

**ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ, ЩО ІМІТУЮТЬ СКАЛЬНИЙ РЕЛЬЄФ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ  
З ДИСЦИПЛІНИ “ТУРИЗМ”**

---

УДК 378:796.5

*Ірина Скрипченко, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри водних видів спорту  
Дніпропетровського державного інституту фізичної культури та спорту*

**ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ, ЩО ІМІТУЮТЬ СКАЛЬНИЙ РЕЛЬЄФ ДЛЯ  
ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ  
НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ “ТУРИЗМ”**

*У статті пропонується на практичних заняттях з туризму для майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту використовувати скелетрони різних конструкцій, на яких можна відпрацьовувати вправи з елементами спортивного скелелазіння (лазіння на швидкість та на складність) та елементами туристської техніки (наведення крутопохилої переправи, підйому по схилу зі страховкою, спуску по вертикальних перилах способом “дюльфер” ініше).*

**Ключові слова:** скелетром, спортивне скелелазіння, туристська техніка, студенти, підготовка, туризм, техніка безпеки.

*Табл. 1. Літ. 20.*

*Ірина Скрипченко, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту,  
доцент кафедры водных видов спорта  
Днепропетровского государственного института физической культуры и спорта*

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ, ИМИТИРУЮЩИХ СКАЛЬНЫЙ РЕЛЬЕФ  
ДЛЯ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ПО ДИСЦИПЛИНЕ “ТУРИЗМ”**

*В статье предлагается на практических занятиях по туризму для будущих специалистов по физической культуре и спорту использовать скалодромы разных конструкций, на которых можно отработать упражнения с элементами спортивного скалолазания (лазание на скорость и на сложность) и элементами туристской техники (наведение крутонаклонной переправы, подъем по спуску со страховкой, спуск по вертикальным перилам способом “дюльфер” и др.).*

**Ключевые слова:** скалодром, спортивное скалолазание, туристская техника, студенты, подготовка, туризм, техника безопасности.

*Iryna Skrypchenko, Ph.D. (Physical Training and Sport)  
Docent of Water Sports Department  
Dnipropetrovsk State Institute Physical Education and Sport*

**USE THE ROCK RELIEFS SIMULATOR FOR TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS  
IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ON PRACTICAL LESSONS  
ON THE SUBJECT “TOURISM”**

*Offered on a practical training on tourism for future specialists in physical culture and sports use climbing walls of different designs, which can be practiced exercises with elements of sport climbing (climbing on the speed and complexity) and the elements of tourist equipment (creating a steeply inclined ferry, climbing descent with belay, the descent on the vertical handrails method “rappelling” et al.) in the article.*

**Keywords:** climbing wall, sport climbing, tourist equipment, students, training, tourism, safety.

**П**остановка проблеми. У теперішній час помітно зростає потреба у кваліфікованих фахівцях, які будуть здійснювати туристсько-краєзнавську роботу з дітьми та молоддю. Таких фахівців готують у педагогічних закладах вищої освіти, де існує ефективний та систематичний навчальний процес. Проте, щоб підготувати такого фахівця вищому навчальному закладу необхідно надати йому комплекс знань, навичок та умінь, які вони зможуть втілювати на практиці.

Проблеми туристської підготовки педагога для сучасної школи є актуальними і розглядалися у працях М. Костриці, В. Обозного, М. Крачило, О. Дмитрука, В. Серебрій, Л. Чалій, В. Бугрій, В. Остапчук, М. Соловья та ін. Що стосується підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах до туристської роботи, то ці питання висвітлювалися у працях А. Коноха, І. Зігунової, В. Зігунова, О. Булашева, О. Козубенко, В. Коцури, Л. Чалій, В. Кіндрат та інших.

**ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ, ЩО ІМІТУЮТЬ СКАЛЬНИЙ РЕЛЬЄФ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ  
З ДИСЦИПЛІНИ “ТУРИЗМ”**

В останні десятиліття з'явилися нові напрямки та види туристської діяльності (геокешинг, боулдерінг, скелелазіння, підводне скелелазіння), до викладання яких майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту повинні бути готові професійно.

