

скелелазних занять рівномірно розвиваються всі м'язи тіла, зміцнюються кістки та суглоби, розвивається просторове мислення, поліпшуються навички моторики та реакції. Але заняття скелелазінням буде корисним у будь-якому віці. Цей спорт допомагає не тільки отримати фізичне навантаження, але й «зарядитися» енергією для інтелектуальної діяльності. Він добре поєднується з абсолютно різними видами фітнесу, починаючи від крос-фіту, воркауту, паркуру й закінчуючи йогою, плаванням, бігом, велоспортом, тренажерним залом тощо. По суті, скелелазіння може бути як самостійним видом фізичного навантаження, так і доповненням до інших спортивних впадощань.

Підсумовуючи вище сказане, зауважимо, що на початку ХХІ ст. скелелазіння здобуло визнання соціуму не тільки як вид спортивної, а й спортивно-оздоровчої діяльності, внаслідок чого, воно було включене до шкільних програм в багатьох країнах світу, а також у спеціальні програми, які розроблені для людей з особливими потребами [5]. Це є доказом того, що цей вид спорту стає новим альтернативним видом активності для людей різних вікових категорій, з різним рівнем фізичної підготовленості та різними фізичними можливостями.

Список літератури.

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФИС, 1978. – 128 с.
2. Окслейд К. Скалолазание. – М.: «Мнемозина», 2009. – 320 с.
3. Скелелазіння. Правила проведення змагань. – К., 2005. – 86 с.
4. Хубер Г. Альпинизм сегодня. – М.: ФИС, 1980. – 263 с.
5. <http://alp.org.ua>
6. <https://uk.wikipedia.org>
7. <http://fais.org.ua>

Клочко Павло

ВІХИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛИЖНОГО СПОРТУ І БІАТЛОНУ У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Історію освіти на Тернопільщині неможливо уявити без історії Тернопільського національного педагогічного університету першого вищого навчального закладу в Тернопільській області.

Наближаючись до семи десятиліття кафедри фізичного виховання потрібно чисто умовно весь цей період розділити на три етапи

Перший – це коли до 1969 року ВУЗ знаходився в Кременці як педагогічний інститут.

Хочеться добрим словом згадати ректора того часу Бригінця Миколу Лаврентійовича, завідуючого кафедрою фізичного виховання Бурбана Флавіана Михайловича та викладача-тренера з лижного спорту Потапчука Олександра Тимофійовича.

Лижний спорт взагалі та лижні гонки зокрема напевно створені для повноцінного найкращого відпочинку і оздоровлення людини взимку.

Важко переоцінити значення цього виду спорту де оздоровче, виховне, навчальне, прикладне є основними. На території України з давніх часів лижі використовували як засіб пересування по засніженій місцевості. Перші спогади про лижі дійшли до нас із XII століття посланням митрополита Никифора до київського князя Володимира Мономаха. Лижі використовували як в мирних так і в військових цілях.

В спортивних цілях в Україні лижі почали використовувати в кінці XIX і першій половині XX ст. Перші змагання з лижних гонок були проведені в 1906 році в місті Харків. До 1910 року в змаганнях з лижних гонок виступали тільки чоловіки. А з 1911 року почали змагатись з лижних гонок жінки (дамські гонки).

Вже з 1916 року в Україні проводились змагання з лижних гонок на першість міст Суми, Харкова, Києва, Чернігова, Полтави, Львова та інших.

В Тернопільській області пам'ятним залишається 1965 рік, коли в Кременецький педагогічний інститут вступили лижники-гонщики. Також, слід згадати таких лижників, як Потапчук Олександр, Опанасюк Микола, Коваль Сергій, Малопінський Михайло, Бережанський Олег, Касій Володимир, Клочко Павло, Коротких Микола, Фляшко Михайло та інші.

Також у 1969 році на першості Педвузів України з лижних гонок серед чоловіків на дистанції 30 км переміг Володимир Касій, друге місце зайняв Павло Клочко. В естафетній гонці 4×10 км команда Кременецького педінституту зайняла третє місце. В загальному заліку команда Кременецького педінституту зайняла також третє місце. Тренером був Потапчук Олександр Тимофійович.

Другий етап рахується з 1 вересня 1969 року після переведення ВУЗу в м. Тернопіль.

У Тернопільському педагогічному інституті було продовжено підготовку спортсменів лижників-гонщиків, стрибунів з трампліна та лижників двоеборців. Тут дуже багато зусиль для якісної підготовки спортсменів приклали Бурбан Флавіан Михайлович, Потапчук Олександр Тимофійович, Кучеренко Володимир Михайлович, Клочко Павло Петрович.

Хочеться загади першого майстра спорту з лижних гонок Касія Володимира, а також майстрів спорту Починка Ігоря, Петляра Григорія, Стирчака Володимира, Біляка Григорія, Довгалюк Галину, Дяків Марію, Гаєвську Марту, Боднар Тетяну.

