

УДК 796.922:796.093

## ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЛИЖНОГО ДВОБОРСТВА ВПРОВАДЖЕННЯМ НОВИХ ДИСЦИПЛІН У ПРОГРАМУ ЗМАГАНЬ РІЗНИХ РАНГІВ

Андрій Казмірук<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м. Львів, Україна, andriy.kazmiruk84@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-01-60-67>

### Анотації

**Актуальність.** У статті розглянуто та проаналізовано регламент проведення змагань з олімпійських і неолімпійських дисциплін у лижному двоборстві. Описано основні видозміни та розширення програм змагань із цього виду спорту, що відбулися протягом останніх десятиліть і вплинули на його популяризацію. **Мета дослідження** – аналіз динаміки та причин упровадження нових дисциплін у програму змагань різних рангів у лижному двоборстві. **Методи дослідження** – аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, теоретичний аналіз нормативних документів і документації змагальної діяльності з виду спорту (детальний аналіз бюлетенів Міжнародної федерації лижного спорту й сноубордингу) та огляд наукових аналітичних джерел й інформації з електронних ресурсів (пошук та аналіз даних історичного характеру). **Результати дослідження.** На основі детального аналізу науково-методичних джерел і доступної інформації в мережі «Інтернет» та нових правил змагань встановлено, що в основу проведення змагань із лижного двоборства входять такі дисципліни: а) особисті змагання «Гундерсен» (на стандартному й великому трампліні та лижні перегони на 10 км), командний спринт серед чоловіків (уключені до програми зимових Олімпійських ігор лише для чоловіків); б) масовий старт (особисті змагання), особисті змагання «Гундерсен» серед жінок, командний спринт серед жінок, змішані командні змагання, командні змагання «Гундерсен», змішаний командний спринт, особистий компакт (дисципліни, що не вклучені до програми зимових Олімпійських ігор). Це дало змогу систематизувати особливості змагальної діяльності й виокремити основні аспекти у вищезазначених дисциплінах відповідно до сучасних правил проведення змагань із лижного двоборства. **Висновки.** Серед причин кардинальних змін та нововведень у лижному двоборстві простежено довгий застій і небажання приймати непопулярні рішення, що призвело до занепаду, зменшення популярності та кількості учасників змагань. За 100-річну історію існування Міжнародної федерації лижного спорту й сноубордингу (FIS) найбільше видозмін припало на кін. ХХ–поч. ХХІ ст. Це, зокрема, застосування методу «Гундерсена», упровадження та пошук нових дисциплін тощо.

**Ключові слова:** лижне двоборство, дисципліна, змагання, регламентація, структура змагальної діяльності, метод Гундерсена.

**Andriy Kazmiruk. Promotion of Nordic Combined by Introducing New Disciplines in the Program of Different Ranks Competitions. Topicality.** The presented research paper examines and analyzes the regulations for holding Nordic combined competitions at the Olympic and non-Olympic disciplines. The main changes and expansion of sports competition programs, which took place during the last decades and influenced its popularization, have been described. **The Purpose of the Research.** Analysis of the dynamics and reasons for the introduction of new disciplines into the program of competitions of various ranks at Nordic combined. **Research Methods.** Analysis and generalization of scientific and methodological literature, theoretical analysis of regulatory documents and documentation of competitive sports activities (detailed analysis of the International Ski and Snowboard Federation's bulletins) and review of research analytical sources and information from e-resources (search and analysis of historical data). **The Research Results.** Based on a detailed analysis of scientific and methodological sources and available Internet sources as well as the new competition rules, it was found that the basis of the Nordic combined competitions is the following disciplines: a) the individual Gundersen competitions (standard normal and large ski jumping hills; 10 km competition in cross-country skiing), the Men's team sprint competition (included into the program of the Winter Olympic Games only for men); b) the mass start (individual competitions), the Women's individual Gundersen competitions, the Women's team sprint. This allowed to systematize the peculiarities of competitive activity and highlight the main aspects in the above mentioned disciplines in accordance with the modern rules of the Nordic

combined competitions. *Findings.* Among the reasons for radical changes and innovations into the Nordic combined was a long stagnation and reluctance to make unpopular decisions, which led to a decline, a decrease in popularity and the number of the competition participants. During the 100-year FIS history, the most changes occurred at the end of the 20<sup>th</sup> – beginning of the 21<sup>st</sup> century, in particular, the Gundersen method application, the introduction and search for new disciplines, etc.

**Key words:** Nordic Combined, discipline, competition, regulation, structure of competitive activity, Gundersen's method.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Лижне двоборство, або нордична комбінація, – зимовий олімпійський вид спорту, у якому спортсмени змагаються зі стрибків на лижах із трампліна та лижних перегонів. Програми змагань із лижного двоборства містять чоловічі (уключені до програми Олімпійських ігор) і жіночі старти.

