

Щекотиліна Н.Ф., кандидат педагогічних наук,
викладач кафедри теорії і методики
фізичної культури та спортивних дисциплін ,
Тоні О.Ю. здобувачка 2 року навчання
другого (магістерського) рівня вищої освіти
Державний заклад «Південноукраїнський
національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського» м. Одеса, Україна

Розвиток скелелазіння, як активного відпочинку в сьогоденні.

Скелелазіння — олімпійський вид спорту, який полягає у вільному лазінні (найчастіше — сходженню) по природному (скелі) або штучному (скеледром) рельєфу. Це самостійний вид спорту, який вийшов з альпінізму й нерозривно пов'язаний з ним.

Різниця між альпінізмом і скелелазінням у тому, що в скелелазінні, як правило, є постійні (статичні) точки опори — гаки, які забетоновані у скелю, а в альпізмі навпаки, всі точки страховки, як правило, є тимчасові (френди, закладки тощо), а також що альпінізм, на відміну від скелелазіння, дозволяє лазіння з застосування спеціальних інструментів та додаткового спорядження для подолання маршруту, лише для страхування.

Скелелазіння є складно-коордінаційним видом спорту, у якому фізична, технічна та перші наскельні малюнки, що зображають людину на скелі, відносяться до 400 року до н. е. та були знайдені на території Китаю. У Європі перші спроби скелелазіння відносяться до випадків, коли на шляху до вершини поставала скеля. Скелелазіння як окремий рід занять приблизно у 1880 році з'явився одночасно в трьох місцях: Лейк-Дістрікт у Великій Британії, Саксонія біля Дрездену у Німеччині та Доломіти в Італійських Альпах.

Значний поштовх скелелазіння отримало після Другої світової війни у наслідок появи дешевих військових крюків, карабінів та нейлонових мотузок[2]

Початок 1980-х — початок 1990-х вважаються «золотою ерою скелелазіння», бо саме в цей час було відкрито багато нових категорій та почали проводити комерційні змагання спочатку на скелях, а потім і на штучних стендах. Перші змагання відбулися в 1985 році в італійському містечку Бардонеккія та мали назву Sportroccia[3]

З 2020 року скелелазіння входить до олімпійських видів спорту[4]

ментальна складові мають приблизно однакову вагу[1]

Скелелазіння - один з екстремальних видів активного відпочинку і спорту, що передбачає лазіння по природному або штучно створеному рельєфу. При цьому спортсмен має можливість використання природних особливостей

скельних утворень, чіпкість своїх пальців, силу своїх рук, ніг і всього тулуба[1]

Ключові слова: туризм, активний, екстремальний відпочинок, спорт.

Метою даної статті - стало доповнення та ознайомлення з основними поняттями скелелазіння та порівнянням розвитку, як екстремального виду спорту у минулому і сьогодні.

Завдання:

1. Освітня: набуття теоретичних знань про скелелазіння у сучасному світі, а також набуття практичного досвіду для ефективної тренувальної і змагальної діяльності.

2. Виховна: виховувати психологічну стійкість (протистояння стомленню, психологічній напрузі); морально-етичне виховання (дисциплінованість, колективізм і повага до товариша).

3. Розвиваюча: сприяти розвитку швидкісно-силової витривалості, за якими організовуються змагання зі спортивного скелелазіння в таких дисциплінах, як: лазіння на труднощі та лазіння на швидкість.

Скелелазіння - один з екстремальних видів активного відпочинку і спорту, що передбачає лазіння по природному або штучно створеному рельєфу. При цьому спортсмен має можливість використання природних особливостей скельних утворень, чіпкість своїх пальців, силу своїх рук, ніг і всього тулуба[1].

Історія виникнення скелелазіння як спорту сягає своїм корінням в ХІХ століття. Екстремали в ті далекі часи облюбували три гірських райони Європи для незвичайного проведення вільного часу і самоствердження: Доломіти в Італії, Озерний край в Англії і Ельбські пісковикові гори в Німеччині[5].