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. Його стрімкий розвиток і розповсюдження світом свідчить, що цей вид спорту може стати новим альтернативним видом активного відпочинку для людей різного віку [17].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Перший комерційний зал для скелелазіння в Америці відкрився в Сіетлі ще в 1987 р., а зараз в США існує понад 350 тренажерних залів для скелелазіння. Кожен зал в США в середньому відвідують 10 тисяч скелелазів на рік. У багатьох країнах світу тренажери для скелелазіння побудовані на вулицях, де пропонують повний комплект спорядження, і забезпечення безпеки.

Як показує практика зарубіжного застосування тренажерів, імітуючих 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; 19, 587].

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].

**Мета роботи** – обґрунтувати використання тренажерів, що імітують скальний рельєф, у

підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту на практичних заняттях з дисципліни “Туризм”.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Скелелазні стенди (скеледрами) – спортивні тренажери що імітують скельний рельєф. Вони дозволяють організувати сучасний тренувальний процес і спортсменів і любителів, дотримуючись необхідного рівня безпеки.

Останнім часом зростає популярність скалолазіння, стрімко будуються скелелазні стенди як у приміщеннях, так і на відкритих майданчиках. Сучасні тенденції у будівництві дозволяють забезпечити оснащення практично любого приміщення для занять скелелазінням. Установка скеледромів дозволяє ефективніше використовувати стіни спортивних залів. Вони досить легко розміщуються в стандартних спортивних залах і дозволяють проводити заняття фізичної підготовки на новому рівні з підвищеною емоційністю і відповідальним ставленням до процесу самими учнями.

Існує кілька основних видів скеледромів [3, 8]:

*Високий скеледром.* Висота такого скеледрому становить мінімум 4 метри від нижньої точки, максимальна висота практично нічим не обмежена, тільки технічними можливостями. Може бути окремою спорудою або кріпитися до стіни. Встановити скеледром можна практично в будь-якому приміщенні (спортивному, житловому, торговому, приміщенні розважальної спрямованості), або на вулиці. Поверхня скеледрому вертикальна, з різними кутами нахилу.

*Скеледром для боулдерінгу.* Це скеледрами складних рельєфів висотою не більше 3 – 4 метрів. Основне призначення – спортивне скелелазіння на складність. Спеціальне спорядження не потрібно, безпеку падіння забезпечують спеціальні мати.

*Мобільний скеледром.* Скеледром-вежа Rock N Road, обмежений 6 метрами по висоті. Встановити його можна як на відкритому повітрі, так і в приміщенні.

*Дитячий скеледром.* Може бути як в класичному вигляді, представляючи собою невисоку (висотою не більше 1,2 – 2,2 метра) лазальну стіну, так і у вигляді валуна (Боулдера); комплектуються дитячими зачепами.

*Боулдер* – різновид скеледрому, що представляє собою імітацію окремо розташованого каменя-валуна і різні його варіації.

*“Водний екстрім”* пропонує поєднати скеледром і плавальний басейн / аквапарк. Схема суміщення – установка лазальної похилої поверхні

## ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ, ЩО ІМІТУЮТЬ СКАЛЬНИЙ РЕЛЬЄФ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ “ТУРИЗМ”

біля бортика басейну висотою над рівнем води до 5 метрів при глибині до 3 метрів.

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 навчально-тренувальні збори перед міжнародними змаганнями [14].

Останнім часом у Дніпропетровську стрімко розвивається цей напрямок роботи. На даний час працюють наступні скелелазні центри:

1. Мегаболдерінговий зал “Курчатко” (стенд висотою 12 метрів);
2. Стінка в спортзалі Придніпровської державної академії будівництва та архітектури;
3. Скелелазна стінка в спорткомплексі ДНУЗТ;
4. Болдерінговий зал “ДЮЦ” (невисокі, але складні траси на стінах до 5 метрів із страховкою на спеціальних матах);
5. Скалоцентр “La Skala”: аттракціонна стіна (3 дорожки), еталонна стіна (2 дорожки), спортивна стіна (7 дорожок) із страховкою на спеціальні мати;
6. СК “Метеор” (скелелазна стінка висотою 10 метрів з мотузковою системою страхування);
7. Вкалодром “Скала” при ТРК “Караван” (8 трас висотою 12 метрів з мотузковою системою страхування);
8. Екстрим-центр “Колобок” на базі КЗ “Дніпропетровського дитячо-юнацького центру міжнародного співробітництва” (чотири 15-метрові скелелазні стінки під відкритим небом з мотузковою системою страхування: під углом 45 градусів – для початківців, 75 і 90 градусів – для спортсменів).