У лижному двоборстві відбулися кардинальні зміни, у результаті яких жінок допущено до участі в міжнародних змаганнях із цього виду спорту. Це великі зрушення, проте процес ще не завершено, адже участь у зимових Олімпійських іграх на цьому етапі можуть узяти лише чоловіки. Станом на сьогодні це єдиний зимовий вид спорту, де до вищезазначених змагань допущено лише чоловіків.

На всіх міжнародних змаганнях дисципліни з лижного двоборства чергуються. Проте обов'язковими є змагання з таких дисциплін, як особисті змагання «Гундерсен» на стандартному чи великому трампліні. Усі інші дисципліни, які входять у програму, залежать від рівня й рангу змагань [23].

Розвиток наявних спортивних дисциплін у лижному двоборстві та поява спринтерських змагань (особливо їх проведення в міських або близьких до них умовах) істотно підвищили видовищність змагань поряд з інтересом тренерів, фахівців, глядачів телевізійних компаній, це дало новий поштовх до популяризації й розвитку цього виду спорту [23].

Не лише для широкого загалу, а й у колах фахівців відсутня цілісна інформація про лижне двоборство і його особливості, на відміну від інших зимових видів спорту [7; 8; 11; 16; 17]. Бракує чіткого окреслення структури змагальної діяльності та особливостей регламентації змагань у лижному двоборстві. Ці й інші питання потребують нагального висвітлення, оскільки Міжнародна федерація лижного спорту та сноубордингу останнім часом практично щосезону вводить нові правила й змагальні дисципліни.

У сучасній українській та іноземній спеціалізованій літературі лижного двоборства й суміжних видів спорту [13; 14; 21] стосується низка наукових праць. Вони загалом висвітлюють фізичну [2; 4; 10;] та психологічну [9; 18] підготовку спортсменів; історичні аспекти становлення цього виду спорту [5; 6]; містять статистичні дані про проведення змагань і їх результати [1].

Важливим предметом наукового аналізу є нові дисципліни лижного двоборства як основа структури змагальної діяльності. Цієї проблеми стосується наша робота.

**Мета статті** – аналіз динаміки та причин упровадження нових дисциплін у програму змагань різних рангів у лижному двоборстві.

**Методи дослідження** – аналіз й узагальнення науково-методичної літератури, теоретичний аналіз нормативних документів і документації змагальної діяльності з виду спорту (детальний аналіз бюлетенів Міжнародної федерації лижного спорту та сноубордингу) й огляд наукових аналітичних джерел та інформації з електронних ресурсів (пошук й аналіз даних історичного характеру).

Ці методи застосовували задля визначення й структуризації особливостей проведення змагань, а також основних параметрів змагальних дистанцій, що характеризують особливості цього виду спорту в історичній ретроспективі.

**Результати дослідження.** Лижне двоборство – це складнокоординаційний екстремальний вид спорту [22; 23]. Він є одним з основних видів у програмі зимових Олімпійських ігор. У 1924 р. лижне двоборство, як і стрибки на лижах із трампліна й лижні перегони, уключено в програму перших зимових Олімпійських ігор у м. Шамоні (Франція). Учасники змагалися лише в одній дисципліні (особистий залік) – лижні перегони на 18 км та стрибки з трампліна потужністю K-71 м. Перемогу здобув Торлейф Геуг – спортсмен із Норвегії.

В Україні перший офіційний конкурс на кращий стрибок на лижах із трампліна відбувся 1906 р. на базі секції гірськолижного туризму Львівського спортивного клубу «Чарни» в гірському селищі Славське. У цьому конкурсі любителі стрибків на лижах зі спеціально побудованого на горі Тростян трампліна здійснювали стрибки на 9–10 метрів. Подібні конкурси й змагання стали проводити й в інших містах України [3].

На сьогодні змагання з лижного двоборства на зимових Олімпійських іграх, чемпіонаті світу, етапах Кубка світу, континентальних кубках та інших міжнародних змаганнях проводять за правилами Міжнародної федерації лижного спорту та сноубордингу. До програми змагань входять такі дисципліни: а) особисті змагання «Гундерсен» (на стандартному й великому трампліні та лижні перегони на 10 км), командний спринт серед чоловіків (уключені до програми зимових Олімпійських ігор лише для чоловіків); б) індивідуальний масовий старт, особисті змагання «Гундерсен» серед жінок, командний спринт серед жінок, змішані командні змагання, командні змагання «Гундерсен», змішаний командний спринт, особистий компакт (дисципліни, що не влучені до програми зимових Олімпійських ігор) [23].