Із 1972 року розпочинається активна робота на кафедрі фізичного виховання під керівництвом Клочка Павла Петровича.

На цей час діючому спортсмену, не лише з лижних гонок, але і з велоспорту та легкої атлетики, Павлу Петровичу легко було на своєму прикладі зацікавити студентів до занять лижним спортом, у процесі тренувань поділитись з ними технічними та тактичними вміннями і навичками.

На цей час лижна база кафедри фізичного виховання нараховувала більше 100 пар лиж, черевик і палиць. Тренування проводились як в парку за навчальними корпусами, так і в Петриківському лісі за 500 метрів від інституту. Лижі були дерев'янів ще привезені з Кременця у 1969 році. Згодом у м. Мукачеві почали випускати пластикові лижі «Оріон» та у м. Львові – лижі «Старт», які були закуплені на кафедрі за сприяння завідувача кафедри фізичного виховання Герца Миколи Івановича.

Із серпня 1974 року ректором інститут став Явоненко Олександр Федотович, який приділяв належну увагу фізичній культурі та спорту, завідувачем кафедри фізичного виховання була Єфімова Неля Григорівна.

Студенти-хлопці, які займались у секції лижного спорту

№	Прізвище	Факультет*	Спортивний розряд
1	Ковальчук Олег	*ІПФ	I
2	Повшенюк Василь	*ІПФ	КМС
3	Ілюк Василь	*ІПФ	КМС
4	Ліберний Василь	*ІПФ	КМС
5	Барна Олег	*Фізико-математичний	КМС
6	Постумент Олександр	*Фізико-математичний	КМС
7	Жеребецький Володимир	Природничий	КМС
8	Грубінко Василь	Природничий	КМС
9	Кухарський Антон	*ІПФ	КМС
10	Крижовачук Олег	*ІПФ	КМС
11	Горішний Михайло	*Географічний	КМС
12	Дмитерко Роман	*ІПФ	КМС
13	Гамалевич Микола	*ІПФ	КМС
14	Веліган Зиновій	*Фізико-математичний	КМС
15	Волошин Ярослав	*Фізико-математичний	I
16	Підручний Володимир	*ІПФ	КМС

* назви факультетів у сучасній назві

У місті Горький почали випускати лижні мазі, як необхідний атрибут лижного спорту. На прохання Клочка П.П. про її придбання він був відряджений на фабрику, де придбали лижні мазі, якими користувались більше 5 років.

Будь яка історія нівелюється без її виконавців. Варто згадати прізвища тих спортсменів-лижників, які в ці роки, незважаючи на всі труднощі, займались у спортивній секції та захищали з честю Тернопільський педагогічний інститут та нашу область на Всеукраїнських змаганнях.

Студенти-дівчата, які займались у секції лижного спорту

№	Прізвище	Факультет*	Спортивний розряд
1	Головська Ольга	*Хіміко-біологічний	КМС
2	Кулик Оксана	*Природничий	I
3	Котик Віра	*Природничий	КМС
4	Підручна (Лушпінська) Марія	ПВПК	МС
5	Кушнір Галина	*Філологічний	КМС
6	Русин Марія	*Філологічний	КМС
7	Семчишин Ольга	*Філологічний	КМС
8	Садовець Світлана	*ІПФ	КМС
9	Садовець Наталія	*ІПФ	КМС
10	Пастух Наталія	*ІПФ	КМС
11	Зубанич Марія	*Географічний	КМС
12	Секереш Оксана	*Географічний	I
13	Котлік Алла	*Географічний	КМС
14	Блажеюк Юлія	*Фізико-математичний	I
15	Омельчук Світлана	*Фізико-математичний	I
16	Яремчук Зоя	*Фізико-математичний	КМС

* назви факультетів у сучасній назві

Третій етап – 1991 рік, коли Україна стала незалежною.

Біатлон – це лижна гонка зі стрільбою по спеціальних мішенях з положення лежачи та стоячи.

Специфічною особливістю біатлону є поєднання в одному змаганні різних по фізіологічному впливу на організм видів фізичної діяльності динамічної (лижна гонка) та статичної (стрільба). Виникнення цього виду спорту пов'язано з полюванням пращурів, під час якого застосовували різні види пересування, у тому числі лижі та види зброї (від кам'яної сокири до стрілецької зброї).

Сучасний біатлон виник в Норвегії і його розвиток розпочався в 20-30 роках ХХ століття. Поступово гонки на лижах із зброєю удосконалювалися та проводилися у вигляді «гонок військових патрулів» під час яких спортсмени з повною бойовою амуніцією долали лижну гонку – 50 км.

В Україні біатлон почав свій розвиток у 1950 році на Чернігівщині. У 1960 році почали розвиток біатлону в Сумах, Харкові.

Розвиток біатлону на Тернопільщині пов'язаний з ім'ям випускника Тернопільського педінституту 1972 року Ігоря Починка.

За направленням обласно він розпочав працювати вчителем фізкультури у восьмирічній школі с. Домаморочі Тернопільського району.