Вперше нами була зроблена спроба застосувати на практичних заняттях зі студентами ДДІФКіС (2 курс) тренажери, що імітують скальний рельєф ще у 2005 році, коли було підписано договір про співпрацю між Дніпропетровським державним інститутом фізичної культури і спорту та комунальним закладом “Дніпропетровський дитячо-юнацький центр міжнародного співробітництва” Дніпропетровської обласної Ради (“ДДЮЦМС”).

Різноманіття скелелазних тренажерів на КЗ “ДДЮЦМС” дозволяло вирішувати ряд завдань поставлених перед студентами в режимі навчального практичного заняття з туризму, готуючи організм до подальшої роботи в режимі навчального процесу (подолання смуги перешкод, переправи та інше). Ми використовували можливість урізноманітнити навчальні заняття за рахунок вибору рівня складності маршруту

(рельєф; вугол нахилу скеледрому; кількість, величина та форма зачепів; час лазіння та швидкість подолання “стінки”, інше). Використання тренажера “Скеледром” дозволив провести заняття на високому емоційному рівні і сформуванню у студентів відповідальне ставлення до процесу занять.

Також, обов’язково треба враховувати, що заняття на скеледромі вимагають ретельної підготовки, як викладача, так і студентів. Один з основних аспектів, на які необхідно звертати увагу при проведенні роботи зі студентами – техніка безпеки. Кожен студент перед початком занять повинен ознайомитися з основними вимогами, які є обов’язковими для виконання.

Вимоги щодо безпеки розроблені на основі існуючих загальних правил поведінки на скеледромі, правил поведінки на фізкультурно-спортивному об’єкті з урахуванням особливостей конкретної спортивної споруди [6, 28]. Після ознайомлення з вимогами безпеки кожен учасник навчально-тренувального процесу має здійснювати контроль і самоконтроль безпеки.

Розкриємо основні особливості техніки спортивного скелелазіння, які були описані у працях фахівців [13; 14; 16] і є необхідним для засвоєння початківцями.

При лазінні на спортсмена діють різні сили, які слід враховувати. На першому місці стоїть сила тяжіння. Ця сила діє на людину завжди і скрізь. Її вектор спрямований перпендикулярно земній поверхні. Крім того на скелелазу діють “перекидні” сили, вектори яких залежать від ухилу стіни, положення тіла скелелазу і рухів які він виконує. В цілому завданням скелелазу є урівноважування і подолання всіх цих сил для просування по трасі вверх.

Для оптимізації своїх зусиль на трасі, скелелаз повинен слідувати декільком нескладним правилам:

*Правило діагоналі.* Для того, щоб при пересуванні не виникало труднощів, скелелаз повинен використовувати дві або три точки опори (руки і ноги), на які припадатиме вага тіла. Принаймні, одна кінцівка повинна залишатися вільною від навантаження для перестановки на наступну точку опори (зачеп). При цьому дві кінцівки, на які припадатиме основне навантаження, повинні знаходитися по діагоналі один до одного.

*Правило розвороту.* При лазінні спортсмен більш комфортно почувається, якщо знаходиться впівоберта до стіни. При цьому коліна повинні бути повернуті в одну сторону. Такий стан дозволяє перемістити вагу на ноги і опорну руку і звільнити

## ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ, ЩО ІМІТУЮТЬ СКАЛЬНИЙ РЕЛЬЄФ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ З ДИСЦИПЛІНИ “ТУРИЗМ”

від навантаження другу руку. Дане правило має ряд виключень, наприклад, коли опора для ноги знаходиться далеко збоку від вертикальної осі.

