

**Висновки.** Фахівці відзначають, що, тренуючи студентів-волейболістів, потрібно враховувати вікові особливості природного розвитку організму. Незнання цих особливостей може призвести до низької ефективності процесу навчання.

Рухові навички в волейболістів мають свої особливості. По-перше, вони різноманітні та складні, бо потребують швидкої рухової реакції. По-друге, якщо в циклічних та ациклічних (гімнастика, важка атлетика й ін.) видах спорту всі дії доведені до автоматизму, то в волейболі автоматизуються лише окремі компоненти складних дій.

У зв'язку з природним нерівномірним розвитком фізичних якостей у спортсменів не потрібно поспішати автоматизувати навіть основну фазу рухової навички до вищої стадії, оскільки технічна майстерність волейболіста перебуває в постійному пошуку нових форм залежно від фізичної та психічної зрілості.

Практика показує, що використання тих або інших методів та організаційно-методичних форм обумовлене специфікою діяльності діяльності. Основною роллю у побудові процесу навчання навичок гри у волейбол відіграють структура діяльності, змагання й чинники, що визначають її ефективність у волейболі. Для ігрової діяльності волейболістів характерні умови, що безперервно змінюються, та ситуації при несподівано виниклих рухових завданнях і, як підказує досвід, формування рухових навичок відрізняється великою варіативністю.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на пошук нових та вдосконалення наявних методів і засобів формування рухових навичок у здобувачів вищої освіти під час занять волейболом.

#### Література

1. Аверин И. В. Специальная подготовка волейболиста / И. В. Аверин // Спорт в школе. – 2000. – №11. – С. 9–16.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Демчишин А. Подготовка волейболистов / А.Демчишин, Б.Пилипчик. – К.: Здоров'я, 1989. – 154 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посіб. / М.М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.

#### References

1. Averin I. V. (2000) Special training of a volleyball player / I. V. Averin // Sport at school. - №11. - p. 9–16.
2. Volkov L. V. (2002) Theory and methods of children's and youth sports: a textbook / L.V. Wolves. - K. : Olympic literature. - 296 p.
3. Demchishin A. (1989) Training of volleyball players / A.Demchishyn, B.Pylpchik. - K. : Health. - 154 pp.
4. Linetz M. M. (1997) Fundamentals of the method of development of motor qualities: teach. manual / M.M. Linetz - L. : Staff. - 207 pp.

**Смірнова З.Д.**  
*старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту;*  
**Ефанова В.В.,**  
*старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту;*  
**Хуртик Д.В.,**  
*старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту;*  
**Холодова О. С.,**  
*к.фіз. вих., доцент кафедри ТМФВ;*  
**Стареprawo М. Я.,**  
*студент ІV курсу НУФВСУ*  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**

### ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ЛИЖНОГО ФРИСТАЙЛУ В ПРОГРАМІ ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР

*В статті розглянуто історичні аспекти розвитку фристайлу в світі та Україні, проаналізовано сучасний стан. Лижний фристайл протягом короткого періоду стрімко розвивається про що свідчать і збільшення кількості дисциплін, що входять в програму зимових Олімпійських ігор, і збільшення кількості учасників та країн. Але, не зважаючи на це, в більшості розвиваються тільки провідні країни з фристайлу, натомість інші країни нездатні підготувати спортсменів, які б могли конкурувати з ними.*

**Ключові слова:** фристайл, зимові Олімпійські ігри, вікові особливості, призери.

**Смирнова З.Д., Ефанова В.В., Хуртик Д.В., Холодова О.С., Стареprawo М.Я. Исторические аспекты и перспективы развития лыжного фристайла в программе зимних Олимпийских игр.** В статье рассмотрены исторические аспекты развития фристайла в мире и Украине, проанализировано современное состояние. Лыжный фристайл в течение короткого периода стремительно развивается, о чем свидетельствуют и увеличение количества дисциплин, входящих в программу зимних Олимпийских игр, и увеличение количества участников и стран. Но, несмотря на это, в большинстве развиваются только ведущие страны по фристайлу, в то время как другие страны не способны подготовить спортсменов, которые могли бы конкурировать с ними.