Із І зимових Олімпійських ігор по VI спортсмени на змаганнях спочатку бігли на лижах, а опісля цього стрибали з трампліна. А вже в 1956 р. в Кортіна-д'Ампеццо на VII зимових Олімпійських іграх спортсмени спочатку стрибали, а далі бігли по дистанції. Із 1988 р. на Олімпіаді в Калгарі спортсмени почали змагатись у командних змаганнях. У цьому ж році уведено метод Гундерсена в систему перерахунку балів у секунди. Принцип методу Гундерсена полягає в тому, що бали, зароблені атлетами в ході турніру на трампліні, перераховуються в секунди відставання в лижних перегонах. Спортсмени йдуть на старт із лижних перегонів із відставанням від лідера, еквівалентним програшу в першій частині змагань. Отже, ситуація на фініші лижних перегонів повністю відповідає ситуації в загальному заліку змагань: той, хто першим перетнув фінішну лінію – чемпіон, інші спортсмени займають у загальному заліку двоборства ті самі місця, що й на фініші з лижних перегонів.

Уведення системи Гундерсена сприяло збільшенню видовищності змагань і, як наслідок, зростанню популярності серед глядачів. Успіх змагань за системою Гундерсена призвів до її запозичення іншими видами спорту. Наприклад, у лижних перегонах та біатлоні виникли так звані дисципліни «переслідування», побудовані за схожим принципом.

Із 2002 р. на Олімпіаді в Солт-Лейк Сіті спортсмени почали змагатися в індивідуальному спринті (стрибок із великого трампліна та лижні перегони на 7,5 км).

На сьогодні програми змагань із лижного двоборства різних рівнів насичені й різноманітні. Особливі зміни відбулися декілька років тому та відбуваються й зараз, про що свідчить та значна кількість нових дисциплін, яка влучається до змагань. А також можемо констатувати що «не за горами» той час, коли в програму зимових Олімпійських ігор будуть влучені жіночі старты з лижного двоборства. Адже це єдиний зимовий вид змагань, де ще не беруть участі жінки. Для популяризації лижного двоборства у світі за останні 1–5 років ввели низку нових дисциплін і правил. Їх зміст викладено нижче, а короткий опис наведено в табл. 1.

**Змішані командні змагання** – дисципліна лижного двоборства, що складається зі стрибків на лижах із трампліна (по одному заліковому) та естафети. Команду формують із чотирьох учасників – двох жінок і двох чоловіків. Порядок старту в стрибках на лижах із трампліна: жінка–чоловік–чоловік–жінка. Порядок старту та дистанції з лижних перегонів: чоловіки 5 км – жінки 2,5 км – жінки 2,5 км – чоловіки 5 км. Стартову позицію на лижній трасі зумовлює середній бал, який набрала кожна команда за всі чотири стрибки. Траса повинна використовувати схему кола довжиною 2,5 км і відповідати гомологації FIS. Дисципліна не влучить до програми зимових Олімпійських ігор.

**Командний спринт серед жінок** – дисципліна лижного двоборства, яка складається з командних стрибків на лижах із трампліна потужністю К-90 і лижних перегонів 2 x 4,5 км, на малих колах (кожна учасниця по черзі має пробігти 3 кола по 1,5 км). Команду формують із двох учасниць, які беруть участь в обох дисциплінах (у стрибках на лижах із трампліна й лижних перегонах). Дисципліна не влучить до програми зимових Олімпійських ігор.

**Командний спринт серед чоловіків** – дисципліна лижного двоборства, яка складається з командних стрибків на лижах із трампліна потужністю К-90 або К-120 м та лижних перегонів 2 x 7,5 км, на малих колах (кожен учасник по черзі повинен пробігти п'ять кіл по 1,5 км). Команду формують із двох учасників, які беруть участь в обох дисциплінах (у стрибках на лижах із трампліна і лижних перегонах). Дисципліна влучить до програми зимових Олімпійських ігор.

**Змішаний командний спринт** – дисципліна лижного двоборства, яка складається з командних стрибків на лижах із трампліна потужністю К-90 м та лижних перегонів 2 x 6 км на малих колах (кожен учасник по черзі повинен пробігти чотири кола по 1,5 км). Команду формують із двох учасників, які беруть участь в обох дисциплінах (у стрибках на лижах із трампліна порядок старту жінка–чоловік, а в лижних перегонах порядок старту чоловік–жінка). Дисципліна не влучить до програми зимових Олімпійських ігор.

