

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

Казмірук А.В.

ВСТУП ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТІМОВС ТА СПВ

ЛЕКЦІЯ

Лекція з навчальної дисципліни

**„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО
ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”**

Для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри зимових видів спорту

„27” серпня 2018 р. протокол № 1

Зав.каф _____ Стефанишин О.М.

Зміст

Вступ

1. Історія зимових видів спорту в Україні та Галичині,
2. Види лижного спорту і їх популяризація.
3. Організація занять лижними видами спорту та техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму.

Вступ

Лижний спорт займає особливе місце в системі фізичного виховання і є єдиним з наймасовіших і доступніших видів спорту, які користуються великою популярністю у людей різного віку, так як фізичне навантаження може легко дозуватися тими хто займається, як по довжині, так і за інтенсивністю, в залежності від статі, віку, стану здоров'я і підготовленості. Особливо велику популярність і масовість отримали такі види як лижні гонки і гірськолижний спорт.

Лижний спорт різноманітно впливає на організм людини. Пересування на лижах по пересіченій місцевості включає в групу майже всі групи м'язів, а також позитивно впливає на розвиток і зміцнення серцево-судинної, дихальної і центральної нервової системи.

Систематичні заняття лижним спортом впливають на всесторонній фізичний розвиток. Особливо таких рухливих якостей, як витривалість, силу, спритність і координацію рухів.

Особливо велике оздоровче значення занять на лижах. Пересування на лижах на чистому морозяному повітрі, виконання в'язевої роботи в благополучних гігієнічних умовах значно підвищує загальну працездатність організму.

Велике виховне значення лижного спорту. Під час навчально-тренувальних занять, прогулянок, походів і змагань у лижників виховують морально-вольові якості – дисциплінованість, сміливість, стійкість. Подолання труднощів будь-якого характеру, працелюбність, почуття колективізму.

Лижний спорт має і навчальне значення. В процесі занять лижники засвоюють нові знання. Вміння і навички, пов'язані з технікою пересування на лижах, із закономірностями тренувань, з гігієною спорту та ін..

Лижна підготовка є обов'язковим розділом фізичного виховання підростаючого покоління, сильних, витривалих і загартованих воїнів збройних сил.

Крім цього лижний спорт і лижна підготовка являються чудовим засобом активного відпочинку. Лижні прогулянки на свіжому морозяному

повітрі в живописній місцевості позитивно впливають на ЦНС, знижують її втому і підвищують загальну працездатність організму людини.

Представники інших видів спорту дуже часто застосовують ходьбу на лижах по пересіченій місцевості, а інколи заняття слаломом в якості активного відпочинку.

Раніше лижний спорт в нашій країні не носив масового характеру. Суттєву роль в популяризації лижного спорту відіграв учительський гурток, який готував пуховиків для секції Сокола з 1903 року. З 1914 по 1924р.р. лижний спорт на Україні розвивався стихійно. Але в місцях найсприятливіших для розвитку зимових видів спорту, до яких в першу чергу слід віднести Львів, Славськ, Кременець в ті часи систематично проводилися прогулянки та відпочинок на лижах. Повністю допустимо, що подальший розвиток лижного спорту не міг здійснюватися при відсутності координуючого і організуючого органу. Особливо велике значення відіграло те. Що в 1924 році на Міжнародному лижному конгресі була створена Міжнародна лижна федерація (ФІС) і з цього ж року за рішенням МОК і ФІС почали проводитись Зимові Олімпійські ігри і які вперше були проведені в Франції (Шамоні). В їх програму з часом було введено всі основні зимові види спорту.

Це сприяло тому, що 11 жовтня 1924 року у Львові на установчих зборах був започаткований Карпатський Лещетарський Клуб (КЛК). Згодом спортивні гуртки, в тому числі лещетарські започатковуються в усіх містах України проходив бурхливий розвиток лижного спорту, в основі якого були національні та регіональні особливості. В 1948 році наша Федерація вступила в міжнародну Федерацію ФІС і почала приймати участь в міжнародних змаганнях і з 1954 року систематично приймає участь в Чемпіонатах світу, а з 1956 року в зимових Олімпійських іграх.