**Ключевые слова:** фристайл, зимние Олимпийские игры, возрастные особенности, призеры.

**Smirnova Z., Efanova V., Khurtik D., Holodova O., Stareprawo M. Historical aspects and perspectives for developing ski freestyle in the programme of the Winter Olympic Games.** The article discusses the historical aspects of the development of freestyle in the world and Ukraine, analyzed the current state. The ski freestyle is rapidly developing over a short

period, as evidenced by the increase in the number of disciplines included in the program of the Winter Olympic Games and the increase in the number of participants and countries. But despite this, in the majority only the leading countries in freestyle develop, while other countries are not able to train athletes who could compete with them.

**Keywords:** freestyle, Winter Olympic Games, age features, winners.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій** Останнім часом ми є свідками стрімких змін розвитку спорту в умовах глобальної трансформації людства. На наших очах спорт перетворюється в стрімку складову сучасної індустрії шоу-бізнесу, у сфері спорту крутяться великі гроші, які випереджають сучасну спортивну політику. Міжнародні спортивні федерації і МОК у своїй діяльності все частіше виходять з економічних категорій прибутку, з кожним роком збільшується кількість стартів і розширюється програма Олімпійських ігор.

На думку багатьох науковців олімпійський спорт – це розгалужене і багатогранне суспільне явище, яке привертає увагу не тільки спортсменів і фахівців в галузі спорту, широкі маси населення, а й політичних діячів, засоби масової інформації, ділові комерційні кола. Це пов'язано з високою видовищністю і напруженням спортивної боротьби в олімпійських змаганнях, загальнолюдськими і гуманістичними ідеалами олімпізму, авторитетом і популярністю олімпійського руху в світі [1,6,7,12, 17,20,23,28,29,41,46, 47,51].

Аналіз літературних джерел показав, що, займаючи важливе місце не тільки в спортивному, а й культурному світовому суспільному житті, олімпійський спорт має величезний престиж і відіграє важливу роль в мирному розвитку людського суспільства, знаходиться в тісному взаємозв'язку, який постійно розширюється, з різними суспільними явищами [38, 40,48, 54]. В зв'язку з цим Олімпійська програма була і залишається одним з головних інструментів розвитку спорту в світі. Від неї залежить популярність ігор, їх привабливість для міжнародних спортивних федерацій, національних олімпійських комітетів, представників засобів масової інформації та структур бізнесу. Саме програма Олімпійських ігор визначає стратегію розвитку спорту в більшості країн [53,60,76]. Популярність різних видів спорту, їх поширення, кошти, які відпускаються урядами на їх розвиток, знаходяться в прямій залежності від присутності цих видів спорту в олімпійській програмі [39,43, 50,51].

**Мета дослідження** -- дослідження історичних аспектів виникнення фрістайлу як виду спорту та сучасні тенденції його розвитку у відповідності з програмою зимових Олімпійських ігор.

*Завдання роботи:*

1. Вивчити історичний розвиток фрістайлу як виду спорту.
2. Визначити спортсменів та країни лідери в програмі зимових Олімпійських Ігор
3. Визначити вік спортсменів-фрістайлістів на зимових Олімпійських Іграх.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поширення спорту в світі, потреба в нових формах рухової активності, вплив процесів комерціалізації на розвиток міжнародного спортивного руху, постійний пошук шляхів для самовизначення, самореалізації серед молоді стали основними факторами появи в світі екстремальних видів спорту. Одним з представників якого вважається фрістайл. З часом спуск з вирівняних схилів став досить примітивним для людей, які прагнули отримати нові емоції від катання на лижах, тому з'являється ідея надзвичайно екстремального спуску та стрибків у стилі, який був не притаманним для того часу. Так у 60-их роках ХХ століття з'являється фрістайл – (переклад з англ. – вільний стиль). Це вид спорту, в якому спортсмен виконує серію різних за складністю акробатичних елементів під час стрибка на лижах зі спеціально спрофільованого трампліна.