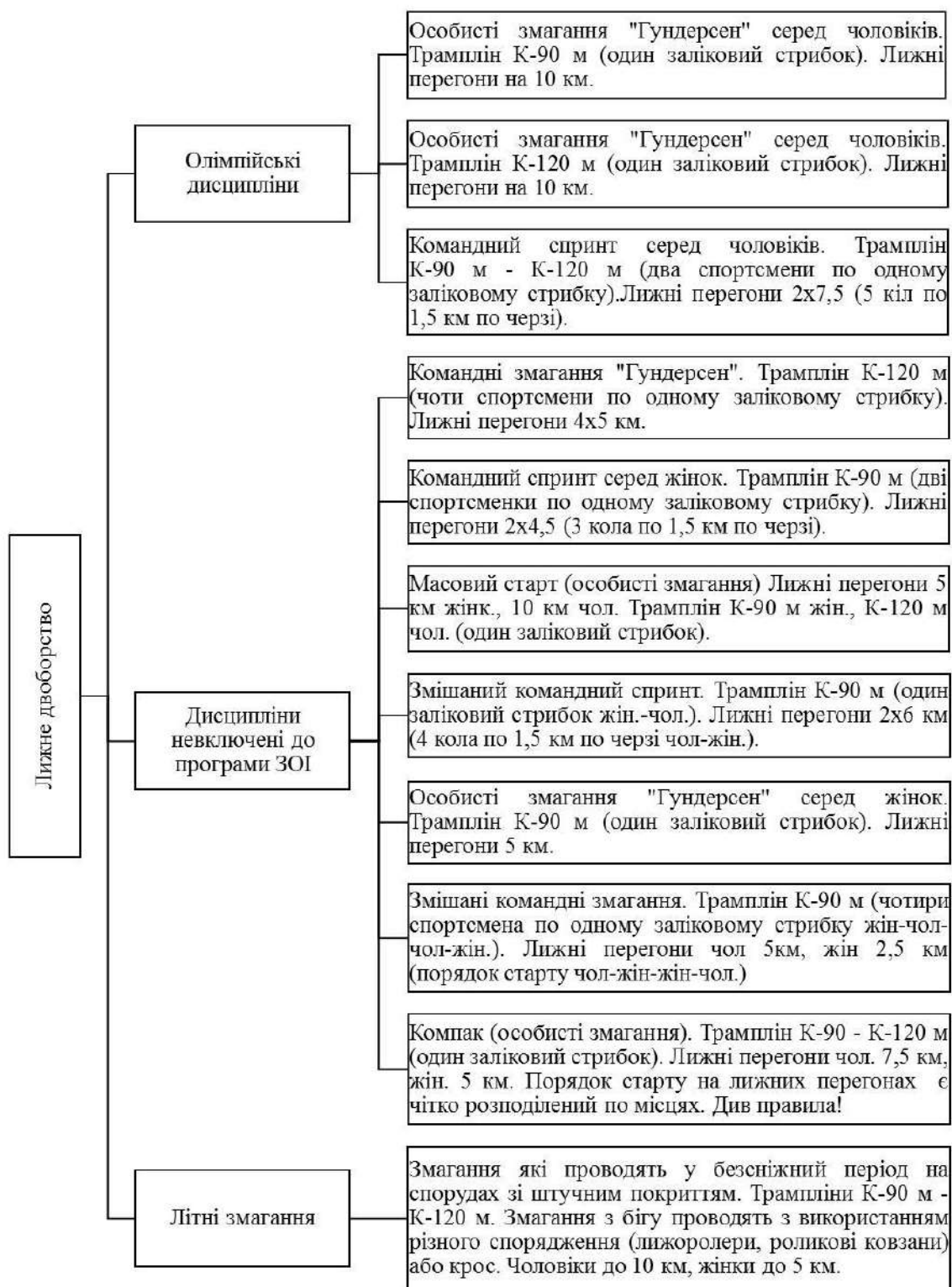


Рис. 1. Структура дисциплін у лижному двоборстві

**Командні змагання «Гундерсен»** – дисципліна лижного двоборства, що складається зі стрибків на лижах із трампліна потужністю К-120 м й естафети з лижних перегонів 4 x 5 км (вільний стиль). Із 2023 р не входять у програму зимових Олімпійських ігор. Команда складається з чотирьох спортсменів (чоловіків). Кожний учасник виконує один заліковий стрибок на лижах із трампліна. Вибрана дистанція на 5 км повинна використовувати два кола по 2,5 км і відповідати гомологації FIS для цієї події.

**Літні змагання** – це змагання з лижного двоборства, які проводяться в безсніжний період на спорудах зі штучним покриттям. Для стрибків на лижах із трампліна використовують ті самі правила, що й під час зимових змагань. Змагання з бігу (кроскантрі) проводять із застосуванням різного спорядження (лижоролери, роликові ковзани) або кросу від 500 м до 10 км (для жінок – до 5 км).

**Особистий масовий старт** – дисципліна лижного двоборства, що складається з лижних перегонів (для чоловіків – 10 км, для жінок – 5 км) і стрибків на лижах із трампліна потужністю К-90 або К-120 м (особисті змагання). Змагання на трампліні відбуваються в порядку, зворотному до результатів у лижних перегонах, тобто переможець на бігових лижах отримує останній стартовий номер на трампліні. В індивідуальних змаганнях із масстарту всі спортсмени стартують одночасно, остаточні результати визначають порядком прибуття до фінішу. Змагання з лижних перегонів проводять на колах довжиною 2 або 2,5 км. Переможець на лижні отримує нуль балів, решта – згідно з таблицею нарахування балів для цієї дисципліни. Дисципліна не входить до програми зимових Олімпійських ігор.