Немалу роль в розвитку масового лижного спорту відіграло введення в 1931р. комплексу ГПО, в який з самого його утворення були введені лижні гонки. За весь період існування він багато разів змінювався і вдосконалювався і нарешті було вирішено його відмінити.

Велике значення в розвитку лижного спорту відіграла ЄВСК, яка була введена в 1935 році і включала 10 видів спорту, вона складала основу нормативної оцінки спортивних показників в спорті. З часом в неї були введені всі види спорту, які культивуються в нашій країні.

На основі ЄВСК присвоюються спортивні розряди і звання які відповідають її вимогам. Вона стимулює систематичні заняття і ріст спортивних досягнень лижників.

В 1992 році розроблена і введена нова Всеукраїнська спортивна кваліфікація.

В 1993 році збірна команда України вперше прийняла участь в Чемпіонаті Світу в Швеції як самостійна держава.

В 1994р. – збірна команда України вперше виступила як самостійна держава в зимових Олімпійських іграх в Лілехамері (Норвегія) і ввійшла в 12 сильніших країн світу. Збірною України було завойовано 1 золоту медаль в

біатлоні жінок (Валентина Цербер). В 1998р. на Олімпійських іграх в Нагано О. Петрова здобула срібну медаль в біатлоні, І. Тараненко в лижних гонках, в біатлоні, О. Зубрилова здобула три золоті медалі. В 2002 році в Солт-Лейк-Сіті збірна команда України, на жаль, не здобула жодної медалі. В Шевченко посіла 5 місце в гонці на 30 км. Савчук – 5 місце у фрістайлі (акробатика)

2. В системі фізичного виховання склались дві основні форми роботи-лижна підготовка і лижний спорт.

Лижна підготовка являється обов'язковим розділом фізичного виховання в загальноосвітніх школах, середніх і вищих учбових закладах і збройних силах. Лижна підготовка проводиться на основі державних програм.

Основна задача лижної підготовки-навчання дітей, підлітків, і дорослих людей техніці пересування на лижах, виконання учбових і контрольних[нормативів.

Крім цього в процесі занять лижною підготовкою отримують обов'язків мінімум знань з гігієни лижного спорту, основ техніки пересування на лижах, методам підготовки до змагань і т.д. А також прививаються навички самостійної роботи і інструкторської практики.

Програма з фізичного виховання школярів передбачає заняття лижною підготовкою з I-го по 11-ий клас. Основна увага приділяється навчанню техніці пересування на лижах і послідовної підготовки до проходження дистанції відповідно до учбових нормативів.

В загальноосвітніх школах і ПТУ існують наступні форми роботи з лижного спорту: учбова, позакласна і позашкільна.

Основою всієї роботи з школярами і учнями ПТУ є учбова робота з лижної підготовки, яка проводиться по державних програмах.

Лижна підготовка (обов'язкова дисципліна для всіх школярів і учнів ПТУ) проводиться у формі уроку.

Позакласні заняття з лижного спорту організовуються в школі у вигляді: секційних занять, різноманітних фізкультурно-масових заходів на лижах (прогулянки, туристичні походи, екскурсії, зимові свята), заняття в режимі продовжено дня, змагань з лижного спорту (першість класу, школи та ін..)

Найважливішими задачами позакласної роботи являються оздоровлення учнів, вдосконалення фізичного розвитку (фізичних якостей), залучення до систематичних занять в секції з лижного спорту, до участі в різних фізкультурно-масових заходах по можливості великої кількості учнів школи ПТУ.

Позашкільна робота з лижного спорту організовується, в основному, в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, а також проводиться в спортивно-оздоровчих таборах під час зимових канікул, палацах і будинках школярів і молоді, на стадіонах і лижних базах, в парках культури і відпочинку, а також по місцю проживання школярів (ЖЕКах).

Основними задачами позашкільної роботи є: забезпечення всебічного фізичного розвитку, оздоровлення, підвищення працездатності організму і досягнення високих спортивних результатів на змаганнях з лижного спорту.

Основна задача занять лижним спортом – досягнення високих результатів в одному з обраних видів лижного спорту, в таких як лижні гонки, гірськолижний спорт, фрістайл, стрибки на лижах з трампліну, біатлон і лижне двоборство.