Вже у 1988 році на зимових Олімпійських іграх відбулись показові виступи з трьох дисциплін цього виду спорту: лижної акробатики, лижного балету та могулу. А з 1992 року фрістайл на постійній основі входить у програму зимових Олімпійських ігор, на яких вперше розігрувався один комплект нагород з могулу. На останніх іграх в Пхьончхані було розіграно п'ять комплектів: лижна акробатика, слоуп-стайл, хаф-пайп, скі-крос та могул.

Аналіз протоколів змагань з фрістайлу на зимових Олімпійських іграх дав змогу виявити тенденції його розвитку за ці роки. Як видно з табл. 1 майже за 30 років у чоловіків кількість учасників збільшилась в три рази – з 47 в 1992 році до 143, у жінок – в п'ять. В той же час кількість країн, які мали представництво в чоловічих змаганнях збільшилось лише на 6, в жіночих змаганнях – в два рази. Найбільший приріст учасників спостерігався в 1994 році, коли в програму було включено акробатику, та в 2010 і 2014 роках (включення скі-кросу, слоупстайлу, хафпайпу). Спад кількості учасників у 2002 році можна пояснити тим, що спортсмени розчарувались у «традиційному» фрістайлі, оскільки було встановлено певні обмеження на виконання видовищних, але небезпечних стрибків і багато спортсменів переходили у нову течію фрістайлу – ньюскул, де цих обмежень не було. У 2006 ситуація стабілізувалась після скасування заборони.

Таблиця 1

Учасники зимових Олімпійських ігор з фрістайлу

Олімпійські Ігри	Чоловіки, к-сть		Жінки, к-сть		Всього
	Осіб	Країн	Осіб	Країн	
1992 Альбервіль	47	17	24	11	71
1994 Ліллекхамер	52	20	45	18	97
1998 Нагано	58	19	52	21	110
2002 Солт Лейк Сіті	55	18	50	17	105
2006 Турин	63	17	53	19	116
2010 Ванкувер	87	19	85	25	172
2014 Сочі	141	23	126	27	267
2018 Пхьончхан	143	23	125	23	268

На даний час 21 країна має в своєму арсеналі олімпійські медалі (табл. 2).

Таблиця 2

Країни-лідери з фрістайлу у неофіційному заліку протягом всіх зимових Олімпійських ігор

М	Країна	Золото	Срібло	Бронза	Всього
1	Канада	12	9	4	25
2	США	9	9	7	25
3	Швейцарія	4	2	2	8
4	Білорусь	4	1	2	7
5	Франція	3	5	6	14
6	Австралія	3	3	2	8
7	Норвегія	3	2	4	9
8	Китай	1	6	4	11
9	Фінляндія	1	2	1	4
10	Японія	1	0	3	4
11	Узбекистан	1	0	0	1
12	Чехія	1	0	0	1
13	Україна	1	0	0	1
14	Росія	0	1	5	6
15	Швеція	0	1	1	2
16	Німеччина	0	1	0	1
17	Австрія	0	1	0	1
18	Команда країн СНД	0	1	0	1
19	Великобританія	0	0	1	1
20	Казахстан	0	0	1	1
21	Нова Зеландія	0	0	1	1

Беззаперечними лідерами у неофіційному командному заліку є Канада та США, які налічують у своєму арсеналі по 25 олімпійських нагород. Такий успіх можна пов'язати з тим, що саме на території цих країн з'явився фрістайл не тільки як виду рухової активності, але і як вид спорту. Успіх Канади та США пов'язаний не тільки з системою підготовки спортсменів, але й з кількістю дисциплін, які розвиваються у цих країнах та представляються на зимових Олімпійських іграх. Перше місце в неофіційному командному заліку Канада посідає завдяки іграм у Сочі в 2014 році, де спортсмени цієї країни вибороли 9 олімпійських нагород, серед яких 4 золоті медалі. В той же час збірна Білорусі, яка посідає четверте місце і налічує в своєму арсеналі сім олімпійських нагород, серед яких 4 золоті, виборола їх тільки в одній дисципліні – акробатиці.