**Особисті змагання «Гундерсен» серед жінок** – дисципліна лижного двоборства, що складається зі стрибків на лижах із трамплінів потужністю від К-15 до К-90 м і лижних перегонів на дистанції від 500 м до 5 км.

**Особисті змагання «Гундерсен» серед чоловіків** – дисципліна лижного двоборства, що складається зі стрибків на лижах із трампліна потужністю від К-15 до К-90 і лижних перегонів на дистанції від 500 м до 15 км. Спортсмен на лижній трасі стартує відповідно до зайнятого місця на трампліні. В олімпійську програму входять змагання на трамплінах потужністю К-90 м та К-120 м і лижні перегони на дистанції 5, 10 або 15 км (вільний стиль).

**Компакт** (особисті змагання) – дисципліна лижного двоборства, що складається зі стрибків на лижах із трампліна потужністю К-90 (для жінок) або К-120 м і лижних перегонів (для чоловіків – 7,5 км, для жінок – 5 км). Спортсмен на лижній трасі стартує відповідно до зайнятого місця на трампліні, проте відстань між місцями на старті в лижних перегонах не залежить від того, скільки спортсмен виграв у свого суперника, а чітко регламентується. Зокрема, перший стартує в 00 секунд (згідно з Гундерсеном), а решта спортсменів уключно з двадцятим стартують у межах першої хвилини з чітким розподілом згідно із зайнятим місцем на трампліні. Із 21 місця по 36-те стартують із таким розподілом лише в межах 1 хв – 1,25 хв. Усі інші учасники, незалежно від місця, стартують в 1,30 хв із масового старту. Змагання з лижних перегонів проводять на колах довжиною 2,5 км. Дисципліна не входить до програми зимових Олімпійських ігор.

**Дискусія.** На тлі зниження загального інтересу до лижного двоборства в останні десятиліття саме урізноманітнення програми змагань, а також поступовий допуск жінок до різного виду та рангу змагань є тим новим, що спроможне створити здорову різноманітність і привернути до себе увагу (як і в стрибках із трампліна та інших видах спорту) [15; 20; 24; 25]. Популярність нових дисциплін досить велика, що дає змогу залучати до переглядів велику кількість глядачів [12; 19].

Усі ці змагання підпорядковуються правилам Міжнародної федерації лижного спорту й сноубордінгу (FIS), яка протягом XX ст. не демонструвала динамічного розвитку [8; 11]. Найвагомими зміни, які прийняті за останнє десятиріччя – це обмеження та вимоги до інвентарю й екіпірування. Аналізуючи ті кардинальні зміни від листопада 2023 р. й деякі зміни декількома роками раніше, можемо з упевненістю припустити, що FIS дійсно прагне змін у своїй досить консервативній діяльності. Так, наприклад, із 1924 по 1988 р. лижне двоборство в змаганнях різних рівнів було представлене лише особистим заліком. У 1988 р. на зимових Олімпійських іграх програму з лижного двоборства розширили, а саме включили командні змагання. Наступні зміни відбулися вже аж у 2002 р. – тоді в програму ЗОІ включили спринт. Командний спринт почали проводити із середини 90-х XX ст. на етапах Кубка світу та континентальних змаганнях. Проте ця дисципліна досить швидко вибула з програми змагань. І лише в останні роки її знов повернули, а з 2026 р. включять в програму ЗОІ замість командних змагань. Основна причина, на нашу думку, такої заміни – це збільшення представництва на Олімпійських іграх і конкуренції між цими командами. Адже не всі країни-учасниці можуть представити команду в складі чотирьох спортсменів. А командний спринт – це лише два спортсмени, що збільшує конкуренцію та видовищність.

А вже із сезону 2024–2025 рр. у програму змагань будуть включені старты для чоловіків із польотного трампліну [23], що обіцяє бути досить цікавим. Аналізуючи цю інформацію, можемо припустити, що функціонери у федерації, які відповідають за розвиток і популяризацію цього виду спорту, дійсно хочуть зробити щось вагоме та корисне для лижного двоборства. Проте не слід

забувати, що найбільшим проривом у популяризації й повному становленні лижного двоборства як олімпійського виду спорту буде включення в програму ігор жіночих дисциплін, адже це єдиний зимовий вид спорту, де жінки ще не беруть участь. Ми не знаємо, чи це станеться на найближчих ЗОІ 2026 р., проте певні позитивні зрушення присутні. Підтвердженням цього є факт, що вже з наступного сезону жінок на змаганнях допускать на великий трамплін К-120 м. Потрібно зазначити, що за столітню олімпійську історію розвитку та становлення лижних видів спорту лише лижне двоборство залишається не представленим у жіночому сегменті.