Молодий спеціаліст майстер спорту з лижних гонок у 1974 році на базі цієї школи створює групу початкової підготовки з біатлону. Ігор Починок перекваліфіковується на тренера з біатлону і сам продовжує тренуватись.

Успіхи не забарились. Вже через рік учні, наслідуючи свого тренера, почали перемагати на обласних змаганнях, а ще через рік стали призерами України.

Значного успіху тернопільські біатлоністи досягли у 1977 році на Республіканських сільських спортивних іграх з біатлону в с. Ворохта Івано-Франківської області. Переможцем серед чоловіків став Ігор Починок, а серед юніорів Петро Мисник.

Загальнокомандне перше місце було завойоване Тернопільськими спортсменами.

Першим майстром спорту з біатлону на Тернопільщині став Ігор Починок у 1977 році.

У 1980 році студент Педагогічного інституту Тарас Дольний на змаганнях ЦР сільських ДСТ у м. Кірово-Чепецьк досягає хороших перемог. А у 1983 році, виступаючи в Болгарії, на змаганнях Всесвітньої зимової універсиади завоював три золоті медалі.

Дуже великий позитив для біатлону дав Педагогічний лицей при Тернопільському педагогічному університеті. Тут багато сил приклав як селекційній так і спортивній роботі Клочко Павло Петрович.

Тут навчалися такі здібні спортсмени як Антонюк Юрія, Сагайдак Людмила, Писаренко Людмила, Крикончук Світлана, Буряк Наталія, Підгрушна Олена, Трачук Тетяна, Тарасюк Василь, Богай Андрій, Козловський Віталій, Моравський Володимир, Моравський Іван.

Починаючи з 1991 року за часів незалежності, коли Україна змогла виступати своєю командою на XVII зимових олімпійських іграх честь України захищав наш студент МСМК Дальній Тарас у гонці на 20 кілометрів він зайняв 12 місце.

У 2010 році на XXI ЗОІ (Канада, Ванкувер) виступали наші студентки Підгрушна Олена і Писаренко Людмила. Підгрушна Олена в естафетній гонці 4×6 км зайняла 6 місце.

Хочеться згадати, що наша випускниця Підгрушна Олена у 2012 році – стала чемпіонкою Європи, у 2013 – стає чемпіонкою світу. В 2014 році на XXII ЗОІ Сочі Р.Ф. Підгрушна Олена здобула золоту медаль в естафеті 4×6 км.

Підручний Дмитро в 2013 році став чемпіоном Всесвітньої універсиади. У 2014 році на XXII ЗОІ Підручний Дмитро в естафеті 4×7,5 км зайняв 9 місце. А також у 2018 році на XXIII ЗОІ в естафетній гонці 4×7,5 км зайняв 9 місце.

У 2019 році наш аспірант Підручний Дмитро стає чемпіоном світу з біатлону в гонці переслідування.

Доречно згадати, що батько Дмитра Підручний Володимир закінчив факультет загальнотехнічних дисциплін Тернопільського педінституту і є майстром спорту з лижних гонок. Мати Дмитра – Підручна-Лушпінська Марія закінчила факультет Підготовки вчителів початкових класів Тернопільського педінституту – майстер спорту з лижних гонок.

Хочеться згадати членів збірної команди України серед юніорів майстра спорту Сагайдак Людмилу, бронзового призера з літнього біатлону та срібного призера естафетної гонки Всесвітньої універсиади.

Крикунчук Світлану МСМК п'ятиразову чемпіонку світу з літнього біатлону. Богая Андрія МСУ – золота медаль чемпіонату світу з літнього біатлону, Писаренко Людмилу МСУ – чемпіонку та призерку світу з літнього біатлону, Бурика Назарія срібного призера чемпіонату Європи, Трачук Тетяну МСУ – багаторазову чемпіонку з літнього біатлону серед юніорів, Моравський Іван – золота медаль з літнього біатлону на чемпіонаті Європи та учасник Всесвітньої універсиади 2013 р., Підгрушний Андрій МС бронзовий призер чемпіонату світу серед юнаків.

Хочеться з вдячністю загадати наставників тренерів наших спортсменів: Потапчук Олександр, Починок Ігор, Коваленко Анатолій, Покиданець Григорій, Бунт Олег, Клочко Павло, Бутко Володимир, Опанасюк Микола, Гаяць Ярослав, Стецюк Іван, Рудник Роман.

На майбутнє хочеться побажати нашому керівництву Тернопільського національного педагогічного університету пам'ятати, що практика без теорії сліпа, але теорія без практики мертва.

Більше спортсменів запрошувати у спортивний клас педагогічного лицю при педагогічному університеті, налагодити зв'язок із ДЮСШ як районів, так і області і хотіти виховувати чемпіонів як України, так і чемпіонів міжнародних змагань.

Хочеться побажати працівникам університету тримати високу марку в підготовці спортсменів високого класу та виховувати чемпіонів міжнародних змагань та Зимових олімпійських ігор.