Україна на сьогоднішній день знаходиться на тринадцятій сходинці завдяки перемозі на останніх іграх в Пхьончхані Олександра Абраменка, який посів перше місце у дисципліні з акробатики.

З 1994р. Україна представляє фрістайл тільки в одній дисципліні – акробатиці, тобто розвивається тільки одна дисципліна. У 2018р. вперше українські спортсмени приймали участь у змаганнях з «могулу», але не зважаючи на це, кількість представників у акробатиці значно зменшилась, порівнюючи з попередніми зимовими Олімпійськими іграми, де Україну представляли 6 фрістайлістів в дисципліні акробатика. На останніх зимових Олімпійських іграх в Пхьончхані Україну представляли всього 3 спортсмени із них з дисципліни могул - 1 спортсмен і 2 - спортсмена з дисципліни акробатика.

Очевидно, що з кожною зимовою Олімпіадою збільшується кількість призерів змагань, відповідно до цього збільшується кількість титулованих спортсменів. Неймовірно важким є завоювання двох або й більше олімпійських медалей, оскільки дослідження показує, що потрібно виступити як мінімум на двох зимових Олімпійських іграх, а як показує практика, то в більшості випадках у трьох, а то і більше. Такий тривалий період спортивної діяльності є досить складним для організму спортсмена. Враховуючи підвищений травматизм цього виду спорту дуже важко підтримувати спортивну працездатність на високому рівні протягом тривалого періоду. Існують випадки коли спортсмени виступали на зимових Олімпійських іграх з незалікованими травмами, що позначилось на їхніх результатах.

Лижний фрістайл – це досить молодий вид спорту про що свідчать не тільки причини його зародження, а саме прагнення до самореалізації та самоствердження молодого покоління та особливості людського організму, оскільки для ведення діяльності у фрістайлі потрібно неабияка фізична підготовленість, а для досягнення максимально можливого результату спортсменам потрібно знати у якому віці можливо вийти на пік спортивної форми.

У ході досліджень було проведено аналіз вікових особливостей призерів-чоловіків усіх зимових Олімпійських ігор з фрістайлу (рис. 1).