Обов'язкові заняття лижною підготовкою відрізняються тим, що заняття з лижного спорту проводяться цілорічно.

Лижний спорт включає в себе лижну підготовку, як першу ступінь занять цим видом спортом.

Лижна підготовка і лижний спорт займають важливе місце в фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів і являються обов'язковим предметом для всіх студентів.

Всі вузи проводять роботу з фізичного виховання студентів з єдиною програмою.

Форми занять навчальні заняття (обов'язкові і факультативні), самостійні заняття в не навчальний час по завданню викладача, масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи (які проводяться у вихідні дні: фізкультурні свята, різні туристичні походи і екскурсії, змагання зі здачі контрольних нормативів, під час зимових канікул та в оздоровчих таборах. До цих заходів залучаються всі студенти вузів.

Комплектування навчальних відділень. На кожному курсі вузу складаються три навчальних відділення: підготовче, спеціальне і спортивного вдосконалення.

Підготовче відділення ставить своєю метою зміцнення здоров'я, різносторонній розвиток студентів і придбання професійно-прикладних і спортивно-технічних навиків, в тому числі і пересування на лижах. Сюди зараховуються і студенти основної і медичної групи які не мають достатньої різносторонньої фізичної підготовки і спортивних навиків.

Відділення спортивного вдосконалення. Комплектується із студентів основної медичної групи фізично підготовлених, які мають спортивний розряд в одному із видів лижного спорту і бажають підвищувати свою спортивну майстерність.

До спеціального навчального відділення зараховують студенти, віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Навчальні групи у спеціальному відділенні комплектуються з врахуванням статі, характеру захворювань і рівня фізичної підготовленості.

Основні задачі занять спеціального відділення: зміцнення здоров'я, загартування організму і підвищення рівня фізичної працездатності; усунення функціональних недоліків фізичного розвитку, ліквідація остаточних явищ після захворювання, набуття професійно-прикладних навиків. Основний зміст занять – вдосконалення техніки способів пересування на лижах по рівнинній і пересіченій місцевості, а також прогулянки і рівномірні тренування на лижах.

Лижна підготовка в Збройних силах проводиться за програмою яка має воєно-прикладну спрямованість. Лижна підготовка – одна з найважливіших розділів фізичного виховання воїнів і вирішує наступні задачі:

1. Навчити воїнів техніці пересування на лижах (підйоми, спуски, повороти, подолання перешкод, стройові і бойові прийоми на лижах).
2. Розвиток у воїнів таких фізичних якостей як витривалість, силу, спритність, швидкість, сміливість, рішучість.
3. Загартування воїнів шляхом проведення занять на чистому морозяному повітрі.

Лижні гонки на 10 км включені в нормативи військово-спортивного комплексу (ВСК) всіх видів і родів військ.

Для проведення учбових і секційних занять необхідно керуватися відповідною програмою, в якій описані організаційно-методичні рекомендації, об'єм навчального матеріалу і залікові вимоги. Основними завданнями лижного порту є:

- масове залучення молоді і дорослих до систематичних занять лижним спортом;
- зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток тих хто займається;
- підготовка кваліфікованих спеціалістів і спортсменів;
- підготовка з найбільш активних лижників громадських фізкультурних кадрів і залучення їх до роботи з лижного спорту.

В секцію з лижного спорту приймаються всі бажаючі з числа членів колективу фізичної культури та їх сімей, з дозволу лікаря.

Зарахування в секцію проводиться в підготовчому періоді (осінню) і складаються навчальні групи: новачків, 3, 2, 1, розрядів. Кожна група тих хто займається в секції колективу фізичної культури має свої конкретні задачі, які вирішуються на основі організаційно-методичних планів круглорічних тренувань лижника.

Якщо є необхідність то може бути організована група «здоров'я» для людей похилого віку.

Групи формуються з врахуванням рівня спортивної підготовленості. На одного інструктора-тренера необхідно 15-20 новачків, 12-15 спортсменів з розряду, 10-12 спортсменів 2 розряду, 8-10 спортсменів – 1 розряду, 5-6 чоловік – групи спортивного вдосконалення і 10-15 чоловік – людей похилого віку.