Скелелазіння в Україні зародилося в СРСР. У 1945 році в альпіністському таборі «Медик» район Кавказу І.І. Антоновичем були проведені змагання з урахуванням швидкості проходження Маршруту і техніки лазіння, як оцінка скельної підготовки інструкторів табору. У 1947 році в Домбаї в альпитаборі «Блискавка» були проведені перші офіційні змагання зі скелелазіння серед інструкторів альпінізму. Скелелазіння стали «молодшим» братом альпінізму. Це так і було. Альпіністські сходження стали більш складні в технічному плані, потрібна була скельна підготовка. Для цілорічної підготовки в містах будувалися штучні стінки, так звані «тренажери». Ще в 1940 р. на науковій конференції Українського інституту фізкультури Львів'янин П. Т. Собенко надав проект першого штучного стенду. В Україні в 60-х роках з'явився перший найпростіший тренажер в місті Київ в Політехнічному Інституті[4].

Йшов час і скелелазіння стало переростати в самостійний вид спорту зі своїми правилами і своїми правилами і вимогами. З 1952 року стали присвоюватися суддівські категорії, а з 1966 року були визначені Нормативи ІІІ, ІІ, І розрядів зі скелелазіння. Перший чемпіонат СРСР був проведений в 1955 році. Через 10 років в 1965 році був проведений другий Чемпіонат СРСР

за ініціативою вже профспілок. Система була така: чемпіонати СРСР проводилися в не парні роки, а в парні роки - Першість ВЦРПС[6].

Перший Чемпіонат України був проведений в 1955 році, наступний в 1960р. чемпіонати відбулися щорічно по 1995 рік, крім 1976 року. У 1992 році був проведений перший і останній чемпіонат СНД на штучній стіні Нижегородського спорткомплексу[6].

У 1968 році при Федерації альпінізму СРСР утворений Комітет спортивного скелелазіння під керівництвом І.І. Антоновича, а в 1969 році введені вищі розряди зі скелелазіння – КМС і МС[1].

В Україні при Федерації альпінізму комітет зі скелелазіння був створений в 1970 г., очолив його г. польовий. З 1989 р. керував комітетом В. Дубровін, потім Чуб Г.І., а з 2002р. - Скорик[1,3].

У 1973 році створюється Всесоюзна тренерська рада зі скелелазіння. До нього від України увійшов суддя П. Славінський. У цьому ж році, вперше в Україні стали проводитися зимові змагання зі скелелазіння. Ідея належала г. Польовому. У перших змаганнях брали участь тільки київські команди, на наступний рік-змагання отримали назви Меморіал пам'яті Анатолія Кустовського і стали всеукраїнськими. А з 1975 року-всесоюзними. Місце і час цих змагань переміщалося і мало широку географію. Житомир, Скелі Довбуша, з 1986 року Крим. Потім 1994 рік, повернувся в Денеші і знову в Крим в 1995 р. в даний час змагання перетворені в Кубок України[6].

Міжнародний олімпійський комітет у 1995 році офіційно визнав UIAA. Екстремальна дисципліна стрімко розвивалася і увійшла в третє тисячоліття як змагальний вид спорту[5].

У 2007 році створюється Міжнародна федерація спортивного скелелазіння (IFSC), і в неї відразу увійшло 68 країн[1,6].

На сьогоднішній день скелелазіння набуває все більшої популярності, виникають нові види скелелазіння, в деяких країнах світу воно включено в шкільні програми, розробляються і спеціальні проекти для людей з обмеженими фізичними можливостями[2].

Більшість спортивних змагань зі скелелазіння сьогодні проходять на скеледромах (штучні споруди, винайдені Франсуа Савіні). А природні скельні траси використовуються більше в тренувальних цілях. Вважається, що на штучній трасі учасники знаходяться в ідеально однакових умовах, і мінімізується вплив погоди[6].

На сьогоднішній день існує ряд міжнародних правил, за якими організовуються змагання зі спортивного скелелазіння, в наступних дисциплінах[3,4]:

Лазіння на труднощі. Основні критерії тут: висота і труднощі підйому.

Висота вважається взятою, якщо скелелаз досяг кінцевої точки маршруту.

Для визначення подолання висоти існує спеціальний термін-топ. Ця дисципліна передбачає подолання маршруту з нижньою страховкою.

Лазіння на швидкість. Це дуже видовищний і захоплюючий вид подолання перешкод, так як головний фактор тут – швидкість подолання висоти.

При цьому виді лазіння застосовується верхня страховка. Один кінець мотузки кріпиться до екстремалі, а інший – до страхує. Старт і відлік часу починається за сигналом. Перемагає той, хто не зривався, показав найкращий час і першим торкнувся фінішної кнопки, що знаходиться в кінці маршруту.

