

ЛИЖНИЙ АЛЬПІНІЗМ (SKIМО): ПЕРСПЕКТИВИ НОВОГО ВИДУ СПОРТУ, ЯКИЙ ДЕБЮТУВАВ НА ЗИМОВИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ 2026 РОКУ МІЛАН-КОРТІНО

Сергій Котляр, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Вступ. Лижний альпінізм (SkiMo – Ski mountaineering) – це швидко-розвиваючий зимовий вид спорту, який включає до себе почергове подолання підйомів на лижах та без лиж, а також подолання спусків по схилах застосовуючи гірськолижну техніку. Різні формати змагань, які застосовуються від спринтерських перегонів до змішаної естафети, також відрізняються довжиною та загальним набором висоти, розподілом ділянок підйомів, перевзувань, спусків. Застосування спеціального інвентарю та лижних трас, а також великий інтерес глядачів [1, 2, 5].

У лютому 2026 року у Мілані та Кортіні д'Ампецо вперше в історії відбулися олімпійські змагання з лижного альпінізму (SkiMo). Це стало результатом багаторічних зусиль Міжнародної федерації лижного альпінізму (ISMF) та визнання потенціалу дисципліни як молодого, динамічного та привабливого для майбутніх поколінь спортсменів [3, 4].

SkiMo, це не просто "альтернатива" лижним перегонам, а унікальний вид лижного спорту, де спортсмени повинні швидко підніматися схилами за допомогою спеціальних лиж із камусом (anti-slipping skins), чітко роботи переходи від одного виду діяльності до іншого (transition), швидко та технічно спускатися з гірськолижного схилу [1, 2, 5].

Участь у таких змаганнях вимагає комплексної підготовки, як з лижних перегонів, гірськолижного спорту та спортивного туризму, що потребує від спортсменів: високої аеробної продуктивності, силової витривалості, координації, стресостійкості та знань безпеки в горах.

Аналіз перших олімпійських змагань має важливе значення для порозуміння структурних особливостей, факторів успіху та перспектив подальшого розвитку SkiMo в Україні та Світі.

Мета дослідження: проаналізувати перші олімпійські змагання з лижного альпінізму (SkiMo) на ЗІ-2026, визначити ключові фактори успіху та обґрунтувати перспективи розвитку цього виду спорту в Україні.

Матеріали і методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методів: аналіз офіційних звітів, протоколів змагань ISMF, IOC щодо структури змагань, правил, результатів; аналіз наукової літератури (Scopus, Web of Science, eLIBRARY) з питань підготовки, енергозабезпечення, психологічних аспектів в змаганнях з лижного альпінізму; педагогічне спостереження; відеоаналіз гонок за матеріалами Olympics.com. [3, 4]; методи математико-статистичного опрацювання результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. На Олімпіади-2026 Мілан-Кортіно на 13-й день змагань було розіграно медалі зі SkiMo у спринтерській гонці серед жінок та чоловіків, які вперше змагалися на Іграх у цьому виді спорту [3, 4].

В змаганнях зі спринту приймали участь за олімпійською квотою 18 + 18 спортсменів (жінки/чоловіки). Формат змагань: кваліфікація, півфінали та фінали, де виступали по 6 найкращих спортсменів.

На наступний день відбулися змагання з змішаної естафети, команди склалися з однієї жінки та чоловіка, які проходили свою дистанцію по три рази по чергово. У змаганнях прийняло участь 12 команд із різних країн.

Результати змагань представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати змагань зі SkiMo на зимових Олімпійських іграх 2026 року Мілан-Кортіно [3]

Дисципліна	Перше місце		Друге місце		Третє місце	
	Прізвище, Країна	Час, хв:с	Прізвище, Країна	Час, хв:с	Прізвище, Країна	Час, хв:с
Спринт, жінки	Фантон Маріанна, ШВЕЙЦАРІЯ	2:59,77	Арроп Емілі, ФРАНЦІЯ	3:02,15	Алонсо Ана, ІСПАНІЯ	3:10,22
Спринт, чоловіки	Кардона Оріоль, ІСПАНІЯ	2:34,03	Філіппов Микита, Без країни	2:35,55	Ансельме Тібо, ФРАНЦІЯ	2:36,34
Змішані естафети (жінка/чоловік)	Арроп Емілі, Ансельме Тібо, ФРАНЦІЯ	26:57,44	Фантон Маріанна, Кістлер Йон, ШВЕЙЦАРІЯ	27:09,30	Алонсо Ана, Кардона Оріоль, ІСПАНІЯ	27:23,94

Переможцями у змаганнях зі спринту стали швейцарка Маріанна Фаттон (2:59,77) та іспанець Оріон Кардона Коль (2:34,03) [3].

У змішаній естафеті за результатами гонки перемогу здобули французькі атлети Тібо Ансельмет та Емілі Харруп (26:57,44), які випередили своїх найближчих конкурентів зі збірної Швейцарії на 11.86 секунд, а трійку призерів довершила пара з Іспанії з часом 27:23,94 [3].

Так, спортсмени Франції та Іспанії здобули по три Олімпійські нагороди, а спортсмени Швейцарії – дві, з дев'яти, що було розіграно на ЗІ-2026.

