

**Михайленко Вадим Миколайович**

старший викладач відділення туризму кафедри фізичного виховання  
Національний технічний університет України «Київський політехнічний  
інститут імені Ігоря Сікорського»

**ВИКОРИСТАННЯ СКЕЛЕДРОМІВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НА  
ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА  
ВІДДІЛЕННІ ТУРИЗМУ**

**Анотація:** в статті запропоновано використання скеледромів різних конструкцій для студентів під час занять фізичним вихованням на відділенні «туризму», на яких можна відпрацьовувати вправи з елементами спортивного скелелазіння (лазіння на швидкість, на складність, боулдерінг). Також задіяти скеледроми для відпрацювання технічних прийомів подолання перешкод в спортивному туризмі (наведення різноманітних переправ, підйом по схилу з командною страховкою та самостраховкою, спуск по схилу різними способами).

**Ключові слова:** скеледром, спортивне скелелазіння, студенти, технічна підготовка, техніка безпеки, технічна підготовка, туризм.

**Актуальність.** В програмі дисципліни «Фізичне виховання» відмічається, що «метою фізичного виховання студентів ВНЗ, є формування фізичної культури особистості і використання різноманітних засобів фізичного виховання спорту та туризму для зміцнення здоров'я студентської молоді». Особливо актуальним в наш час є вияв доступних і привабливих для студентів засобів фізичного виховання, спорту і туризму. В системі фізичного виховання студентів засоби спортивно-оздоровчого туризму використовуються недостатньо ефективно.

Туризм в ВНЗ розглядається як частина рекреаційної фізичної

культури, що звужує діапазон засобів спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів. Розв'язання вищезазначених суперечностей потребує нового наукового переосмислення й усвідомлення мети, завдань, принципів, функцій, оновлення змісту, форм і методів підготовки зі спортивно-оздоровчого туризму в університетах України.

В останні десятиліття з'явилися нові напрямки та види туристської діяльності (геокешинг, боулдерінг, скелелазіння, підводне скелелазіння).

Одним з них є спортивне скелелазіння, яке відноситься до тих видів спорту, що протягом останніх десятиліть суттєво підвищує свою популярність. Ю.В. Седляр [15, 113] відмічає його суспільну роль, що проявляється у включенні скелелазіння до шкільних програм у багатьох державах, а також у спеціальні програми, які розроблюються для людей з обмеженими можливостями.

Популярність скелелазіння в Україні стрімко зростає. Уже сьогодні на території нашої держави налічується понад 20 спортивних секцій зі спортивного скелелазіння при ДЮСШ в більш ніж 10 регіонах, а також 7 технічних баз скеледромів, на яких проходять тренувальні збори перед міжнародними змаганнями.

*Об'єкт дослідження* – фізичне виховання студентів.

*Предмет дослідження* – засоби спортивно-оздоровчого туризму у фізичному вихованні студентів.

Мета роботи – обґрунтувати використання тренажерів, що імітують скальний рельєф при підготовці студентської молоді на заняттях зі спортивного туризму. Скелелазіння – про нього чули, напевне, всі. Останнім часом цей екстремальний вид спорту набирає все більшої популярності, у тому числі й в Україні. У багатьох країнах світу тренажери для скелелазіння побудовані на вулицях, де пропонують повний комплект спорядження, і забезпечення безпеки. Як показує практика зарубіжного застосування тренажерів, імітуючи скельний рельєф, застосовуваних в

освітніх установах, серед тих, хто займається скелелазінням, спостерігається зростання прояву інтересів в наступних напрямках: до активного способу життя на 15%; підтримки і поліпшення ЗФП і СФП – 18%; підтримки та поліпшення стану здоров'я та функціонального стану – 13%; до занять, що мають прикладне значення – 11% [5, 123; 7, 317;]. Деякі фахівці [2, 87; 8, 468; 10, 33] вважають, що використання таких тренажерів у навчальному процесі сприяє підвищенню психофізіологічних показників та розвитку фізичних якостей тих, хто займається [1, 115; 9, 241; 12; 18, 32]. А.М. Каткова, Ю. Котченко в своїх роботах відмічають, що використовуючи скелелазні стенди у навчальному процесі учнівської та студентської молоді можна суттєво розширити можливості заняття [4, 55; 5, 124; 10, 32]. Зарубіжні дослідження також показують, що вікових обмежень для занять даним видом діяльності не існує, важливо тільки вірно спланувати складність тренувальної дистанції [5, 123].

Використовувати скеледром можна і для навчання студентів туристській техніці – наведення круто-похилої переправи, підйому по схилу зі страховкою, спуску по вертикальних перилах способом “дюльфер” (крутизна не менше 60 градусів) інше.

*Крутопохила переправа* – це переправа по мотузці, яка наведена під кутом до горизонту, який повинен перевищувати 20 градусів. Наведення переправи здійснюється аналогічно навісній переправі. Перехід першого учасника здійснюється: спуск спортивним способом, дюльфером, вільним лазінням на командній страховці або будь-яким іншим вірним способом. Для забезпечення безпеки учасники переправляються ногами вниз, обов'язково на двох карабінах (грудному та нижньому), на верхній командній страховці через гальмівний пристрій. При спуску учасник з міркувань безпеки повинен користуватися брезентовими рукавицями.