З іншого боку, упровадження такої значної кількості нових дисциплін може свідчити про те, що функціонери шукають і хочуть визначити найоптимальніші з них, які будуть найбільш відвідуваними та конкурентоспроможними. Цілком можливо, що незабаром відбудуться певні зміни вже системного характеру, а саме оптимізації.

Хочеться сподіватися, що всі зусилля Міжнародної федерації лижного спорту та сноубордингу щодо популяризації лижного двоборства приведуть до позитивних зрушень і підвищення глядацького інтересу. І тим самим ми зможемо дивитися більше цікавих і різноманітних змагань із цього виду спорту.

**Висновки.** Сучасний світ вимагає від функціонерів у лижному двоборстві активних змін. Це спричинило новий виток розвитку та популяризації цього виду спорту за рахунок зміни правил і введення в програми змагань нових та змінених дисциплін спортивних стартів.

На нашу думку, серед причин цих кардинальних змін і нововведень є довгий застій та небажання приймати непопулярні рішення, що призвело до занепаду й зменшення популярності та кількості учасників змагань.

За 100-річну історію існування Міжнародної федерації лижного спорту та сноубордингу (FIS) відбулося мало видозмін у лижному двоборстві. Їх можна виокремити в три етапи:

- перший – це кінець 1980-х рр., коли ввели метод Гундерсена (система проведення змагань із лижного двоборства, розроблена норвезьким двоборцем Гундерсом Гундерсенем. Переможець у стрибках на лижах із трампліна стартує першим, наступні спортсмени – через проміжки часу, визначені за результатами в стрибках);
- другий – кінець 1990-х рр. – початок 2000 рр., коли в програми змагань із лижного двоборства введено спринт (індивідуальний та командний), проте не надовго;
- третій – це сьогодні, коли відбувається активний пошук, упровадження й апробація нових та раніше впроваджуваних дисциплін у програмах змагань різних рівнів. На нашу думку, цілком логічний крок для розвитку й популяризації лижного двоборства, проте з певним запізненням.

Основною не розв'язаною досі проблемою в структурі змагальної діяльності в лижному двоборстві залишається участь жінок у зимових Олімпійських іграх. Лижне двоборство – це єдиний олімпійський зимовий вид спорту, у якому жінки ще не допущені до змагань. Проте, як свідчить практика з інших видів спорту (стрибки на лижах із трампліна), чим більше розголосу набуде це питання, тим швидше воно вирішиться.

#### Джерела та література

1. Бережанський В. Взаємозв'язок основних тренувальних засобів та спортивного результату у підготовці кваліфікованих лижників-двоборців. *Молода спортивна наука України*: зб. наук. праць аспірантів в галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2002. Вип. 6(2). С. 21–26.
2. Бережанський В. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих лижників-двоборців у річному циклі тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2002. № 14. С. 20–28.
3. Бережанський В., Трач В. Спеціальна фізична підготовка лижників-двоборців: навч. посіб. Львів: ЛДФК, 2002. 83 с.
4. Бережанський О. О. Удосконалення структури та змісту фізичної підготовки лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2011. 20 с.
5. Галевич В. Стрибки на лижах із трампліна та лижне двоборство в Україні. Кременець: Діалог, 2020. 400 с.
6. Грабик Н., Романишин Т., Масира О. Сучасні зимові види спорту та розваги – як спорт для всіх. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2019. С. 62–65.
7. Зіньків О. В., Любіжанін Ю. Г., Ковцун В. В. Етапи та основні чинники становлення гірськолижного спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: [зб. наук. праць]. Київ, 2019. Вип. 5К (113). С. 126–131.

