

в эксцентрическом режиме по сравнению с концентрическим.

Испытывая неизбежные сокращения в уже нарушенном цитоскелете, саркомеры приводят к еще большему разрушению матричной структуры внутри сарколеммы.

Выводы. После разрушения цитоскелета начинается процесс ремоделирования мышцы. Увеличивается синтез сократительных белков. Миофиламенты реконструируются в соответствии с величиной новых внешних воздействий. Увеличивается площадь поперечного сечения всех типов волокон.

Список использованной литературы:

1. Proske U., Morgan D. L. Muscle damage from eccentric exercise: mechanism, mechanical signs, adaptation and clinical applications //Journal of Physiology, 2001.– V. 537.– N2. – P.333–345.

2. Friden J., Lieber R.L. Eccentric exercise-induced injuries to contractile and cytoskeletal muscle fibre components // Acta Physiol. Scand. 2001, 171, P.321–326.

3. Самсонова А.В. Гипертрофия скелетных мышц человека; Учеб. пособие. - 3-е изд. – СПб.: Политехника, 2015. – 159 с.

БЕРШОВ С.И., доцент

Харьковская государственная академия физической культуры

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ АЛЬПИНИЗМ

Аннотация. В статье рассматривается зарождение, становление, развитие и перспективы в соревновательном альпинизме.

Ключевые слова: альпинизм, восхождение, соревнование.

Введение. Соревновательный альпинизм имеет достаточно длительную и своеобразную историю. Первые соревнования по альпинизму были проведены в 1948 году, как первенство СССР. Затем с 1949 по 1991 годы ежегодно проводились чемпионаты СССР.

Конкурсы или система экспертных оценок – одна из самых молодых форм проведения соревнований по альпинизму, но в этих конкурсах нет четких критериев оценки и мнения членов жюри, могут сильно отличаться. Однако этот вид соревнований является довольно престижным. В последнем десятилетии ряд стран проводят международные соревнования по альпинизму, но пока еще не выработаны международные четкие правила и критерии проведения соревнований.

Цель исследования :

1. Развитие и популяризация соревновательного альпинизма на постсоветском пространстве.

2. Создание института международных соревнований по альпинизму.

3. Объединение альпинистов и альпинистских организаций СНГ.

Результаты исследования. Соревнования в альпинизме имеют достаточно длительную и своеобразную историю. К первым и одновременно

значительным соревнованиям следует отнести Олимпийские игры в Германии в 1936 году. В программе игр впервые был представлен альпинизм. Золотые олимпийские медали получила команда Германии, в составе которой были немцы А. Хекмайер, Л. Фьерга и австрийцы Ф. Каспарик и Г. Харер, за восхождение на вершину Эйгер (3970 м) по Северной стене (Альпы). Затем долгое время после этого события оценка лучших горвосхождений была делом средств массовой информации. Отсюда вышла форма экспертных оценок или конкурсов – самая молодая форма проведения соревнований. Несмотря на то, что это наименее спортивная из всех соревновательных форм, она пользуется большой популярностью со стороны СМИ и спортивной общественности. Конкурсы позволяют не просто определять лучшие горвосхождения, совершаемые альпинистами различных стран в течении года, но и анализировать тенденции и направления развития альпинизма как вида спорта.

Самые известные конкурсы в мире: «Золотой ледоруб», «Золотая генциана» и «Золотой эдельвейс». «Золотой ледоруб» («Piolet D'Or» Франция) международный конкурс на лучшее восхождение года. Проводится ежегодно с 1991 года по инициативе элитного французского альпклуба GNM и журнала «Montagnes Magazine». Победителей и лауреатов определяет международное жюри, с привлечением известных альпинистов и журналистов. Четких правил и критериев оценки нет, и мнения членов жюри могут сильно отличаться. Тем не менее «Золотой ледоруб» принято считать высшей наградой в альпинистском мире. Российский альпинист Валерий Бабанов был двукратным лауреатом этой престижной премии в 2001 и 2003 году. Популярность конкурса «Золотой ледоруб» проявилась в том, что такие конкурсы стали проводиться среди альпинистов Америки, Азии и в России. Международный ежегодный конкурс среди лучших альпинистов «Golden Piton» (Золотой Крюк) проводит американский альпинистский журнал «Climbing», лауреатами становятся альпинисты и скалолазы, показавшие лучшие технические достижения. Конкурс «Золотая генциана» (Италия) проводится итальянским альпклубом.

«Золотой эдельвейс» (Россия) проводится ежегодно с 1999 года. Учрежден Ассоциацией горных гидов и спасателей, элитным российским международным альпклубом совместно с Олимпийским комитетом России. Украинские альпинисты были лауреатами этого конкурса.

Однако конкурсы – не соревнования. Соревновательный альпинизм впервые зародился и получил большое развитие и популярность в СССР. Первые соревнования по альпинизму первенство страны были проведены в 1948 году. С 1949 по 1991 годы ежегодно проводились Чемпионаты СССР и Чемпионаты Республик и различных ДСО Профсоюзов. В результате Чемпионаты стали проводиться в союзных республиках: Украине, Грузии, Казахстане, Таджикистане, Киргизии, Узбекистане и др. республиках.

