

ЛИЖНІ ПЕРЕГОНИ ТА ЇХ РІЗНОВИДИ

¹Буковинський державний медичний університет

²Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича

Annotation. *Skiing in modern conditions is one of the effective means of improving a person's physical health and development. The most popular, from the point of view of attracting the population of our country, is such a type of skiing as ski racing. In the system of physical education, cross-country skiing is, on the one hand, a sport for everyone, a mass means of recovery, all-round development, hardening, active recreation, professional and applied training for strenuous work, and on the other hand, it is a popular winter Olympic sport aimed at higher sports achievements.*

Key words: *ski races, competitions, skiing, Winter Olympic Games, International Ski Federation (FIS).*

Актуальність теми дослідження (постановка проблеми). Лижний спорт є одним з популярних занять в світі. Заняття цим видом спорту є важливим засобом фізичного виховання, займають одне з перших місць по своєму характеру рухових дій.

Серед усього різноманіття лижного спорту найбільш популярними та розповсюдженими були і залишаються лижні гонки. Лижні гонки – це вид спорту, який потребує від спортсмена прояву високого рівня витривалості, швидкісно-силових здібностей, техніко-тактичної майстерності та психологічної стійкості [1;3].

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

Методи дослідження - аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та Інтернет-джерел

Результати досліджень. Лижні перегони (давніше

лещетарство) — зимовий олімпійський вид спорту, змагання на подолання певної дистанції на швидкість, рухаючись на лижах і відштовхуючись лижними палицями. У лижних перегонах використовуються лижі з кріпленням, що залишає п'ятку лижника вільною [4].

Лижні перегони є також складовою частиною інших зимових видів спорту: лижного двоборства та біатлону. Цей вид спорту популярний у всіх країнах, де є достатньо снігу: у скандинавських країнах, Фінляндії, країнах Центральної та Східної Європи, включно з Україною, Канаді, США та в країнах Азії: Казахстані, Китаї, Кореї та Японії.

Лижний крос і прогулянки на лижах є також популярним видом активного відпочинку.

В останні десятиліття у лижних перегонах відбулися зміни, що призвели до виникнення двох різних стилів лижного бігу: класичного та ковзанярського, кожен з яких вимагає підготовки різного типу траси.

При класичному стилі на трасі попередньо прокладаються глибокі паралельні борозни — лижня. Зазвичай кожна ділянка траси має дві-три, іноді більше, паралельних лижень. Історично класичний стиль був єдиним стилем лижних перегонів, однак згодом спортсмени помітили, що можуть отримати вигравш у швидкості, пересуваючись на певних ділянках траси способом, що нагадує рухи ковзаняра. Це викликало протести інших лижників, які справедливо зазначали, що такий спосіб пересування псує лижню. У результаті було прийнято рішення розділити лижні перегони на два окремих стилі. При перегонах класичним стилем ковзанярський хід заборонений, а при перегонах вільним стилем замість лижні траса прокладається у вигляді широкої смуги трамбованого снігу, на якій зручний ковзанярський хід.

На великих міжнародних змаганнях стилі чергуються. Кожне змагання включає в себе дистанції класичного та вільного стилів, і якщо на попередньому турнірі перегони на дистанції 15 км., наприклад, проводилися класичним стилем, то на наступному вони проводяться вільним стилем.

В інших видах спорту, елементом яких є лижні перегони – лижному двоборстві та біатлоні – використовується вільний стиль [2].

Види змагань. У лижних перегонах існує кілька різновидів змагань з різними правилами: перегони з роздільним стартом,

перегорни з масовим стартом, перегорни переслідування, естафети, індивідуальний спринт і командний спринт. Багато з цих різновидів відносні нововведення, що мали на меті підвищення видовищності й глядацького інтересу.

Перегони з роздільним стартом. У перегонах із роздільним стартом лижники стартують один за одним з інтервалом у 30 с. Для кожного спортсмена час фіксується індивідуально, а переможець визначається за часом проходження траси. Лижник, що стартував пізніше, має певну перевагу, оскільки йому повідомляють результати супротивників, однак пізній старт має свої недоліки, оскільки траса стає розбитою і не такою швидкою.

Перегони з масовим стартом. У перегонах із масовим стартом спортсмени стартують одночасно на відкритій ділянці. Згодом лижня стає вузкою, тому такі перегорни зазвичай починаються спуртом за право захопити кращу позицію. Для забезпечення приблизно однакових умов для всіх спортсменів масовий старт передбачає обмежену кількість учасників. Масовий старт дається, зокрема, в естафетах.