Основна форма навчально-тренувальних занять – урок.

Для участі в змаганнях, які проводяться поза колективом, визначається збірна, яка комплектується з найсильніших лижників секції.

3. Види лижного спорту

На сьогоднішній день в нашій країні культивуються наступні види лижного спорту: лижні гонки, гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну, лижне двоборство, біатлон, фрістайл, скібордінг.

Лижні гонки проводяться в двох видах: класичними і ковзанярськими способами пересування на лижах.

Лижні гонки – це змагання з швидкості проходження різних дистанцій по пересіченій місцевості на спеціально підготовлених трасах.

Довжина дистанцій, прийнятих в змаганнях залежить від віку і статі і може бути від 3 до 70 км у мужчин і від 20 до 30 км у жінок. Основні дистанції у мужчин 10, 15, 30, 50 і естафета 4х 10км, масовий старт, спринт. У жінок 5,10,20,30 і естафета 4х5 км масовий старт і спринт. Результат в змаганнях оцінюється часом затраченим на проходження всієї дистанції. Гонки на лижах проводиться по пересіченій місцевості і тому по своїй фізіологічній характеристиці відносяться до роботи великої і помірної потужності. Траси для лижних гонок вибираються таким чином, щоб подолання їх було дійсним випробуванням морально-вольових якостей, сили, витривалості, швидкості, степені володіння технікою пересування на лижах і тактичного уміння учасників змагань. Гонка на лижах пов'язана з великим змагальним навантаженням, високими вимогами до діяльності всіх систем організму.

Тому траси лижних гонок складаються з різноманітних за крутизною, довжиною підйомів і спусків зі змінюючи ми напрямками, з поворотами в обидві сторони і природними нерівностями.

Гірськолижні види спорту включають: спеціальний слалом, слалом-гігант, супер-гігант, швидкісний спуск і двоборство (спеціальний слалом і швидкісний спуск).

Спеціальний слалом – являє собою спуск на швидкість по заданому маршруту з обов'язковим проходженням штучних перешкод у вигляді воріт, позначених прапорцями і має вигляд звивистої лінії з крутими і пологими поворотами. Довжина траси до 500м (у жінок до 450) з перепадом висот не менше 150м. Маршрут позначається воротами, які складаються з двох деревок на які вішаються прапорці синього і червоного кольору (почергово). Висота деревка 180см над по верхньою снігу, розміри прапорців (40х40см) Ширина воріт не менше 320см, відстань між двома наближеними прапорцями 6 лижних воріт не менше 75см, максимальна 15м.

Типи воріт: горизонтальні, вертикальні, косі.

Комбінація воріт: «змійка», «шпилька»

Результат та його місце в змаганнях визначається за сумою часу проходження двох трас. Порядок старту визначається жеребкуванням в кожній групі. Для розподілу учасників по групах. Альбервілі офіційно включений в програму зимових Олімпійських ігор (в могулі були розіграні медалі, решта видів були показовими). В 1994р. в Лілехамері (Норвегія) розігрувались медалі у всіх видах фрістайлу.

Спуск на швидкість – проводиться на спеціально підготовлених схилах крутизною 40-45° . Траса ділиться на три частини: зона розгону (300-400м), вимірний відрізок 100м (вимірний з точністю до 1см), участок гальмування і зупинки (не менше 300м).

Ширина траси на ходовому участку – 45м. Учасники змагаються 4-6 днів і роблять не більше п'яти спроб в день, рекордний результат фіксується незалежно в якій спробі він був показаний.

Біатлон як вид спорту виник зовсім недавно. Вперше Чемпіонат світу з біатлону був проведений 1958 року в Австралії, а в 1960 році був включений в програму Олімпійських ігор. Сучасний біатлон – це гонка на лижах з зброєю і стрільба по установках з дистанції 50м. Програма змагань з цього виду спорту складається з індивідуальної гонки на 20 км зі стрільбою на чотирьох вогневих рубежах (1із вогневий рубіж лежачи, 2 і 4-стоячи) і естафетної гонки 4x75 км. Кожний з учасників веде стрільбу на двох вогневих рубіжах. І масовий старт на 20 км з стрільбою на чотирьох вогневих рубежах, спринтерська гонка на 10 км з стрільбою на двох вогневих рубежах.