Боулдерінг. Вид змагань, що проводиться на невисоких скелях (5-6 м) при гімнастичній страховці або при використанні креш педів (спеціальні Страхувальні мати), які розміщуються в місці орієнтовного падіння екстремала. Для проходження гірської траси необхідна сила, добре розвинена координація, точність і акуратність в рухах. За правилами боулдерінгу, старт і фініш вимагають двох-трьох секундної фіксації, враховується також кількість спроб, зроблених скелелазом.

В останні роки скелелазіння набуло широкого поширення в спортивному світі, любителі екстриму стали проводити всілякі скельні фестивалі-одноденні, багатоденні, в кілька турів, на природному рельєфі, з використанням різних стилів і видів скелелазіння.

Крім спортивного лазіння, вільне лазіння передбачає наявність і інших видів проходження трас[2,3]

Альпінізм або традиційне лазіння, болдерінг до 15 м заввишки, похідні види. З похідних стилів сьогодні популярні:

Іто-лазіння з використанням штучних точок опори. Екстремали кидають виклик тим маршрутам і трасам, які у вільному лазінні вважаються непрохідними.

Льодолазання, мікст (комбіноване лазіння) і драйтул — найбільш молоді види спорту. Сьогодні вони завоювали популярність у всьому західному світі. Екстремали країн СНД тільки починають освоювати ці нові види скелелазіння в якості екстремального відпочинку[4].

Deer Water Solo (лазіння над водою). Підбирається відповідна скеля з негативним ухилом (зазвичай висотою до 12м), щоб, в разі падіння, учасник падав у воду. Лазіння проходить без додаткової страховки.

Варто враховувати глибину водойми і поверхню водного дна, контролювати свою позу при зануренні у воду (ідеальна – поза «солдатики») [4].

Free Solo (вільне лазіння) - найбільш ризикований і небезпечний з відомих видів скелелазіння по природній скельній поверхні без додаткової страховки. Екстремали кажуть, що для цього виду лазіння необхідно володіти залізними пальцями і залізними нервами. Але це не страхує від сумного кінця.

Headpointing — Хедпоінтінг) - широко розпоширений у Великобританії. Це традиційне скелелазіння, а лідер на маршруті визначається по багаторазовому проходженню перешкод з верхньою страховкою. Відмінність headpointing в тому, що в цьому стилі використовується мала кількість страхувальних точок і краш педи.

Highball – Хайдбол) - це високий болдерінг, особливістю якого є лазіння по камінню вище 5 м і більше. У хайболі нерідкі падіння з верхніх точок валунів, що заподіюють важкі травми.

Multi Pitch Climb – Мультипітчеве скелелазіння) - багатOVERевне лазіння тільки зі своїми страхувальними точками або, як в спортивному лазінні, заздалегідь підготовленими страхувальними місцями[3,4].

Висновки:

Спортивне скелелазіння отримало визнання не тільки як змагальний вид спорту, але також зросла його суспільна роль, у зв'язку з його включенням в шкільну програму в багатьох країнах, а також в спеціальні програми, які розробляються для людей з обмеженими можливостями.

Стрімкий розвиток і поширення, яке також було відзначено і в багатьох країнах, що розвиваються, ще раз доводить, що цей вид спорту може стати новим альтернативним видом активності для людей різного віку з усієї земної кулі.

Зважаючи спочатку віком в альпінізм, скелелазіння протягом двох століть росло під його крилом, і всього за двадцять років стало змагальним видом спорту, таким воно увійшло в нове тисячоліття.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

Антонович И.И. Спортивное скалолазание. М., 1978

Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Издательство "Эксмо" ООО, 2016. - 128 с.

Кризи, М. Скалолазание. Курс тренировок от А до Я / М. Кризи. - М.: Эксмо, 2017. - 295 с.

Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. М., 1987

Скалолазание. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 720 с.

Рассел, Джесси Чемпионы мира по скалолазанию / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2018. - 312 с.

Спутник туриста. М.: Физкультура и спорт. 1970, 336 с.

Маєрковіч Ст Ст. Гур'ян Ю. А., На скелі! Довідник-путівник для скелелазів і туристів, Л., 1971, Скелелазіння спортивне

УСЕ (Універсальний словник-енциклопедія): СКЕЛЕЛАЗІННЯ

10.Скелелазіння // Універсальний словник-енциклопедія. — 4-те вид. — К. : Тека, 2006.