*Правило ближньої руки.* Майже у всіх ситуаціях легше робити перехоплення рукою, що знаходиться ближче до стінки. В цьому випадку для вчинення перехоплення рука проробляє набагато менший шлях, тулуб і плечі залишаються на місці. Дальня від стіни рука в цей час є опорною. Дотягуватися до зачепа можна за допомогою невеликої напруги тулуба і плечового пояса, замість згинання руки і сильного напруги біцепса.

*Правило центра ваги.* За інших рівних умов, легше пересуватися, якщо центр тяжіння знаходиться нижче. Для цього скелелаз повинен трохи підігнути ноги, присісти, а руки, навпаки витягнути. Виконання даного правила дозволяє отримати ще одну перевагу – в прямих руках краще циркулює кров, значить руки менше втомлюються і спортсмен довше і далі здатний пролізти. При цьому слід розуміти, що для стійкого статичного положення проекція центру ваги на підлогу повинна знаходитися між проекціями ступень.

При лазінні дуже велике значення має загальна економічність рухів скелелазу. Виграючи на кожному перехопленні лічені грами, частки, відсотки спортсмен в підсумку може вилізти набагато далі.

Перше, на що треба спортсмену звернути увагу – загальна напруга тіла абсолютно не сприяє тривалому лазанню! Реально у роботі бере участь дуже невелика частина мускулатури людини, але інстинктивно людина напружує набагато більше м'язів, ніж це потрібно для виконання конкретної роботи. Пов'язано це зі специфічними руховими навичками, які відсутні у початківця скелелазу, тому людина починає напружувати м'язи “із запасом”. У міру підвищення рівня підготовки, спортсмен зможе більш точно дозувати зусилля і напружувати тільки необхідні в даний момент групи м'язів.

Велику роль в економічності лазіння грає вільне кровопостачання кінцівок, і в першу чергу рук. Для скелелазу дуже важливо уникати повністю зігнутих рук або ніг, адже в цьому випадку через згин ліктя або коліна кров проходить по судинах насилу. Погіршується постачання киснем працюючих м'язів, неефективно відводяться продукти обміну речовин (молочна кислота). У підсумку падає провідність нервових шляхів, м'язи перестають виконувати роботу, накопичується втома, яка призводить до відмови від роботи.

Особливу увагу варто звернути на правильний хват рук. Те що, здається зручним і природним для не підготовленої людини, виявляється абсолютно невідповідним для лазіння. Хвати, що забезпечують найкраще зчеплення з поверхнею зачепа і максимальну зручність для руху, нерідко вимагають підвищеної сили пальців і кисті. При виборі хвата варто врахувати не тільки поточне положення тіла по відношенню до зачепа, але і траєкторію руху, і положення тіла після руху. І ще одним значущим фактором є планування руху по маршруту і конкретних перехоплень.

Використовувати скеледром можна і для навчання студентів туристської техніці – наведенню крутопохилої 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.

**ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ, ЩО ІМІТУЮТЬ СКАЛЬНИЙ РЕЛЬЄФ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ  
З ДИСЦИПЛІНИ “ТУРИЗМ”**

*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 крутизні схилу необхідно використовувати командну страховку. Командна страховка здійснюється так само, як при підйомі. Але після наведення перил і організації руху інших членів команди, не дозволяється знімати карабіни з проміжних пунктів страховки, їх зніме останній учасник, якого вибирають на командній страховці.

*Спуск по вертикальних перилах* часто називають спуском способом “дюльфер”. Він здійснюється на круглих 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’язеться 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 крутизні 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.

По закінченню вивчення дисципліни “Туризм” було проведено опитування студентів щодо визначення зацікавленості ними вищезазваною дисципліною. Результати опитування представлено у таблиці 1, з якої ми бачимо, що на запитання “Чи виник у Вас інтерес до занять туризмом?” 82% респондентів відповіли позитивно, і тільки 7,1% відповіли негативно, оскільки мають суттєво інші інтереси.

На запитання “Чи виникали у вас труднощі при заняттях на скеледромі?” 69,8% опитаних відповіли “ні”, проте 27,2% відповіли позитивно. Їх труднощі були пов’язані з такими факторами як боязливність висоти та недостатній рівень фізичної підготовленості, що не дозволяє якісно та швидко виконувати завдання викладача.