Для кожного учасника передбачається 5 вистрілів по п'яти мішенях розташованих в лінію на одному щиті. Для стрільби лежачи діаметр мішені – 4см, для стрільби стоячи – 11 см.

За промах в індивідуальній гонці на 20 км біатлоніст штрафується 1 хв. За кожний промах і додається до його загального часу, а в спринтерській гонці на 10 км і естафетній 4x7,5 за промах спортсмен пробігає штрафний круг 150м.

В естафетній гонці спортсмену дозволяється використати на кожному вогневому рубежі три додаткових патрони.

Результати в спринтерській гонці, естафетній і масовому старті визначається по кращому часу проходження дистанції, а в індивідуальній гонці на 20 км з врахуванням штрафного часу за стрільбу, який додається до часу проходження гонки використовують кваліфікаційні списки, в яких вказують кількість очок, які визначають рівень майстерності спортсменів, Учасники сильнішої групи стартують першими (їх кількість не перевищує 15 спортсменів)

Слалом-гігант – той же слалом, тільки на довшу дистанцію 1000-2500м, перепад не менше 250 см.

На трасах слалома - гіганту встановлюються ворота із двійних деревок з прапорцями (75-50см). Ширина воріт 4-8м, кількість не менше 30.

Результат визначається за сумою часу двох спроб. Порядок старту такий же як і в слаломі.

Швидкісний спуск - такий же спуск з гори на лижах, тільки маршрут його значно довший: жінки до 2 км і чоловіки до 4 км і траса розміщається меншою кількістю воріт. Перепад висот у чоловіки – 1000м, у жінок 500м.

Траса швидкісного спуску розмічається контрольними воротами шириною 8-12 метрів. Прапори для воріт розміром 100x50 см натягаються на двох деревках. В швидкісному спуску швидкість на деяких ділянках траси досягає більше 100 км/год.

Супер-гігант – проводиться на схилах з перепадом висот для чоловіки – 500-600 м і жінок 350-500м. Кількість воріт не менше 30 у жінок. Мінімальна відстань між воротами – 25м.

Двоборство – сюди входить два види: спеціальний слалом і швидкісний спуск. Сума цих двох видів і виявляє переможця в двоборстві.

Фігурне катання або фрістайл «Фрістайл», що в перекладі з англійської означає «вільний стиль», складається з трьох дисциплін: балет, акробатика і могул.

Кожний вид програми оцінюється із 10 балів.

Балет – учасники змагань на протязі 2-2,5 хвилин виконують під музику, фігури на схилі довжиною до 250 м і шириною 35м.

Акробатика – це стрибки з трампліну з виконанням різних акробатичних елементів.

Могул – це вільний спуск по горбистому схилі довжиною 250 м з обов'язковим виконанням двох стрибків.

В 1986р. У Франції був проведений перший Чемпіонат світу з фрістайлу. В 1988р. включений в XI Зимові Олімпійські ігри в Калгарі (Канада) як показовий вид. З 1992 у Франції.

Стрибки на лижах з трампліну являються найбільш складним з технічної сторони видом лижного спорту і проводяться на спеціально збудованих трамплінах різної потужності. На сьогоднішній день існує ряд трамплінів які розраховані на стрибки 70 і 90 метрів, і з польотів на лижах з потужністю більше 120 м. В змаганнях оцінюється довжина стрибка і техніка його виконання, сума цих показників в двох спробах і дає загальний результат.

Лижне двоборство складається з стрибків з трампліну з потужністю 70м і лижної гонки 15 км вільним стилем. Сума показників отриманих в сумі дає результат в змаганнях з двоборства. Змагання проводяться в два дні: перший день-стрибки, другий день-лижна гонка на 15 км по системі Гундерсена згідно програного часу в стрибках на трампліні.

Навчальна дисципліна СПВ покликана комплексно представити галузь майбутньої професійної діяльності студентів, формування у студентів знань, необхідних для роботи в якості вчителя (викладача) закладів освіти, тренера-педагога в спортивних школах.