Перегони переслідування. Перегони переслідування складаються з двох етапів, здебільшого на кожному з них використовується інший стиль. На першому етапі проводиться роздільний старт, а на другому лижники стартують в залежності від часу проходження дистанції на першому етапі. Найшвидший на першому етапі спортсмен стартує першим, за ним через проміжок часу, що дорівнює відставанню на першому етапі, стартує другий спортсмен і так далі. Перемагає той, хто фінішує першим. Такий формат змагань викликає більший інтерес у глядачів, оскільки вони отримують нагоду бачити боротьбу між лижниками і фінішні спурти.

Інший формат перегонів переслідування – *скіатлон* (до 2011 року *дуатлон*), не передбачає перерви між двома етапами. При цьому форматі лижники розпочинають перегони із загального старту класичним стилем, а на середині дистанції отримують право йти вільним стилем. При цьому вони зазвичай змінюють лижі і лижні палиці.

Естафети. В естафетних перегонах беруть участь команди з 4 лижників. Команди стартують одночасно і далі, через певні проміжки, лижники передають естафету товаришам. На двох з чотирьох етапів може застосовуватися класичний стиль, на інших двох – вільний.

Індивідуальний спринт. Індивідуальний спринт — відносно нововведення. Змагання в ньому проводяться на відносно короткі дистанції, але вони проходять у кілька етапів. Спочатку проводиться кваліфікація — перегони з роздільним стартом, за результатами якої визначаються лижники, які потрапляють до етапу гонок із вибуванням. На етапі гонок із вибуванням кілька лижників, наприклад шість, стартують одночасно, і перші кілька місць отримують право виходу до наступного етапу. Зазвичай, для зменшення фактора випадковості кількістю лижників, які отримують автоматичне право виступати на наступному етапі, доповнюється певною кількістю спортсменів, що показали найкращий час. Після кожного етапу кількість лижників зменшується, і, врешті-решт, у фіналі визначаються переможці й призери.

Командний спринт. У командному спринті беруть участь команди з двох лижників, які можуть змінюватися після кожного кола. При великій кількості команд проводяться кілька кіл з вибуванням.

Організація змагань. Лижні перегони входять до числа видів спорту, якими опікується Міжнародна федерація лижного спорту (FIS).

Найважливіші змагання — олімпійський турнір, відбуваються кожні 4 роки в рамках зимових олімпіад. Лижні перегони входили до програми усіх зимових Олімпійських ігор. На сьогодні на Олімпійських іграх розігрується 12 комплектів нагород.

Видатні лижники. Найвизначнішим лижником в історії лижних перегонів був норвезький восьмиразовий олімпійський чемпіон Бйорн Делі. Загалом він здобув 12 олімпійських медалей — крім 8 золотих ще й 4 срібних.

Список літератури:

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

2. Палічук Ю.І., Ладика П.І. Біатлон - олімпійський вид спорту. «Олімпійський рух на теренах України – минуле та сьогодення». Матеріали всеукраїнської наукової конференції, 1 лютого 2024р. м. Тернопіль. С. 155 -159

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

4. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчальнометодичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. – 188 с.

Сологубова С. В., <https://orcid.org/0000-0002-0374-1686>

Молчанов Є. В., <https://orcid.org/0000-0003-2911-4901>

Сисун В. В., <https://orcid.org/0000-0002-9995-9099>

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ УКРАЇНИ

ННІ «Придніпровська державна академія будівництва та архітектури» УДУНТ

Annotation. *The study examines the integration of Olympic education into technical universities in Ukraine during wartime. Highlighting the role of Olympic values in fostering patriotism, moral integrity, and physical well-being among students, effective methods of engaging youth in sports activities are identified. The findings emphasize the need for infrastructure modernization, partnerships with sports organizations, and innovative educational approaches to enhance Olympic education in technical higher education institutions.*

Keywords: *Olympic education, youth engagement, physical well-being, sports partnerships, innovative approaches, higher education.*

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах, коли Україна переживає складні соціальні й економічні виклики, спричинені війною, молодь стає однією з найбільш вразливих груп суспільства. Зростання рівня стресу, невизначеність майбутнього та обмежені можливості для самореалізації посилюють ризики соціальної ізоляції й зниження фізичної активності. Додатковим фактором, що вплинув на фізичний стан