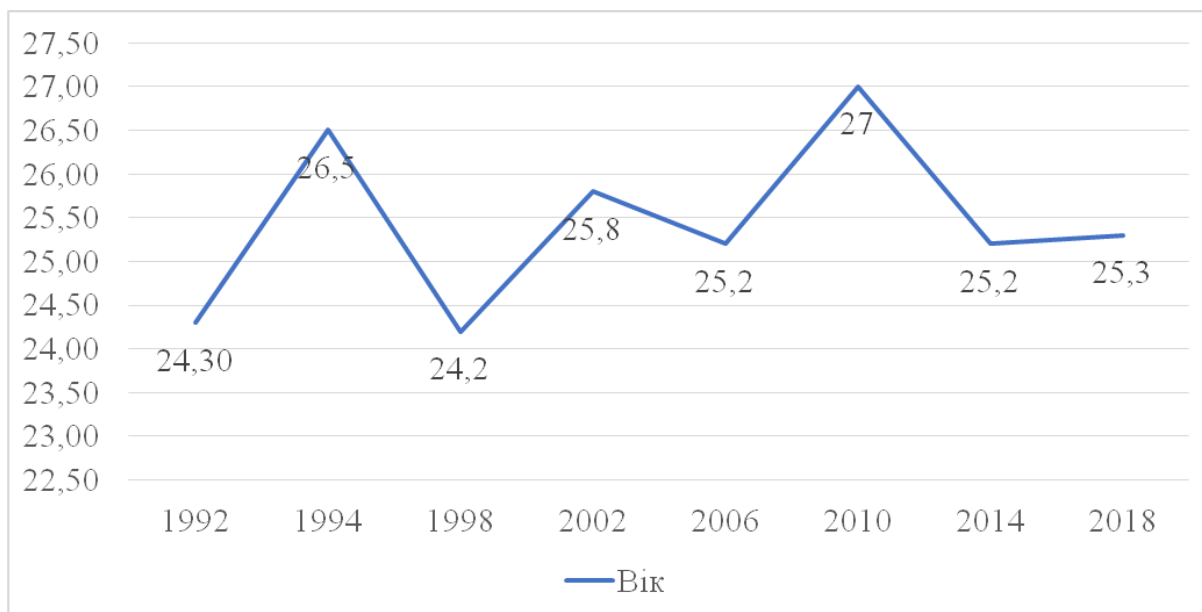


Рис. 1. Зміни середнього віку чоловіків впродовж всіх зимових Олімпійських ігор.

Відповідно, середній вік чоловіків коливається від 22 до 27 років, з чого можна зробити висновки, що надто молоді спортсмени не можуть отримати перемогу, оскільки їм ще бракує практики та спортивного досвіду, такого як виступ на зимових Олімпійських іграх. А старшим спортсменам не вдається завоювати перемогу тому, що більш молоді спортсмени нав'язують новий рівень майстерності і їхній організм не в силі витримати навантаження такого рівня. Також багато спортсменів, які отримують травми, навіть після проходження курсу реабілітації не можуть виступити на високому рівні. Зробивши аналіз віку всіх переможців з фристайлу протягом усіх зимових Олімпійських ігор, було виявлено, що середній вік переможців становить 25,5 років, срібних призерів – 25,8 років, а бронзових – 25,6 років.

Вік жінок має дещо схожі риси з віком чоловіків, але є деякі особливості (рис. 2).

