

виховання школярів і студентів : монографія / К.В. Мулик. – Х. : ФОП Брові А.В., 2015. – 418 с.

8. Федотов Ю. Н. Спортивно-оздоровительный туризм [Текст] : учебник / Ю. Н. Федотов, И. Е. Востоков; под. ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 464с.

ЄФИМОВ І.С., студент

Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ У МОТУЗКОВИХ ПАРКАХ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Анотація. Представлена загальна характеристика мотузкових парків їх актуальність та подальший розвиток.

Ключові слова: мотузковий парк, студенти, спорядження, фізична активність, екстрім.

Вступ: Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку та оздоровлення населення. Заняття з туризму відбуваються на відкритому повітрі в природніх умовах і вимагає активної діяльності. У зв'язку з цим заняття у мотузковому парку потребують детального дослідження впливу на організм людини. Проте, у науковій літературі питання щодо особливості його впливу на організм юнаків-студентів висвітлено недостатньо [1].

Праці Ж.Л. Козіної (2011), В.М. Макарова (2006), І.І. Махова (2007), С.В. Рильського (2012) та інших присвячені програмному забезпеченню навчально-тренувальних занять у мотузкових парках, де на дистанціях студентам доводиться долати природні та штучні перешкоди з використанням спеціального спорядження, що полегшує виконання технічних і тактичних завдань, гарантує безпеку на дистанції.

У російській мові довгий час не було терміна для мотузкового комплексу. В різний час його називали канатним парком, мотузковим парком, повітряним парком розваг, тарзанпарком або мотузковим курсом. В останні роки серед організаторів активного дозвілля та тимбілдінгу набуло поширення і закріпилася назва «Тайпарк».

Точна дата виникнення першого тайпарка не відома. Вже Стародавні греки використовували комплекс повітряних перешкод для підготовки солдатів. Ці курси використовувалися тільки в армії і не були спрямовані на загальний розвиток, чим відрізнялися від сучасних тайпарков.

На початку 1900-х років військово-морський начальник Джордж Герберт (англ. George Hébert) створив власний метод гармонійного розвитку особистості. Деякі перешкоди Герберт скопіював з мотузкових конструкцій, побачених на палубах морських суден. Курс будувався на поєднанні фізкультурних занять і вправ, спрямованих на зміцнення сили духу майбутніх вояків і моряків. Елементи курсу Hébertism досі використовуються в Європі та

Канаді. Є свідчення про використання в десантних військах США підготовчих мотузяних курсів, і про існування в Новій Англії в середині 1920-х роках цілого табору, в якому був встановлений тайпарк з мотузок.

У 1980-х роках тайпарки отримали широке розповсюдження в Європі і Америці. На початку 1990-х з'явилися в Росії. Сучасні тайпарки мають систему страхівки. Невисокі тайпарки можуть розташовуватися над м'якою поверхнею (мати, пісок). Високі і багаторівневі тайпарки обладнують страхувальними альпіністськими тросами і рекомендовані для експлуатації з використанням відповідного спорядження.

Тайпарки включають в себе перешкоди різної складності – від найпростіших, доступних людині з мінімальною фізичною підготовкою, до складних спортивних перешкод. Це робить їх доступними для людей практично будь-якого віку і фізичної підготовки.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконувалися відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури Міністерства освіти і науки України на 2014-2017 рр. за темою «Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності різних вікових груп населення України» (номер державної реєстрації 0114U000366).

Мета дослідження. Розкрити особливості організації занять у мотузкових парках.

Результати дослідження. Серед перспектив щодо подальшого удосконалення спортивно-оздоровчої діяльності з туризму, особливо дітей шкільного віку є використання спеціальних вправ, що потребують наявності визначених вмінь і навичок та розвитку рухових якостей, одним з яких є використання «мотузкових парків». Зазначений засіб включає логічно пов'язані комплекси перешкод різного рівня складності, що розміщені над землею, та які об'єднані в маршрути в залежності від їх складності та тематичної спрямованості. Представлений засіб є елементом туризму та є специфічною вправою при подоланні різних перешкод під час походів.

В даний час мотузкові парки є інноваційною технологією в галузі фізичного виховання і спорту. Дослідження можливостей мотузкових парків для підвищення рівня рухової активності та задоволення психологічних потреб учнівської молоді є актуальним завданням сучасного фізичного виховання і спортивної науки.

Мотузковий парк – це безпечний і цікавий спосіб провести час, удосконалити свої навички, ознайомитися з принципами роботи з мотузкою і альпіністським спорядженням, відчувати себе справжнім екстремалом.

Мотузковий парк може виступати як самодостатній об'єкт, так і бути складовою частиною більш великого спортивно-розважального туристичного комплексу (об'єднаний зі скалодромом, «стежкою здоров'я» і т.д.).

Існують два основних види мотузкових парків: мотузкові парки в природному середовищі (відкриті), мотузкові парки в приміщеннях (криті)

Мотузкові парки в природному середовищі бувають на природних і

штучних опорах. У якості природних опор найчастіше використовуються дерева. Штучні опори являють собою всілякі стовпи, балки, та інші попередньо встановлені конструкції.