Завдання вивчення навчальної дисципліни – дати елементи знань з:

- основ методики навчання лижного спорту;
- організація спортивних змагань;
- підвищення рівня спортивної майстерності.

Навчальний процес проводиться у формі лекцій, семінарських, лабораторних і практичних занять, а також самостійні роботи студентів.

На лекційних заняттях студентам подаються знання з методики початкового тренування спортсменів масових розрядів. Практичні заняття – є основною формою професійно-педагогічної підготовки і мають навчально-тренувальний характер. Студенти оволодівають основами техніки і методики навчання, здобувають необхідні фізичні та психічні якості, зміцнюють здоров'я. Під час здачі практичних залікових нормативів навчаються проводити змагання та їх суддівство.

На семінарських заняттях перевіряються знання матеріалу лекційного курсу, методичних і практичних занять, оцінюється самостійна робота студентів на основі чого здійснюється контроль їхньої успішності.

У процесі лабораторних занять студенти отримують знання по вибору лижного обладнання та спорядження, з підготовки лижного інвентарю до занять, опановують методикою змащування лиж, ремонтом та зберіганням лижного інвентарю.

Важливою ділянкою є самостійна робота студента, яка організовується й проводиться під керівництвом і контролем викладача та передбачає вирішення складного завдання-вміння студента самостійно навчатися. Самостійна робота охоплює питання вивчення та узагальнення науково-методичної літератури з лижного спорту, ведення і аналіз щоденників тренувань.

Пріоритетним розділом навчальної дисципліни є вивчення студентами вимог до техніки і профілактики спортивного травматизму на спортивних змаганнях. Важливим фактором попередження спортивного травматизму є опанування методикою організації занять, зокрема із зимових видів спорту, знання дотримання правил знань, попередження порушень санітарно-гігієнічних умовна спортивних спорудах тощо.

За усіма формами занять споривно - педагогічного вдосконалення ведеться контроль і оцінка освоєного матеріалу з теоретичного розділу програми, а також набутих вмінь і навичок професійно-прикладної підготовки.

Навчальна дисципліна СПВ не містить готових рецептів як стати фахівцем галузі ФКіС, вона націлює кожного першокурсника на тривале навчання та постійне самовдосконалення.

Рекомендована література

Основна:

1. Аграновский М. М. Лыжный спорт / Аграновский М. М. – Москва : Физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт / Бутин И. М. – Москва : Просвещение, 1988.
3. Евстратов В. Д. Лыжный спорт / Евстратов В. Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
4. Зіньків О. В. Передумови виникнення сноубордингу та його розвиток / О.В. Зіньків // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Івано-Франківськ, 2008. – С. 83–88.
5. Зіньків О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку сноубордингу / О. В. Зіньків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. – № 14. – С. 53–56.

Допоміжна:

6. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.
7. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
8. Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення / Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин, Ю. І. Любіжанін, Н. І. Стефанишин // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Вип. 44. – С. 5–6.
9. Імас Є. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний / Євгеній Імас, Мирослав Дутчак, Уляна Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 2. – С. 89–97.
10. Критерії відбору кваліфікованих спортсменів у сноубордингу до головних змагань / Ольга Зіньків, Юрій Любіжанін, Орест Стефанишин [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз.

- виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 285 – 289.
11. Лижні гонки : навч. прогр. для спец. навч. закл. спортивного профілю / [прогр. підгот.: В. П. Карленко, В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова, О. О. Вінник, В. В. Єфанова, В. М. Корзюк, В. М. Нечаєв, С. Л. Зайєць, А. М. Назаров, О. М. Стефанишин, Н. І. Стефанишин]. – Київ : [б. в.], 2014. – 69 с.
 12. Лижні гонки : правила змагань / уклад. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 80 с.
 13. Ченікало О. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало Олександр, Казмірук Андрій, Стефанишин Орест // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 157–160.
 14. Program of personality structure priority component development in Nordic Combined / Andriy Kazmiruk, Orest Stefanyshyn, Viktor Berezhanskyi, Olha Zinkiv, Volodymyr Banakh // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 374–379.