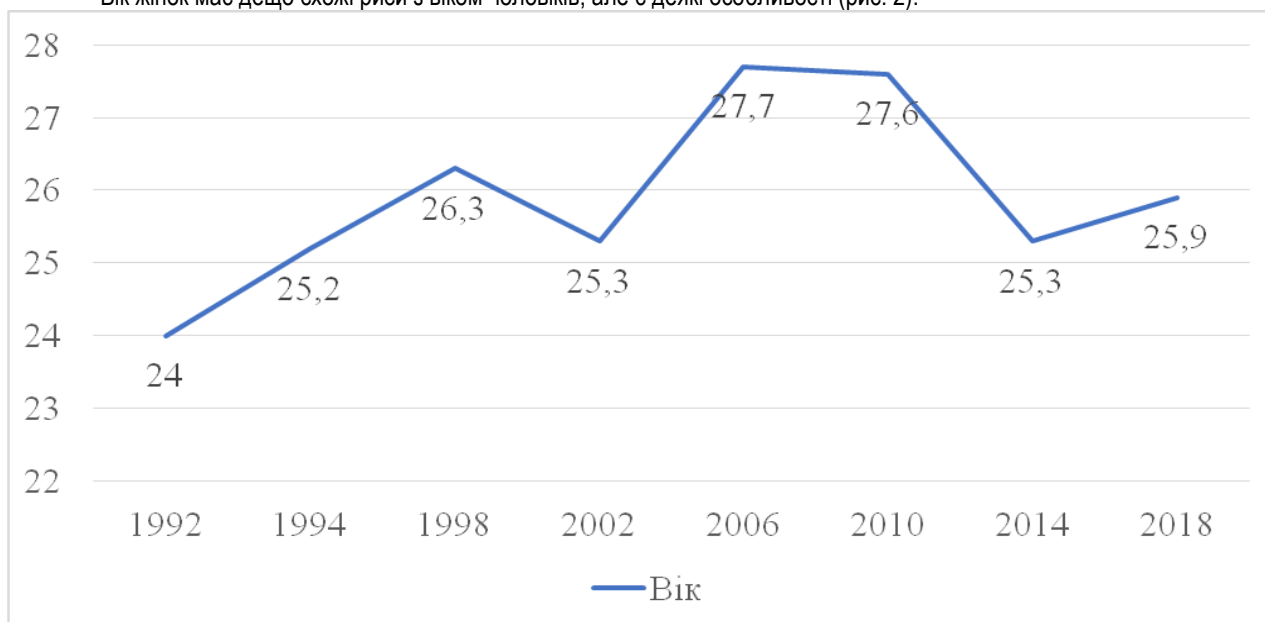


Рис. 2. Зміни середнього віку жінок впродовж всіх зимових Олімпійських ігор

У зв'язку з особливостями жіночого організму та змагальними вправами, які виконуються на зимових Олімпійських іграх, кількість призерок вік яких перевищує середній вік більша аніж у чоловіків.

Таким чином жінки на протязі довшого проміжку часу здатні показувати високі результати і завоювати олімпійські нагороди. Хоча середній вік призерок усіх зимових Олімпійських ігор з фристайлу дорівнює 25,9 років, що не значно більший від середнього віку чоловіків. Такий результат пояснюється тим, що більша кількість учасниць змагань завоювала олімпійську нагороду у юному віці, тобто у віці, який значно нижче середнього віку призерок.

Середній вік призерок також має коливальний характер. Коливання у діапазоні між 24 і 27,7 рр. Середній вік чемпіонки усіх зимових Олімпійських ігор з усіх дисциплін фристайлу дорівнює 26 років, срібних призерок – 25,8 років, бронзових – 25,9 років. Наймолодшою чемпіонкою стала спортсменка у віці 20 років, а найстаршою у віці 35, срібною призеркою у 18 та 34, а бронзовою 20 та 32 відповідно.

Щорічно спортсмени виконують нереальні, здавалося, фігури та трюки у повітрі, якими великий контингент людей зачаровується та розуміє, що людські можливості не мають меж. Також з кожним роком на гірськолижних курортах

збільшується кількість та якість трас для фрістайлу, обладнання та підготовлених кадрів.

Дослідження питань виникнення, становлення та перспективи розвитку фрістайлу в світі сприятиме, в подальшому поглибленому вивченні тенденцій розвитку цього виду спорту в світі та в Україні.

#### Висновки

1. Фрістайл є одним з відносно молодих зимових видів спорту, що динамічно розвивається і постійно збільшує кількість своїх прихильників, особливо серед молоді. До ключових подій в історії розвитку та становлення фрістайлу слід віднести: перші змагання з фрістайлу (1966 р.), визнання Міжнародною федерацією лижного спорту фрістайлу як виду спорту (1979 р.), представлення фрістайлу як демонстраційного виду змагань на зимових Олімпійських іграх (1988 р.).

На сьогоднішній день існує два напрямки лижного фрістайлу: до першого входять традиційні акробатика і могул (або як їх називають олд скул) і більш новий напрямок (нююскул), який включає в себе хафлайп, бігеір, слоупстайл і скі-крос. У 1992-у році фрістайл було включено в програму зимових Олімпійських ігор. Тоді фрістайл представляв лише 2 дисципліни, а вже у 2018р.–10. Також збільшилась кількість спортсменів, які беруть участь у змаганнях з 71 до 268.

2. Враховуючи проведенний аналіз найсильніших країн та спортсменів світу можна точно сказати, що беззаперечними лідерами є Канада та США, значно випереджаючи своїх найближчих конкурентів, маючи по 25 олімпійських нагород. Україна знаходиться на тринадцятій сходинці завдяки 1 золотій медалі. Такі результати пов'язані не тільки з системою підготовки спортсменів, але й з кількістю дисциплін, які представляє команда на зимових Олімпійських іграх. Таким чином Україні для того щоб досягнути такого результату потрібно не тільки покращити підготовку спортсменів, але й почати розвивати інші дисципліни з фрістайлу.