8. Зіньків О., Лопушанська А., Любіжанін Ю., Ченікало О. Структура та регламентація змагальної діяльності у дисциплінах гірськолижного спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: [зб. наук. праць]. Київ, 2017. Вип. 12. С. 40–45.
9. Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Шевченко О. В., Банах В. І., Бережанський О. О. Взаємозв'язок психологічних показників в структурі особистості та спортивного результату в лижних перегонях у кваліфікованих лижників-двоборців. *Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова: Серія 15: Науковий часопис Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*: [зб. наук. праць]. Київ, 2017. Вип. 12 (94). С. 52–55.
10. Фомін С. К., Малезик В. Ф. Лижне двоборство: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спорт. шк., спец. дитячо-юнацьких шк. олімп. резерву, шк. вищ. спорт. майстерності. Київ, 2001. 116 с.
11. Ченікало О. В., Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Зіньків О. В. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*: зб. наук. праць. Чернігів, 2016. Вип. 139 (2). С. 279–282.
12. Andersen W., Loland S. Jumping for recognition: Women's ski jumping viewed as a struggle for rights. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*. 2017. Vol. 27, № 3. P. 359–365. <https://doi.org/10.1111/sms.12662> (date of access 28.02.2024).
13. Fletcher D. An Introduction to the Special Edition: Sport Psychology in Action at the Olympic and Paralympic Games. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2012. Vol. 3, № 2. P. 61–64. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.682853> (date of access 28.02.2024).
14. Gordin R., Henschen K. Reflections on the Psychological Preparation of the USA Ski and Snowboard Team for the Vancouver 2010 Olympic Games. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2012. Vol. 3, № 2. P. 88–97. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.683091> (date of access 28.02.2024).
15. Hofmann A., Vertinsky P., Jette S. Dear Dr. Rogge: women ski jumpers and the human rights issue. *Sportwissenschaft*. 2010. Vol. 1. P. 39–45. DOI: 10.1007/s12662-010-0112-5 (date of access 28.02.2024).
16. Improving the attractiveness of ski jumping in Finland. URL: <https://www.theseus.fi/handle/10024/63441> (date of access 28.02.2024).
17. Jost B., Tusak M. The structures of reduced potential performance model in ski jumping. *Journal of Human Kinetics*. 2002. Vol. 8. P. 3–15.
18. Kazmiruk A., Stefanyshyn O., Berezhanskyi V., Zinkiv O., Banakh V. Program of personality structure priority component development in Nordic Combined. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. Vol. 16, № 2. P. 374–379.
19. Laurendeau J., Adams C. Jumping like a girl": Discursive silences, exclusionary practices and the controversy over women's ski jumping. *Sport in Society*, 2010. Vol. 13, № 3. P. 431–447.
20. McLachlan F. Gender Politics, the Olympic Games, and Road Cycling: A Case for Critical History. *The international journal of the history of sport*. 2016. Vol. 33, № 4. P. 469–483. <http://dx.doi.org/10.1080/09523367.2015.1134500>
21. Pääsuke M., Ereline J., Gapeyeva H. Knee extension strength and vertical jumping performance in nordic combined athletes. *J Sports Med Phys Fitness*. 2001. Vol. 41(3). P. 354–361.
22. The international SKI competition rules (ICR). *Switzerland*. 2023. N 3. 76 p.
23. The international SKI competition rules (ICR). *Switzerland*. 2023. N 7. 111 p.
24. Vertinsky P., Jette S., Hofman A. Skierinas" in the Olympics: Gender justice and gender politics at the local, national and international level over the challenge of women's ski jumping. *Olympika*. 2009. Vol. 18. P. 25–56.
25. Woodward J. Female ski jumpers set to confront IOC. URL: <https://www.theglobeandmail.com/amp/news/national/female-ski-jumpers-set-to-confront-ioc/article1112088/> (date of access 06.03.2024).

#### References

1. Berezhans'kyi, O. O. (2011). *Udoskonalennya struktury ta zmistu fizychnoyi pidhotovky lyzhnykiv-dvobortsiv na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky* [Improving the structure and content of physical training of Nordic Combined skiers at the stage of preliminary basic training] : abstract of the dissertation for the sciences degree of cand. sciences in phys. education and sports: 24.00.01. L'viv. 20 p. (in Ukraine).
2. Berezhans'kyi, V. (2002). Vzayemoz"yazok osnovnykh trenувальnykh zasobiv ta sportyvnoho rezul'tatu u pidhotovtsi kvalifikovanykh lyzhnykiv-dvobortsiv [The relationship between the main training tools and the sports result in the training of qualified biathlon skiers]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy*, 6(2), 21–26 (in Ukraine).
3. Berezhans'kyi, V. (2002). Spetsial'na fizychna pidhotovka kvalifikovanykh lyzhnykiv-dvobortsiv u richnomu tsykli trenuvannya [Special physical training of qualified Nordic Combined skiers in the annual cycle of training]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, 14, 20–28 (in Ukraine).
4. Berezhans'kyi, V., Trach, V. (2002). *Spetsial'na fizychna pidhotovka lyzhnykiv-dvobortsiv* [Special physical training of Nordic Combined skiers]. *LDIFK* (in Ukraine).