На запитання “Наскільки фізично Ви

підготовлені до занять на скеледромі?” 74% опитаних відповіли позитивно, оскільки займаються різними видами спорту і мають високий рівень фізичної підготовленості. Але 16,9% визначилися як “не підготовлені” і 9,1% не змогли визначитись. Це може бути пов’язано з тим фактом, що для занять скелелазінням важливими є багато факторів, таких як вага, зріст, довжина рук, ніг, “розтяжка” та інші параметри. Важливим фактором для спортсменів є попередні заняття спортом і яким саме. Спостереження показують, що у тих, хто в дитячі роки займався гімнастикою, балетом, танцями є здібності до скелелазіння. В скелелазінні навіть важливі такі деталі, як довжина і товщина пальців рук і довжина пальців ніг.

Якщо спортсмен занадто високий, він, з одного боку, вище дістає, але, з іншого боку, йому важче координуватися на деяких маршрутах. Людині, яка має велику вагу, важче лазити, але важлива також його відносна сила. Іноді буває так, що початківець скелелаз мало підтягується на перекладині або не може підтягуватися взагалі, але має маленьку вагу і хорошу чіпкість, таким чином може довго висіти на прямих або зігнутих руках.

Техніка безпеки на практичних заняттях має першеступеневе значення, тому приділили увагу наступному питанню: “Оцінити рівень володіння своїми знаннями про забезпечення техніки безпеки” 26,3% відповіли, що мають високий рівень знань, 47,3% – середній і 26,4% – низький. Високий процент студентів з низькими знаннями про забезпечення техніки безпеки ми пов’язуємо з тим, що це “молодий” вид і не достатньо відомий для деякої частини студентів. Майже 70% контингенту вперше мають спробу ознайомитися зі скелелазінням і не зовсім готові взяти на себе відповідальність за організацію занять на скеледромі.

Техніка подолання вертикальних та горизонтальних перешкод, наведення переправ є важливим елементом у дитячо-юнацькому туризмі. Тому майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту при викладанні модуля “Туризм” у загальноосвітніх закладах необхідно мати відповідні знання. Проте відмітимо, що це досить складна тема і досконало її вивчити під час короткого курсу “Туризм”, який складає лише 72 години, не можливо. Так, на запитання “Оцініть рівень володіння своїми знаннями з техніки подолання перешкод та наведення переправ” 18% студентів відповіли що мають високий рівень, 45,9% – середній і 36,1% – низький.

Логічно, що для якісного засвоєння техніки

**ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ, ЩО ІМІТУЮТЬ СКАЛЬНИЙ РЕЛЬЄФ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ  
З ДИСЦИПЛІНИ “ТУРИЗМ”**

наведення переправ необхідно вміти в'язати туристські вузли. Тому результати по запитанню “Оцініть рівень володіння своїми вміннями щодо зав'язування вузлів та забезпечення самострахування” співпадають з попередніми і складають: 37,4% студентів з високим рівнем умінь, 33,6% – з середнім і 29% – з низьким. Виявлено, що на сьогодні студенти поки що особисто не готові провести урок фізичної культури з елементами скелелазіння і їм не зовсім вистачає для цього отриманих знань, про що заявили 61,5% респондентів. Проте третина студентів, що пройшли курс “Туризм” виявили бажання додатково займатися у секціях скелелазіння, які проходять у позаурочну годину.

**Висновки.** 1. Нами запропоновано на практичних заняттях з туризму для майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту використовувати скеледрами різних конструкцій, на яких можна відпрацьовувати вправи з елементами спортивного скелелазіння (лазіння на швидкість та на складність) та елементами туристської техніки (наведення крутопохилої переправи, підйому по схилу зі страховкою, спуску по вертикальних перилах способом “дюльфер” інше). Такі заняття сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, підвищують емоційний фон, формують у студентів відповідальне ставлення до процесу занять та отримати комплекс знань, навичок та умінь, який вони зможуть втілювати на практиці під час проведення уроків з фізичної культури тощо.

2. Визначено, що у майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту існує зацікавленість у проведенні занять з туризму з використанням скеледромів. Виявлено, що більшість з них отримали достатні знання та вміння щодо роботи на тренажерах, що імітують скальний рельєф. Проте, цих умінь ще не достатньо, щоб студенти змогли організувати та провести такі заняття самостійно.