3. Проаналізувавши вікові особливості всіх призерів з фрістайлу протягом усіх зимових Олімпійських ігор можна зробити висновок, що це досить таки молодий вид спорту і при підготовці висококваліфікованих спортсменів потрібно враховувати їхній вік, відповідно до цього будувати програму підготовки так, щоб вивести спортсмена на пік його спортивної форми саме у цей віковий діапазон. Вікові особливості чоловіків та жінок практично не відрізняється, але жінки є більш витривалими на протязі більш тривалого часу здатні підтримувати свою спортивну форму на рівні достатньому для завоювання нагород на зимових Олімпійських іграх.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку є матеріально-технічне забезпечення, використання новітніх технологій та технічних засобів для удосконалення майстерності спортсменів, спілкування та обмін досвідом із провідними фахівцями інших країн.

#### Література

1. Кофман Л. Б. Становление и развитие олимпийских видов лыжного спорта: Фристайл / Л. Б. Кофман // Теория и практика физической культуры - 1995. — № 1 — С. 15-16.
2. Литвиненко Ю. В. Контроль статодинамической устойчивости тела спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в фристайле / Ю. В. Литвиненко. Олімпійський спорт і спорт для всіх, НУФВСУ (Київ. 5 жовтня 2010) – Київ, 2010 - 549-556 с.
3. Мельников Л. А. Фристайл - как вид спорта и представитель разных школ / Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы 11 международного научного конгресса (Минск. 10-12 октября 2007) – Минск, 2007. – Ч. 3 – С. 7-10.
4. Пенигин А. С. Сравнительный анализ динамики соотношения объемов и направленности тренировочной нагрузки квалифицированных спортсменов в зимних видах спорта (на примере горнолыжного спорта и фристайла) / А. С. Пенигин // Мир спорта. – 2013. – № 4. – С. 3-10.
5. Delecluse C., Coeckelberghs T. & Vranken R. Effects of the different position of the feet in slalom and freestyle snowboarding on muscle activity of knee extensors. 19 International Symposium on Biomechanics in Sports. Conference Proceedings Archive, 2001. – P. 148-152.
6. Fry J. The story of modern skiing. Hanover, N.H.: University Press of New England, 2006. – 236 p.
7. <http://www.fis-ski.com>
8. <https://www.olympic.org>

#### References

1. Kofman L. B. Stanovlenie i razvitie olimpiyskikh vidov lyzhnogo sporta: Fristayl / L. B. Kofman // Teoriya i praktika fizicheskoy kultury - 1995. — № 1 — S. 15-16.
2. Litvinenko Yu.V. Kontrol statodinamicheskoy ustoychivosti tela sportsmenov vyisokoy kvalifikatsii, spetsializiruyuschihся v fristayle / Yu V. Litvinenko. Ollimpiyskiy sport i sport dlya vsih, NUFVSVU (Kiyiv. 5 zhovtnya 2010) – Kiyiv, 2010 - 549-556 s.
3. Melnikov L.A. Fristayl - kak vid sporta i predstavitel raznyih shkol / Sovremennyiy olimpiyskiy sport i sport dlya vseh: materialy 11 mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa (Minsk. 10-12 oktyabrya 2007) – Minsk, 2007. – Ch. 3 – S. 7-10.
4. Penigin A. S. Sravnitelnyiy analiz dinamiki sootnosheniya ob'emov i napravlennosti trenirovochnoy nagruzki kvalifitsirovannyih sportsmenov v zimnih vidah sporta (na primere gornolyzhnogo sporta i fristayla) / A. S. Penigin // Mir sporta. – 2013. – № 4. – S. 3-10.
5. Delecluse C., Coeckelberghs T. & Vranken R. Effects of the different position of the feet in slalom and freestyle snowboarding on muscle activity of knee extensors. 19 International Symposium on Biomechanics in Sports. Conference Proceedings Archive, 2001. – P. 148-152.
6. Fry J. The story of modern skiing. Hanover, N.H.: University Press of New England, 2006. – 236 p.
7. <http://www.fis-ski.com>
8. <https://www.olympic.org>