*Підйом по скельній ділянці або схилу.* Складність цього етапу залежить від крутизни та характеру схилу. Завдання першого учасника

підніматися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжної страховки навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, на якій його страхують. Піднявшись до верху, треба закріпити мотузку до опори вузлом “карабінна удавка” або будь-яким іншим, що призначений для кріплення мотузки (“удавка”, “кренцель”, “булінь”). Після того, як мотузка закріплена, останні члени команди піднімаються на самостраховці, використовуючи для цього петлю «прусика», що прив’язується до основної мотузки вузлом “схоплюючий”.

Другий учасник може зняти всі карабіни, що були закріплені першим учасником на проміжних пунктах страховки. Як правило, командна страховка організовується першим учасником зверху. Для цього йому необхідно мати ще одну мотузку, якою через гострий кут він “вибирає” всіх учасників.

*Траверс скельної ділянки або схилу.* **Траверс** – це рух поперек схилу (водоспаду). В залежності від крутизни схилу, траверс можна здійснювати на самостраховці або на командній страховці. При більшій крутизни схилу необхідно використовувати командну страховку.

*Спуск по вертикальних перилах:* часто називають спуском способом “дюльфер”. Він здійснюється на крутих схилах, середня крутизна яких не менше 60 градусів. Організація спуску вимагає закріплення мотузки за допомогою вузла «карабінна удавка» до надійної опори (вертикальні перила) і організації самостраховки та командної страховки.

Самострахування здійснюється за допомогою петлі “прусика” і вузла “схоплюючий”, який в’яжеться на вертикальних перилах. Для забезпечення безпеки спуску використовується пристрій “вісімка” або “рогатка”. Спуск по схилу здійснюється з самострахуванням “схоплюючим” вузлом або з командною страховкою. Цей спосіб використовується при крутизни схилу менше 60°. Як правило, мотузку для спуску закріплюють за допомогою вузла “карабінна удавка”, щоб можна

було її зняти. Не забувши зав'язати на іншому кінці довільний вузол, мотузку скидають униз так, щоб вона гарно розпустилася, не зачепилася за дерева, не утворила вузли. Закріпивши петлю “прусика” на основній мотузці за допомогою вузла “схоплюючий” і пристебнувши її до грудного карабіну, учасник рухається вниз. Обов'язково користатися рукавицями. Техніка подолання вертикальних та горизонтальних перешкод, наведення переправ є важливим елементом у дитячо-юнацькому туризмі.

**Висновки.** Нами запропоновано на практичних заняттях з туризму використовувати скеледроми різних конструкцій, на яких можна відпрацьовувати як вправи зі спортивного скелелазіння, так і елементи туристської техніки (наведення круто похилої переправи, підйоми по схилу зі страховкою, спуску по вертикальних перилах).

Такі заняття сприяють підвищенню рівня фізичної підготовки, підвищують емоційний настрій, формують у студентів відповідальне ставлення до занять, поліпшують якість знань та умінь туристської підготовки.

### **Література:**

1. Гальчинский В. А. Повышение вестибулярной устойчивости и координации движений посредством занятий скалолазанием / В. А. Гальчинский, Л. А. Гальчинская, Ю. В. Котченко // Вестник Технологического университета Подолья. – 2002. – С. 114–115.

2. Двоеносов В. Г. Особенности адаптивных реакций кардиореспираторной системы, газообмена и регуляции сердечного ритма у спортсменов-скалолазов в условиях соревнований / В. Г. Двоеносов // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 7. – С. 87–91.

3. Искусственная высота // Строительство и эксплуатация спортивных сооружений. – 2011. – № 6. – С. 8–13.

4. Каткова А. М. Использование тренажеров, имитирующих скальный рельеф / А. М. Каткова // Физическая культура в школе. – 2011. – № 8. – С. 55–59.

5. Каткова А. М. О расширении возможностей урока по физической культуре посредством тренажеров, имитирующих скальный рельеф / А. М. Каткова // Современный олимпийский и паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы 12 междунар. науч. конгресс, 26-28 мая 2008 г. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : 2008. – Т. 3. – С. 123 – 124.

6. Каткова А. М. Требования безопасности на занятиях на тренажере, имитирующем скальный рельеф / А. М. Каткова // Эколого - гигиенические проблемы физ. культуры и спорта: материалы науч. конф. с междунар. участием, посвящ. 105-летию со дня рожд. А. А. Минха / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М. : 2009. – С. 28–29.

7. Каткова А. М. Тренировка физических качеств с использованием тренажеров, имитирующих скальный рельеф / А. М. Каткова // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: современные инновационные технологии: материалы междунар. науч. симпоз. посвящ. 90-летию Одесского нац. ун-та (23-25 сентября 2008 г.). – Одесса, 2008. – С. 314–318.

8. Каткова А. М. Улучшение функционального состояния организма посредством использования тренажера, имитирующего скальный рельеф / А. М. Каткова // Вестник Российского университета дружбы народов. – 2009. – №4. – С. 467–469.

9. Котченко Ю. Развитие скоростных качеств в скалолазании / Ю. Котченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2008. – Т. 3. – С. 240–243.