**Перспективи подальших досліджень.** В подальшому планується проведення розширеного анкетування студентської молоді щодо якості викладання дисципліни, її науково-методичного забезпечення та визначення якості отриманих студентами знань та навичок щодо туристської діяльності.

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., 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.

10. Котченко Ю.В. *Методика построения тренировки на развитие специальной выносливости в скалолазании в группах спортивного совершенствования студентов вузов* / Ю.В. Котченко // *Физическое*

**ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ, ЩО ІМІТУЮТЬ СКАЛЬНИЙ РЕЛЬЄФ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ  
МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ  
З ДИСЦИПЛІНИ “ТУРИЗМ”**

- воспитание студентов творческих специальностей. – 2008. – № 2. – С. 32 – 37.
11. Кравчук Т.А. Разработка морфофункциональной модели скалолазов / Т.А. Кравчук // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2008. – № 2 (14). – С. 21 – 23.
12. Ломовцев Д.Ю. Физические и психологические показатели спортивно-технической подготовленности скалолазов 1-го разряда / Д.Ю. Ломовцев, Д.С. Кошелев // Всероссийская научно-практическая Интернет-конференция “Стратегические направления развития физической культуры и спорта”. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [sport.wp.kspu.ru.upload.Lomovcev\\_Koshelev.doc](http://sport.wp.kspu.ru/upload/Lomovcev_Koshelev.doc)
13. Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах): учебн.-метод. пособие по спорт. скалолазанию для студентов учебн. отделений / Н.Т. Новикова. – Санкт-Петербургский государственный университет, Кафедра физической культуры. – [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://www.skitalets.ru.books.skalolazanie\\_novikova](http://www.skitalets.ru/books.skalolazanie_novikova).
14. О тренировке в спортивном скалолазании. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://citadel.bstu.by.metod.spalp.index27.html](http://citadel.bstu.by/metod.spalp.index27.html)
15. Седляр Ю.В. Характеристика научных исследований в спортивном скалолазании (анализ монографий) / Ю.В. Седляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 112 – 115.
16. Селиванов В.И. Работа с новичком в скалолазании. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://www.mountain.ru.article\\_display1.php?article\\_id=1597](http://www.mountain.ru/article_display1.php?article_id=1597)
17. Спортивное скалолазание [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://ru.wikipedia.org.wiki. Скалолазание\\_спортивное](http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание_спортивное)
18. Шұльға О. Фізична підготовленість спортсменів 14–15 років, які спеціалізуються в швидкісному лазінні / О. Шұльға // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2010. – № 18 (2). – С. 30 – 35.
19. Hamilton N. Investigating the differences between beginners and advanced climbers / N. Hamilton // XXV ISBS Symposium Ouro Preto – Brazil, 2007. – P. 587 – 590.
20. Mermier C.M. Physiological and anthropometric determinants of sport climbing performance. / C.M. Mermier // British Journal of Sports Medicine (2000), 34. – P. 359 – 366.

Стаття надійшла до редакції 07.11.2014



*“Патріотизм – серцевина людини, основа її активної позиції”*

*Василь Сухомлинський  
український педагог, публіцист, письменник, поет*

*“... – Від долі нікому не піти, – сказав він нетерпляче. – І ніхто не знає, коли вона тебе наздожене. Який сенс вести торг з часом? І що таке, по суті, довге життя? Довге минуло. Наше майбутнє кожен раз триває тільки до наступного подиху. Ніхто не знає, що буде потім. Кожен з нас живе хвилиною. Все, що чекає нас після цієї хвилини, – тільки надії та ілюзії”.*

*Еріх Марія Ремарк  
німецький письменник*

*“Доблесть – завжди усвідомлювати наслідки наших вчинків,  
Доблесть – завжди розбирати, де честь, де право, де користь,  
Що добре і що ні, що мерзенно, безчесно і шкідливо.  
Доблесть – межа вважати і міру нашим бажанням,  
Доблесть – здатність пізнати справжню ціну багатства,  
Доблесть – то почитати, що дійсно честі гідно.”*

*Гай Луцилій  
римський поет*

