В Україні культивуються всі види лижного спорту, але найбільш масовими є лижні гонки і біатлон. Цілий ряд особливостей лижного спорту, в першу чергу лижних гонок, обумовлює їх велике оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення.

Список літератури.

1. Березовський В.А. Види лижного спорту : [навч.-метод. посіб.для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] / В.А. Березовський, Подгаєцький А.В. – К., 2012. – 176 с.

2. Наумчук В.І. Зимові Олімпійські ігри. Всеукраїнська наукова конференція "Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення". 27 лютого 2023р. м. Тернопіль. С. 149 - 153.

3. Палічук Ю.І. Зимові види спорту з методикою викладання. Чернівці :ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. – 336 с. (навчально – методичний посібник)

4. Пеньковець В.І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Пеньковець В.І., Пеньковець Д.В. / – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. - 257 с

5. Тимошенко Б. М. Лижний спорт : навч.-метод. посіб. / Б. М. Тимошенко, Л. Д. Гурман; Кам'янець-Подільський НУ. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 280 с.

Петро Петрица¹ <https://orcid.org/0000-0002-7164-1900>

Петро Скобляк²

ФІЗИЧНА ГРАМОТНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОЛІМПІЙЦІВ

¹ Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

² Тернопільська обласна клінічна психоневрологічна лікарня

Анотація. Стаття присвячена аналізу ролі фізичної грамотності у підготовці майбутніх олімпійців. Розглянуто актуальність проблеми, основні завдання та шляхи їх вирішення, зокрема через удосконалення освітніх програм, розвиток спортивної інфраструктури, інтеграцію сучасних технологій та популяризацію здорового способу життя. Акцент зроблено на важливості комплексного підходу для підвищення рівня фізичної культури у суспільстві.

Ключові слова: олімпійська освіта, студент, грамотність у фізичній культурі.

Abstract. The article is devoted to the analysis of the role of physical literacy in the preparation of future Olympians. The relevance of the problem, the main tasks and ways to solve them are considered, in particular through the improvement of educational programs, the development of sports infrastructure, the integration of modern technologies and the popularization of a healthy lifestyle. The emphasis is on the importance of a comprehensive approach to raising the level of physical culture in society.

Keywords: olympic education, student, physical education literacy.

Актуальність теми дослідження. Олімпійський рух є однією з найважливіших складових сучасної спортивної культури, що сприяє популяризації фізичної активності та формуванню загальнолюдських цінностей. У цьому контексті