Мотузкові парки в приміщеннях бувають тільки на штучних опорах, або є частиною конструкції самого приміщення.

Мотузкові парки обох типів можуть бути як однорівневі (всі маршрути знаходяться приблизно в одній площині), так і багаторівневі (маршрути розташовуються на декількох різновисотних рівнях, і пов'язані між собою вертикальними перешкодами). Розміри мотузкового парку можуть варіюватися від невеликого спортивного атракціону до величезного мотузкового комплексу. Етапи мотузкового парку можуть являти собою як прості елементи доступні невідготовленим людям, так і технічно складні, що потребують певних умінь і навичок.

Мотузковий парк може бути створений практично на будь-якій території і майданчику в не залежності від рельєфу, розмірів, та інших умов.

Найбільш доцільним є створення мотузкових парків у містах (торгово-розважальні центри, спортклуби, парки відпочинку), а так само на території туристських баз, гірськолижних комплексів, заміських готелів і т.д.

Мотузкові парки орієнтовані в першу чергу на проведення корпоративів та тренінгів; проведення спортивно-оздоровчих заходів; активний відпочинок; сімейний відпочинок.

Як і в будь-якому іншому виді діяльності пов'язаної з активним відпочинком людей, чим і є мотузковий парк, безпека була і залишається головним пріоритетом діяльності.

Всі конструкції мотузкових парків виготовляються тільки з сертифікованих комплектуючих, що відповідають європейським стандартам DIN3066, DIN741, DIN1587, DIN5299. При проектуванні конструкцій мотузкового парку закладається запас міцності, який багаторазово перевищує стандартні навантаження при повсякденному використанні.

Оцинковані сталеві троси мають високу міцність і корозійність, мають семирічну гарантію на покриття.

Статична міцність троса (зусилля на розрив) становить 4500 кг, тим самим забезпечується багаторазовий запас міцності навіть під динамічними навантаженнями.

Дерев'яні елементи мотузкових парків виготовлені з екологічно чистих, твердих порід деревини і покриті спеціальним складом, що запобігає гниттю. Цим пояснюється надійність і тривалий термін служби дерев'яних елементів.

Для забезпечення безпеки тих, що займаються при безпосередньому проходженні етапів мотузкового парку використовуються принципи альпіністської страховки.

Вся лінія маршруту мотузкового парку обладнана лінією безперервної страховки. Для тих, що займаються передбачений комплект альпіністського спорядження, що складається з страхувальної системи, «страхувальних вусів» на карабінах, касок, рукавичок.

Для побудови мотузкових парків використовується тільки надійне

альпіністське спорядження світових лідерів, зокрема PETZL (Франція) і SINGING ROCK (Чехія). Все спорядження відповідає стандартам сертифікації ISO 9001, європейським і американським стандартам забезпечення безпеки робіт на висоті (EN, ANSI, NFPA), а так само вимогам UIAA (союзу міжнародних альпіністських асоціацій).

Висновки:

1. Заняття в мотузязному парку є навантаженням помірної і малої потужності з точки зору впливу на серцево-судинну систему.

2. Проходження мотузкових етапів має стимулюючий вплив на функціональний стан студентів та активізацію симпатичного відділу вегетативної нервової системи, про що свідчить підвищення швидкості складної реакції і зменшення часу мінімальної експозиції сигналу в тесті на визначення швидкості складної реакції в режимі зворотного зв'язку. Даний факт має особливу актуальність в контексті прагнення студентів до стимуляції психоемоційного стану у зв'язку з особливостями функціонування їх організму на етапі підліткового віку.

3. Даний вид рухової активності може застосовуватися більш широко, не тільки як варіант атракціонів і розваг, а також у системі фізичного виховання.

4. Розроблено спеціальні технології тимблдингу із застосуванням елементів пішохідного туризму, в яких учасники виконують спочатку «Актуальні проблеми фізкультурної освіти» завдання самі, а потім всією командою, коли без допомоги інших членів команди неможливо пройти випробування поодиночі. Можна припустити, що в процесі даних занять ми зможемо навчити учасників не тільки долати туристські перешкоди, але і працювати в команді, розвинути у них прагнення до самовдосконалення, цілеспрямованість, лідерські якості, а також розвинути особистісні якості командира або капітана команди.

Список використаної літератури:

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм: підручник. – Харків: ХГАФК, 2009, - 332 с.

2. Козина Ж.Л. Веревоочные парки как средство повышения двигательной активности учащейся молодежи / Ж.Л. Козина, С.В. Козин, О.В. Антонов, Л.В. Гринь // Физическое воспитание студентов // научный журнал. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. - №6. – С.40-45.

3. Васильев Ю.К., Козина Ж.Л., Козин А.В. Развитие экологической культуры студентов на занятиях по туризму // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн. трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – №4. С.37-46.

4. Ларионов А.М. Практическая подготовка студентов по спортивному туризму в вузе: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. Пед. Наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / А.М. Ларионов. – М.: 2006. – 18 с.