Спортсмени-чоловіки у спринтерських дисциплінах лижного альпінізму (SkiMo), які претендують на високий міжнародний рівень, мають демонструвати високу швидкість виконання технічних переходів. Оптимальний час для першого етапу – знімання лиж і їхнього розміщення в рюкзаку – становить близько 8 секунд або менше. Другий етап – повернення лиж на ноги – також повинен займати приблизно 8 секунд. Третій етап – знімання камуса та підготовка до спуску – триває в середньому 13 секунд. У жінок ці показники трохи вищі: перший перехід займає близько 9 секунд, другий – 10, а третій – 14 секунд.

Найвищі результати фіксувалися серед лідерів: у чоловіків найшвидші часи становили 6,5 с (перший перехід), 6,6 с (другий) і 9,7 с (третій) у першій гонці; у другій гонці – 6,5 с, 6,7 с та 10,7 с відповідно. У жінок ці значення дорівнювали 6,9 с, 6,8 с і 12,3 с у першій гонці та 7,3 с, 8,2 с і 12,1 с – у другій.

Аналіз гонок показав, що спортсмени, які потрапили до першої трійки, мали найвищу швидкість на найдовшому підйомному відрізку, витрачаючи менше часу на подолання цієї ділянки. Переможці чоловічих і жіночих дистанцій також були найшвидшими саме на етапах підйому. Особливо важливим є те, що час, витрачений на підйом, складав 80–89% загального часу гонки серед чоловіків і 80–93% – серед жінок, що свідчить про переважну роль цього компонента у формуванні підсумкового результату.

Порівняльні дані з індивідуальних гонок альпінізму показують, що різниця в часі подолання підйомів пояснює близько 75% варіабельності результатів. Крім того, комбінований час підйому та переходів становив 95–98% усієї часовий різниці в спринтах незалежно від статі. Цей факт підтверджується й тим, що час, витрачений на фінальний спуск, не є визначальним для остаточної класифікації. Це може частково пояснюватися тим, що спортсмени, які отримали помітну перевагу на етапах підйому, часто не зазнають серйозної конкуренції під час спуску. Однак зі зростанням кількості висококваліфікованих лижників-альпіністів очікується посилення боротьби і на спусках, що може зробити цей етап більш вирішальним у майбутньому.

Лижний альпінізм (SkiMo) має значний перспективний потенціал для розвитку в Україні завдяки наявності гірського рельєфу в Карпатах, зростаючому інтересу до зимових видів спорту та успішному дебюту дисципліни на Олімпійських іграх 2026 року. Природні умови Львівської, Івано-Франківської, Харківської, Київської, Полтавської областей створюють передумови для організації тренувальних баз, змагань і навчальних центрів. Розвиток напрямку може бути реалізований через створення національної школи підготовки, залучення фахівців, партнерство з FIS та ISMF. Подальша популяризація SkiMo сприятиме не лише спортивним, а й туристичним та економічним ініціативам у регіонів.

Висновки:

1. Дебют лижного альпінізму (SkiMo) на програмі Зимових Олімпійських ігор 2026 року став важливим етапом у розвитку цього виду спорту, офіційно закріпивши його статус як повноцінної олімпійської дисципліни.

2. Висока результативність у змаганнях залежить не тільки від фізичної підготовленості, але й від комплексу чинників: швидкості виконання переходів, технічної точності спусків, раціональної тактики проходження траси, якості обладнання та психоемоційної стійкості спортсмена.

3. Україна має природні, кліматичні та територіальні передумови для становлення SkiMo, однак подальший прогрес потребує системних кроків: розробки національної моделі підготовки, впровадження базових технологій контролю, підвищення професійного рівня тренерського складу та активної взаємодії з міжнародними федераціями (ISMF, FIS).

4. Перспективним напрямом є створення регіональних навчально-тренувальних центрів, насамперед у гірській зоні Карпат, що забезпечить стабільну базу для підготовки молодих спортсменів та проведення змагань.

Список використаної літератури.

1. Bortolan L, Savoldelli A, Pellegrini B, et al. (2021). Ski mountaineering: perspectives on a novel sport to be introduced at the 2026 winter Olympic games. *Front Physiol.* 2021;12:249. doi:10.3389/FPHYS.2021.737249

2. Fornasiero, Alessandro & Fornoni, Simone & Callovini, Alexa & Todesco, Beatrice & Savoldelli, Aldo & Schena, Federico & Holmberg, Hans-Christer & Pellegrini, Barbara & Bortolan, Lorenzo. (2023). Analysis of Sprint Ski Mountaineering Performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance.* 19. 1-9. 10.1123/ijsp.2023-0075.

3. IOC. *Olympic Games Milan-Cortina 2026: Official Summary.* Lausanne, 2026.

4. ISMF. *Official Results and Technical Reports – Milan-Cortina 2026.* Available at: <https://www.ismf-ski.org>

5. Lashofer M, Seifert J, Wörndle AM, Stöggl T. (2021). Physiological responses and predictors of performance in a simulated competitive ski mountaineering race. *J Sports Sci Med.* 2021;20(2):250. doi:10.52082/JSSM.2021.250