За этот период соревнования в СССР прошли непростой путь становления и развития, в результате чего сформировалась система подготовки и проведения соревнований. В итоге были выработаны Правила соревнований, выделены классы восхождений (виды соревнований), которые учитывали специфику альпинизма и безопасность спортсменов. На первом этапе

соревнования проводились в техническом, высотном и классе траверсов. С 1965 года добавился высотно-технический класс. А с начала 80-х годов добавились новые классы: снежно-ледовый, первопрохождений и зимний. Благодаря соревнованиям все сложные стенные восхождения в горных системах СССР были совершены в рамках Чемпионатов.

Важным этапом развития соревновательного альпинизма стало проведение в 80-х годах очных чемпионатов. Эти соревнования отличаются от заочных, в которых команды совершают восхождения в отдаленных районах независимо друг от друга, а затем результаты подводятся на основании сравнения отчетов команд, прошедших свои маршруты. В очных соревнованиях все команды собираются в одном районе и демонстрируют свое мастерство в технике и восхождениях для всех участников и судей. Это привело к индивидуальному и командному росту спортивного мастерства альпинистов. Техническому росту также способствовало введение в программу соревнований «школы», в рамках которой команды демонстрируют свои технические навыки, необходимые при прохождении сложных участков маршрута. Важным достижением развития спортивного альпинизма в СССР стало создание системы альпклубов, альпинистских секций, открытие отделений альпинизма в ДЮСШ.

После 1991 года при активности общественной организации «Евроазиатской ассоциации альпинизма и скалолазания ежегодно проводятся Чемпионаты СНГ, в которых участвуют команды альпинистов Беларуси, Казахстана, Киргизии, России, Украины и др. После распада СССР, несмотря на кризис во всех областях общественной жизни, в том числе и в альпинизме, соревновательный альпинизм в Украине сохранился. Ежегодно проводятся Чемпионаты по альпинизму в скальном, техническом, высотном и зимнем классах соревнований. Соревнования в скальном классе, много лет проводились весной и осенью на скальных отвесах Крыма в очном формате. В 2014 году эти соревнования проводились на скалах Румынии, а в 2015 году в Македонии.

После обретения независимости украинские альпинисты получили возможность выезжать в любые горные районы мира, что ранее было довольно трудно. В рамках заочных чемпионатов Украины, альпинисты начали совершать восхождения на всемирно известные вершины по маршрутам, которые считаются эталоном сложности, демонстрируя свое мастерство зарубежным альпинистам, что способствует обмену опытом горвосходителей.

Последнее десятилетие характеризуется поиском новых путей развития и популяризации соревновательного альпинизма. Важные шаги в этом направлении сделаны в процессе проведения очных чемпионатов стран СНГ и проведении международных соревнований по альпинизму, как очных, так и в рамках фестивалей. Это дало возможность более широко, разнообразно и зрелищно, используя телевидение и интернет, представить альпинизм, как вид спорта широкой общественности. В 2012 и 2013 годах были проведены в Таджикистане и Крыму «Чемпионаты мира» в техническом и скальном классах, не утвержденные международной федерацией УИАА. В этих соревнованиях украинские спортсмены занимали первые и призовые места: А. Заколотный, А. Оченаш, Е Полтавец, Е Тимко, А. Ясинская.

В последние годы в альпинизме введены и проводятся новые соревновательные виды, такие как ски-альпинизм, скайранинг (высотные забеги), ледолазание. Новые виды привлекают к занятиям альпинизмом молодежь.

В настоящее время Федерациями альпинизма Украины, России, Казахстана и других стран СНГ накоплен огромный опыт организации и проведения соревнований различного уровня, разработаны методики судейства, подготовлен высококвалифицированный корпус судей, тренеров, организаторов и спасателей, способных проводить соревнования надежно и безопасно на самом высоком уровне.

Выводы. Соревнования в альпинизме де-факто проводятся более полувека:

- на базе альпинизма сформировались самостоятельные виды спорта, имеющие свои федерации, такие как скалолазание, ледолазание, скайранинг и на стыке нескольких видов спорта ски-альпинизм, бейсклаймбинг.

- соревнования мотивируют подготовку участников, развитие и рост технического уровня альпинистов.

- соревнования должны охватывать максимально широкий круг потенциальных участников.

- соревнования должны быть интересны спортсменам, зрителям, СМИ, и как следствие спонсорам и меценатам.

- соревнования должны выявлять сильнейших спортсменов в данном виде спорта.

Список использованной литературы:

1. «Опыт, проблемы и перспективы развития международного соревновательного альпинизма. Материалы 1-й международной научно-практической конференции по альпинизму: Ростов на Дону: 2011г. – 84 с.

2. Байковский Ю.В. Классификация и особенности формирования горных неолимпийских видов спорта. Москва: Вертикаль Анита пресс. –252 с.

3. Булашев О. Я. Особливості обміну речовин і витрати енергії у спортсменів-туристів і альпіністів / О.Я. Булашев, С.І. Бершов, Л.І. Капліна // Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології. – Луцьк, 2009. – № 4. – С. 62-68

3. Ануфриков М.И. Спутник альпиниста. Москва: ФИС. 1970. – 320 с.

¹**БОЙКО Г.Н.**, д.пед.н., профессор

²**ВОЛОШКО Л.Б.**, к.пед.н., доцент

¹*Полтавский национальный технический университет имени Юрия Кондратюка*

²*Полтавский институт экономики и права Университета «Украина»*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗАДАЧИ ПСИХОКОРРЕКЦИОННОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В СПОРТЕ ИНВАЛИДОВ

Аннотация. Рассмотрены вопросы коррекции психологического здоровья спортсменов высокой квалификации с нарушениями психофизического развития как