

РОЗВИТОК СКЕЛЕЛАЗІННЯ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ В УКРАЇНІ

Оніщук Лариса, Нечахін Володимир

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Полтава*

Анотація. У статті розглянуто особливості розвитку скелелазіння в Україні як професійного виду спорту та форми активного відпочинку. Зростає кількість спортивних секцій, змагань та скеледромів. Дослідження спрямоване на аналіз сучасного стану, тенденцій розвитку та факторів, що впливають на популяризацію скелелазіння. *Матеріал і методи.* Дослідження проводилось на базі Решетилівського центру туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді, було задіяно 20 дітей середнього шкільного віку. *Методи дослідження* включають аналіз наукової літератури, статистичних даних, соціологічне опитування та порівняльний аналіз міжнародного досвіду. *Результати дослідження* виявили зростання тренувальних баз та спортивних клубів, підвищення інтересу до скелелазіння, та включення цього виду спорту до програм фізичної підготовки. *Висновки.* Для подальшого розвитку скелелазіння в Україні необхідно розширювати матеріально-технічну базу, підтримувати дитячо-юнацькі секції та популяризувати спорт серед населення.

Ключові слова: скелелазіння, тренувальна методика, спортивний туризм, скеледром.

Вступ. Скелелазіння – це самостійний, складно-координаційний вид спорту, в якому однаково важливість мають як фізична, так і ментальна підготовка. У 2016 році Міжнародний олімпійський комітет включив цей спорт до програми Олімпійських ігор 2020 року в Токіо.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, які стосуються ключових аспектів скелелазіння, показав різноманітність підходів. Скелелазіння є відносно молодим видом спорту, який активно розвивається, і наукові дослідження в цій галузі спрямовані на вирішення низки специфічних проблем.

Фізіологічний вплив скелелазіння, морфо-функціональні та метаболічні зміни в організмі скелелазів досліджено Веклою (2014). Психологічні аспекти та терапевтичний ефект скелелазіння при психічних розладах висвітлює Гаймбек (2020). Клапоущак (2017) у своїй статті обґрунтовує концепт скелелазіння як окремого виду спорту та альтернативного способу активного відпочинку.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Ми проаналізували програми, які стосуються різних установ та організацій сфери фізичної культури та спорту, зокрема Міністерство молоді та спорту України затвердило навчальні програми для ДЮСШ, які охоплюють різні етапи підготовки юних скелелазів. У закладах позашкільної освіти діють гуртки, де діти та підлітки можуть опановувати основи скелелазіння за авторськими програмами. Федерація альпінізму і скелелазіння України пропонує програми підготовки інструкторів скелелазіння II категорії. Активно використовуються грантові програми та підтримка клубів, спрямовані на створення та розвиток спортивних клубів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Решетилівського центру туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді, було задіяно 20 дітей середнього шкільного віку. У процесі дослідження розвитку скелелазіння в Україні були використані як теоретичні, так і емпіричні методи аналізу. Дослідження включало аналіз наукової літератури, статистичних даних, опитування експертів та спортсменів, а також польові дослідження на скелелазних об'єктах країни.

Мета дослідження – визначення особливостей, тенденцій і перспектив розвитку скелелазіння в Україні, а також аналіз факторів, що впливають на його популяризацію та інтеграцію у світову спортивну спільноту.

Завдання дослідження: аналіз історичних аспектів розвитку скелелазіння в Україні; оцінка рівня популярності скелелазіння серед населення, рівня підготовки спортсменів та інфраструктурних можливостей; визначення ролі федерацій та спортивних організацій; виявлення рівня забезпечення тренувальних центрів, змагальних майданчиків та природних маршрутів; виявлення основних методів і програм залучення дітей та підлітків до занять цим видом спорту; визначення основних проблем та шляхів їх подолання; формування перспектив розвитку.