5. Halevych, V. (2020). Strybky na lyzhakh iz trampolina ta lyzhne dvoborstvo v Ukrayini [Ski jumping and Nordic Combined skiing in Ukraine]. *Dialoh* (in Ukraine).
6. Hrabky, N., Romanyshyn, T., Masyra, O. (2019). Suchasni zymovi vydy sportu ta rozvahy – yak sport dlya vsikh [Modern winter sports and recreation are like sports for everyone]. *Aktual'ni problemy rozvytku sportu dlya vsikh: dosvid, dosyahnennya, tendentsiyi* (p. 62–65). TNPU im. V Hnatyuka. Ternopil' (in Ukraine).
7. Zin'kiv, O. V., Lyubizhanin, YU. H., Kovtsun, V. V. (2019). Etapy ta osnovni chynnyky stanovlennya hirs'kolyzhnoho sportu [Stages and main factors of formation of alpine skiing]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 5K(113), 126–131 (in Ukraine).
8. Zin'kiv, O., Lopushans'ka, A., Lyubizhanin, YU., Chenikalo, O. (2017). Struktura ta rehlamentatsiya zmahal'noyi diyal'nosti u dystsyplinakh hirs'kolyzhnoho sportu [Structure and regulation of competitive activities in the disciplines of alpine skiing]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 12, 40–45 (in Ukraine).
9. Kazmiruk, A. (2012). Efektyvnist' vykorystannya psyholohichnoho treninhu v systemi pidgotovky lyzhnykiv-dvobortsiv [The effectiveness of the use of psychological training in the system of Nordic Combined skiers training]. *Visnyk Chernihivs'koho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Seriya: Pedahohichni nauky. Fiz. vykhovannya ta sport*, 98, 131–135 (in Ukraine).
10. Fomin, S. K., Malezhyk, V. F. (2001). *Lyzhne dvoborstvo: navch. proh. dlya dytyacho-yunats'kykh sport. shkil, spetsial. dytyacho-yunats'kykh shkil olimp. rezervu, shkil vyshchoyi sport. maysternosti* [Nordic Combined: training, program for children and youth sports schools, special children and youth schools of Olympic reserve, schools of higher sports skills]. Kyiv (in Ukraine).
11. Chenikalo, O. V., Kazmiruk, A. V., Stefanyshyn, O. M., Zin'kiv, O. V. (2016). Struktura ta rehlamentatsiya zmahal'noyi diyal'nosti v olimpiys'kykh dystsyplinakh z lyzhnykh perehoniv [The structure and regulation of competitive activity in the Olympic disciplines of cross-country skiing]. *Visnyk Chernihiv. nats. ped. un–tu im. T. H. Shevchenka*, 139(2), 279–282 (in Ukraine).
12. Andersen, W., Loland, S. (2017). Jumping for recognition: Women's ski jumping viewed as a struggle for rights. *Scandinavian Journal of Medicine & Science In Sports*, 27, 3, 359–365. <https://doi.org/10.1111/sms.12662> (in English).
13. Fletcher, D. (2012). An Introduction to the Special Edition: Sport Psychology in Action at the Olympic and Paralympic Games. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 2, 61–64. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.682853> (in English).
14. Gordin, R., Henschen, K. (2012). Reflections on the Psychological Preparation of the USA Ski and Snowboard Team for the Vancouver 2010 Olympic Games. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3, 2, 88–97. <https://doi.org/10.1080/21520704.2012.683091> (in English).
15. Hofmann, A., Vertinsky, P., Jette, S. (2010). Dear Dr. Rogge: women ski jumpers and the human rights issue. *Sportwissenschaft*, 1, 39–45. DOI: 10.1007/s12662-010-0112-5 (in English).
16. Salzano, S. (2013). *Improving the attractiveness of ski jumping in Finland* (date of access 28.02.2024). URL: <https://www.theseus.fi/handle/10024/63441> (in English).
17. Jost, B., Tusak, M. (2002). The structures of reduced potential performance model in ski jumping. *Journal of Human Kinetics*, 8, 3–15 (in English).
18. Kazmiruk, A., Stefanyshyn, O., Berezhanskyi, V., Zinkiv, O., Banakh, V. (2016). Program of personality structure priority component development in Nordic Combined. *Journal of Physical Education and Sport*, 16, 2, 374–379 (in English).
19. Laurendeau, J., Adams, C. (2010). Jumping like a girl": Discursive silences, exclusionary practices and the controversy over women"s ski jumping. *Sport in Society*, 13, 3, 431–447 (in English).
20. McLachlan, F. (2016). Gender Politics, the Olympic Games, and Road Cycling: A Case for Critical History. *The international journal of the history of sport*, 33, 4, 469–483 <http://dx.doi.org/10.1080/09523367.2015.1134500> (in English).
21. Pääsuke, M., Ereline, J., Gapeyeva, H. (2001). Knee extension strength and vertical jumping performance in nordic combined athletes. *J Sports Med Phys Fitness*, 41(3), 354–361 (in English).
22. *The international SKI competition rules (ICR), N 3.* (2023). Date of access 28.02.2024. <https://www.fis-ski.com/ski-jumping/documents#Rules> (in English).
23. *The international SKI competition rules (ICR), N 7.* (2023). Date of access 28.02.2024. <https://www.fis-ski.com/nordic-combined/documents#Operational%20Documents> (in English).
24. Vertinsky, P., Jette S., Hofman, A. (2009). Skierinas" in the Olympics: Gender justice and gender politics at the local, national and international level over the challenge of women"s ski jumping. *Olympika*, 18, 25–56 (in English).
25. Woodward, J. Female ski jumpers set to confront IOC. date of access 06.03.2024. URL: <https://www.theglobeandmail.com/amp/news/national/female-ski-jumpers-set-to-confront-ioc/article1112088/> (in English).

Стаття надійшла до редакції 01.03.2024 р.