

Грабик Н.М.2 <https://orcid.org/0000-0002-8882-9782>  
Грубар І.Я. <https://orcid.org/0000-0002-0809-1299>  
Гулька О.В. <https://orcid.org/0000-0002-8364-5941>  
Лясота Злата <https://orcid.org/0009-0002-3098-6723>

## ЛИЖНИЙ ФРИСТАЙЛ У СИСТЕМІ ОЛІМПІЙСЬКОГО СПОРТУ: ЕВОЛЮЦІЯ ДИСЦИПЛІН ТА МІЖНАРОДНІ УСПІХИ УКРАЇНСЬКИХ ФРИСТАЙЛІСТІВ

Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка

**Annotation.** The article analyzes the development of freestyle skiing within the Olympic sport system and highlights the international achievements of Ukrainian freestyle skiers. The evolution of Olympic freestyle disciplines is examined, and their specific technical and physical demands are outlined. Particular attention is paid to the achievements of Ukrainian athletes in aerial skiing as the leading national discipline, as well as to the prospects for further development of freestyle skiing in Ukraine.

**Keywords:** freestyle skiing; Olympic sport; evolution of disciplines; aerial skiing; Ukrainian freestyle skiers; sports achievements.

**Актуальність.** Лижний фрістайл є одним із найдинамічніших і технічно складних зимових олімпійських видів спорту, що поєднує високі вимоги до рівня фізичної підготовленості, розвитку координаційних здібностей, вестибулярної стійкості та психоемоційної регуляції спортсменів [1; 2]. Розширення програми лижного фрістайлу в межах зимових Олімпійських ігор зумовило його інтенсивний розвиток у світовому масштабі та сприяло зростанню рівня конкуренції на міжнародній спортивній арені [3; 5].

Україна, попри обмежені матеріально-технічні ресурси, посідає помітне місце у світовому лижному фрістайлі, насамперед у дисципліні лижної акробатики. Участь українських спортсменів у зимових Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та етапах Кубка світу свідчить про наявність сформованої системи підготовки та її відповідність сучасним міжнародним вимогам [2; 4; 6]. У зв'язку з цим аналіз досягнень

українських фрістайлістів є актуальним і перспективним напрямом наукових досліджень у галузі фізичної культури і спорту.

**Мета дослідження** – проаналізувати розвиток лижного фрістайлу як олімпійського виду спорту та охарактеризувати досягнення українських спортсменів на міжнародній спортивній арені.

**Методи дослідження** – аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, офіційних матеріалів міжнародних спортивних організацій, порівняльний аналіз результатів змагальної діяльності, метод систематизації.

**Результати дослідження.** Лижний фрістайл є сучасним олімпійським видом спорту, що поєднує технічну складність, високі швидкісні характеристики та акробатичні елементи, висуваючи значні вимоги до координаційних і функціональних можливостей спортсменів [1; 2]. У процесі розвитку цього виду спорту програма зимових Олімпійських ігор поступово розширювалася, включаючи нові дисципліни.

Першою олімпійською дисципліною лижного фрістайлу став могул (1992 р.), який передбачає проходження траси з горбами та стрибками і потребує високого рівня координації, швидкісно-силової витривалості та технічної майстерності. Лижна акробатика набула статусу медального виду у 1994 році та передбачає виконання складних багатообертових стрибків із трампліна, що зумовлює підвищені вимоги до вибухової сили, просторової орієнтації та психоемоційної стійкості спортсменів [1; 2; 3].

Подальший розвиток лижного фрістайлу зумовив включення до олімпійської програми дисципліни скі-крос (2010 р.), а у 2014 році – слоупстайлу та хафпайпу, у яких оцінюються складність виконуваних трюків, стиль та технічна чистота. Найновішою олімпійською дисципліною є Big Air, уперше представлений на зимових Олімпійських іграх 2022 року [3; 5].

Українські фрістайлісти протягом останніх десятиліть стабільно представлені на провідних міжнародних змаганнях, що забезпечило Україні визнання як конкурентоспроможної держави у світовому лижному фрістайлі, насамперед у дисципліні лижної акробатики [3; 6]. Найвагомішими досягненнями є олімпійські нагороди, здобуті у цій дисципліні: золота медаль Олександра Абраменка на зимових Олімпійських іграх 2018 року та срібна нагорода на Іграх 2022 року, які

підтвердили стабільність і результативність української школи лижної акробатики [7; 8].

У сезоні Кубка світу 2025/26 з лижної акробатики збірна команда України продемонструвала високий рівень результативності на міжнародній арені, здобувши три медалі – дві золоті та одну срібну. Зокрема, Олександр Окіпнюк виборов золоту нагороду на етапі в Руці (Фінляндія), а Дмитро Котовський став переможцем змагань у Лак-Бопорті (Канада). Ян Гаврюк посів друге місце на етапі Кубка світу в Лейк-Плесіді (США), здобувши дебютну медаль на цьому рівні змагань [3].

Важливим підсумком сезону стало завершення кваліфікаційного періоду до зимових Олімпійських ігор 2026 року, після чого очікується офіційний розподіл олімпійських ліцензій відповідно до рейтингу Міжнародної федерації лижного спорту (FIS) [3; 6]. Отримані результати свідчать про стабільний прогрес української школи лижної акробатики та її готовність до головного старту чотириріччя – зимових Олімпійських ігор «Мілан–Кортіна 2026».

Попри домінування лижної акробатики, українські спортсмени представлені й в інших дисциплінах лижного фрістайлу – могулі, слоупстайлі, Big Air та хафпайпі. Їхні виступи мають переважно характер накопичення змагального досвіду, однак формують передумови для багатодисциплінарного розвитку фрістайлу в Україні [1; 3; 6].