Результати та їх обговорення. Скелелазіння – це не лише окремий вид спорту, а й популярна складова спортивного туризму. Воно поєднує в собі активний відпочинок, фізичну підготовку та екстремальні випробування, що дозволяють перевірити витривалість, силу та навички орієнтування на місцевості. Завдяки своїй різноманітності скелелазіння приваблює як професійних спортсменів, так і любителів активного способу життя. Зокрема Шомонко (2023) дослідив вплив занять скелелазінням на розвиток витривалості учнів старшого шкільного віку.

Для спортсменів, які прагнуть досягти високих результатів, встановлено чіткі розрядні вимоги. Наприклад, для отримання звання «Майстер спорту України міжнародного класу» необхідно посісти призові місця на міжнародних змаганнях, таких як чемпіонати світу або Європи.

В Україні існує багато місць, придатних для скелелазіння, як природних скельних масивів, так і спеціалізованих скеледромів у містах, насамперед м. Київ, м. Запоріжжя, м. Львів, Закарпаття, Одещина. м. Одеса, Харківщина, м. Харків, Дніпропетровщина, м. Дніпро, Вінниччина, м. Вінниця. Хмельниччина, м. Хмельницький.

На Полтавщині цей вид спортивного туризму також поширений в обласному центрі м. Полтава, у м. Решетилівці, м. Кременчуці.

Для новачків важливо обирати маршрути відповідно до свого рівня підготовленості та завжди дотримуватися правил безпеки.

Зазначимо особливості скелелазного туризму:

1. Природні локації. Скелелазіння часто відбувається в природних умовах: гірські масиви, скельні виступи, ущелини та каньйони стають ідеальними майданчиками для тренувань і подорожей. До найпопулярніших місць для скелелазного туризму в Україні належать Карпати, Кам'янець-Подільський, Дніпровські скелі.

2. Командний дух та автономність. Туристичні походи зі скелелазінням зазвичай передбачають командну взаємодію. Учасники працюють разом для подолання маршрутів, організації страховки та розподілу спорядження. При цьому важливо враховувати автономність – у багатьох випадках туристи змушені покладатися лише на власні сили та знання.

3. Рівень фізичної підготовленості. Скелелазний туризм вимагає хорошої фізичної форми, адже маршрути можуть включати складні ділянки вертикального підйому, тривалий рух по нерівному рельєфу та роботу з мотузковими системами.

4. Безпека та спорядження. Важливу роль у скелелазному туризмі відіграє безпека. Використовується спеціальне спорядження: мотузки, страхувальні системи, каски, карабіни, магnezія та спеціальне взуття. Крім того, учасники повинні володіти техніками страховки, самозахисту та надання першої допомоги.

Існують різноманітні види скелелазного туризму, зокрема: гірське скелелазіння; скелелазні тури; походи з елементами скелелазіння; екстремальні експедиції.

Є і певні сучасні течії скелелазіння, які поширені світом: білддеринг – лазіння по зовнішніх частинах будівель без страхування, у напрямку як вгору, так і вбік; болддеринг – проходження коротких, але складних трас без мотузок і страхувальних систем; фрі-соло – сходження на значну висоту без страховки; спортивне лазіння – проходження маршрутів без використання додаткового обладнання, крім скельного взуття, магnezії та каски; тред (традиційне лазіння) – передбачає встановлення та видалення власних точок страховки (ексцентриків,

камалотів) під час проходження маршруту; deep-water solo – лазіння без страховки над водою.

Існує система класифікації маршрутів. Складність трас оцінюється за шкалою від 1 до 9, де кожен рівень має три підкатегорії: a, b, c. Для точнішого визначення складності іноді додається знак "+" (наприклад, 6c, 6c+, 7c, 7c+).

Важливе значення має основне спорядження для скелелазіння, яке створює безпекові умови для спортсменів під час тренувань та змагань.

Наше дослідження ми проводили на базі Решетилівського центру туризму, краєзнавства, спорту та екскурсій учнівської молоді, де працює гурток спортивного напрямку скелелазіння з вересня 2022 року. На початку проводились відкриті тренування для всіх бажаючих, а вже з 2023 року сформувалась група близько 20 дітей віком від 9 до 14 років, з якою проводились тренування за авторською методикою, навчально тренувальні збори на декілька днів (в місті Полтава).