На етапі Кубка світу в Стімбоат-Спрінгс (США) у 2025 році українська фрістайлістка Катерина Коцар здобула срібну медаль у дисципліні Big Air, що стало першою в історії України нагородою у цій дисципліні на етапах Кубка світу [4].

У дисципліні слоупстайл українські спортсмени представлені на міжнародних змаганнях різного рівня, зокрема в європейських стартах та кваліфікаційних турнірах. Основними досягненнями є участь у фінальних частинах змагань, накопичення змагального досвіду та поступове ускладнення виконуваних елементів. Розвиток цієї дисципліни в Україні має перспективний характер і зорієнтований насамперед на молоде покоління спортсменів.

Хафпайп є однією з найскладніших і найбільш ресурсозатратних дисциплін фрістайлу, що потребує спеціалізованої інфраструктури та відповідних умов підготовки. Українські спортсмени наразі мають обмежену представленість у цій дисципліні, однак участь у міжнародних стартах і

навчально-тренувальних зборах за кордоном створює передумови для її подальшого розвитку [5; 8].

Результати українських могулістів на етапах Кубка світу фіксуються рідше, проте активна участь у національних чемпіонатах та юнацьких міжнародних стартах створює основу для подальшого представництва України у цій дисципліні [4]. В історії українського фрістайлу також зафіксовано участь спортсменів у юнацьких Олімпійських іграх [5].

Специфіка лижного фрістайлу зумовлює необхідність комплексного розвитку координаційних здібностей, швидкісно-силових якостей, вестибулярної стійкості та психоемоційної готовності спортсменів. Високі результати українських фрістайлістів забезпечуються поєднанням багаторічної спортивної підготовки, професійної роботи тренерських штабів і використання спеціалізованих тренувальних засобів [1; 2; 3].

Водночас розвиток лижного фрістайлу в Україні стримується обмеженістю матеріально-технічної бази, недостатньою кількістю спеціалізованих спортивних об'єктів та обмеженими можливостями підготовки спортивного резерву, що зумовлює необхідність удосконалення інфраструктури та посилення науково-методичного супроводу тренувального процесу [6].

Провідні представники українського лижного фрістайлу відіграють важливу роль у формуванні міжнародного спортивного іміджу України. Їхні успішні виступи на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та етапах Кубка світу сприяли визнанню української школи фрістайлу як конкурентоспроможної на світовій арені [1; 5; 7].

Вагомим є також внесок лідерів національної збірної у популяризацію лижного фрістайлу серед дітей та молоді. Публічність спортсменів, їхня участь у спортивно-масових заходах, медіапросторі та національних програмах розвитку спорту сприяють зростанню інтересу молодого покоління до зимових видів спорту, зокрема лижної акробатики [6].

Важливою тенденцією розвитку українського лижного фрістайлу є наступність поколінь спортсменів, що проявляється у поступовому переході від досвідчених лідерів національної збірної до молодших перспективних атлетів. Представники нового покоління успішно інтегруються у систему дорослого спорту, поєднуючи юнацькі досягнення з участю у змаганнях найвищого міжнародного рівня, що свідчить про ефективність національної системи підготовки спортсменів і створює

передумови для стабільного розвитку українського фристайлу в довгостроковій перспективі [3].

**Висновки.** Досягнення українських фристайлістів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та етапах Кубка світу засвідчують конкурентоспроможність національної системи підготовки спортсменів у технічно складному зимовому виді спорту. Успішні виступи у лижній акробатиці сприяли підвищенню авторитету України у світовому спортивному співтоваристві та формуванню позитивного міжнародного іміджу держави.

Подальший розвиток лижного фристайлу в Україні потребує вдосконалення матеріально-технічної бази, посилення підготовки спортивного резерву та розширення науково-методичного супроводу тренувального процесу з урахуванням біомеханічних, фізіологічних і психоемоційних аспектів підготовки спортсменів.

#### **Список літератури.**

1. Грабик Н. М., Романишин Т., Приймак С., Равська Л. Зародження лижного фристайлу в Україні. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді : матеріали четвертої Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю/ Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. 124-129.

2. Грабик Н., Пилипів Д. Історія розвитку фристайлу як олімпійського виду спорту. Матеріали регіонального науково-методичного семінару «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення» / За заг. Ред. Огнистого А.В. Тернопіль, 2015, 33-36.

3. International Ski and Snowboard Federation (FIS). Freestyle Skiing Rules and Competition Regulations. – Lausanne : FIS, 2024. – Режим доступу: <https://www.fis-ski.com/> (дата звернення: 15.01.2026).

4. International Ski and Snowboard Federation (FIS). Freestyle Skiing World Cup Results and Rankings. – Режим доступу: <https://www.fis-ski.com/DB/freestyle-skiing/> (дата звернення: 15.01.2026). International Olympic Committee (IOC).

5. Freestyle Skiing – Olympic History and Disciplines. – Режим доступу: <https://olympics.com/en/sports/freestyle-skiing/> (дата звернення: 15.01.2026).

6. International Olympic Committee (IOC). Olympic Winter Games Results Database. – Режим доступу:

<https://olympics.com/en/olympic-games> (дата звернення: 15.01.2026).

7. Національний олімпійський комітет України. Офіційні результати виступів українських спортсменів на зимових Олімпійських іграх. – Режим доступу: <https://noc-ukr.org/> (дата звернення: 15.01.2026).

8. Olympics.com. PyeongChang 2018 Freestyle Skiing Results. – Режим доступу: <https://olympics.com/en/olympic-games/pyeongchang-2018/results/freestyle-skiing> (дата звернення: 15.01.2026).