Навчально-тренувальна методика зі скелелазіння включає базові навички пішохідного туризму, загальну фізичну підготовку (ЗФП), бігові тренування та походи. Тренування на скеледромі починаються з динамічної та статичної розминки для розігріву м'язів і зміцнення зв'язок. Перед лазінням виконуються вправи на перекладині та «Кампусборді». Після завершення – вправи для відновлення. Основні види тренувань:

- Техніко-тактичні – відпрацювання технічних і тактичних прийомів.
- Базові рухи – формування правильної техніки.
- Витривалість – багаторазове проходження маршруту.

ЗФП включає розвиток сили ніг, спини, рук і пальців, а також бігові тренування для покращення витривалості.

За два роки тренувань у спортсменів є досягнення (призові місця) під час участі у Всеукраїнських змаганнях з болдерингу, в щорічному Кубку Полтавщини з пішохідного туризму.

Федерація альпінізму і скелелазіння України активно сприяє розвитку цього виду спорту, впроваджуючи проєкти, такі як адаптивне скелелазіння для реабілітації військових та осіб з інвалідністю.

Скелелазіння в туристичній діяльності має велике значення. Скелелазний туризм сприяє розвитку фізичних і психологічних якостей, формує навички виживання та орієнтування в складних умовах. Крім того, такі подорожі дозволяють насолоджуватися унікальними природними ландшафтами, спілкуватися з однодумцями та відкривати нові можливості для саморозвитку.

Висновки. Це дослідження сприятиме глибшому розумінню перспектив скелелазіння в Україні та можливих шляхів його вдосконалення як масового та професійного спорту. Дослідження показало, що цей вид спорту набуває все більшої популярності, як серед професійних спортсменів, так і серед любителів, спостерігається зростання кількості тренувальних баз, секцій та змагань, що сприяє підвищенню рівня підготовки спортсменів. Включення скелелазіння до Олімпійських ігор додатково стимулює його розвиток на національному рівні.

Водночас виявлено низку проблем, що гальмують подальший розвиток: недостатнє фінансування та обмежений доступ до сучасної інфраструктури; брак кваліфікованих тренерів та систематизованих методик підготовки; потреба у популяризації скелелазіння серед дітей і молоді через освітні програми та спортивні заходи.

Для подальшого розвитку необхідно впроваджувати сучасні тренувальні технології, розширювати можливості для занять на рівні шкіл та університетів, залучати міжнародний досвід та інвестиції у спортивну інфраструктуру.

Подальші дослідження у цій сфері можуть зосередитися на: розробці ефективних методик підготовки спортсменів з урахуванням фізіологічних і психологічних аспектів; дослідженні впливу скелелазіння на фізичний та психоемоційний розвиток дітей і підлітків; аналізі економічної доцільності розвитку скелелазіння як туристичного та рекреаційного напрямку; вивченні адаптації скелелазіння для людей з обмеженими можливостями та його реабілітаційного потенціалу.

Список використаних джерел

References

- Векла, П. П. (2014). Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення*, 94–99. <https://core.ac.uk/download/pdf/33687304.pdf>
- Гаймбек, А. (2020). Скелелазіння як терапія при психічних розладах. 4sport.ua. <https://4sport.ua/articles?id=35581>
- Клапоушак, І. Д. (2019). Скелелазіння як спортивно-оздоровчий тренд сучасності та альтернативний спосіб активного відпочинку. *Олімпійський рух на теренах Західної України*, 33–41. https://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19681/1/konferencia2019_Olimpruh.pdf
- Шомонко, О. В. (2023). Вплив занять скелелазінням на розвиток витривалості учнів старшого шкільного віку. (Кваліфікаційна робота). Запорізький національний університет. <https://dspace.znu.edu.ua/handle/12345/1232>

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Лариса Оніщук

Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка", Україна

<https://orcid.org/0009-0008-0594-6467>

Володимир Нечахін

Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка", Україна

Отримано: 27.02.2025. Прийнято: 05.03.2025. Опубліковано: 28.03.2025.
