

СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИЙ ТРЕНД СУЧАСНОСТІ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ ВИД СПОРТУ

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В.Гнатюка

Анотація. В статті обґрунтовано концепт «скелелазіння» як окремого виду спорту та альтернативного способу активного відпочинку; окреслено вплив скелелазних тренувань на людський організм, подано головні репери історичного розвитку й сучасного стану спортивного скелелазіння в Україні та світі.

Annotation. The concept of «climbing» as an individual sport and an alternative way of active rest is justified in the article; the influence of climbing training on the human body is outlined, the main milestones of historical development and the current stage of sport climbing in Ukraine and the world are provided.

Скелелазіння – популярний вид спорту ХХІ ст., що динамічно розвивається. Пройшовши тривалий еволюційний шлях розвитку (від перших змагань, проведених в 1947 році на Кавказі, до включення у 2016-у в програму Олімпійських ігор), скелелазіння нині отримало визнання не тільки як різновид спортивної діяльності, а й стало спортивно-оздоровчим трендом сучасності.

Скелелазіння (англ. climbing) – це вид спорту та спортивно-оздоровчої діяльності який полягає у вільному лазінні (найчастіше – сходженні) по природному (скелі) або штучному (скеледроми) рельєфі. В наш час це самостійний вид спорту, який, як і гірський туризм, виокремився в середині 50-х років ХХ ст. із альпінізму, але й донині нерозривно пов'язаний з ним. За час, що пройшов від моменту відокремлення, скелелазіння завоювало багато прихильників у всьому світі, так як окрім вирішення спортивних завдань, воно є способом активного відпочинку та засобом самоствердження особистості.

В розумінні переважної більшості людей поняття альпінізм та скелелазіння є словами синонімами. Але в дійсності, це хоча й близькі, але все ж таки різні види спорту, що мають суттєві відмінності. Різниця між альпінізмом і скелелазінням, в першу чергу, полягає у тому, що альпіністи, подорожуючи у гори, долають затяжні підйоми, гірські ріки, снігові, льодові й скельні ділянки та використовують цілий арсенал допоміжного спеціального спорядження (льодоруби, асендери, шлямбури, мотузки, «кішки» тощо). При цьому, здійснюючи сходження на гору, альпіністам потрібно враховувати погодно-кліматичні умови, значні відстані та висоти, небезпеку при сходженні снігових лавин та каменепадів

тощо. У той час як скелелазисти для долання скельних ділянок використовують спорядження не для допомоги подолання перешкоди, а виключно з метою страхування. Окрім того, в скелелазінні, як правило, є постійні (статичні) точки опори – гаки (шлямбури), які зафіксовані у скелю, а в альпінізмі навпаки, всі точки страхівки, як правило, є тимчасові (френди, закладки тощо). Для скелелазів важливою є складність скельної траси та подолання її власними силами, а не висота маршруту. Отже, скелелазіння – це вертикальний підйом по скелі (або її траверс), в ході якого скелелаз користується виключно можливостями власного тіла й не використовує додаткового спеціального спорядження (окрім страхівки). Висота траси в скелелазінні, як правило, коливається в межах від 4-х до 80-и метрів. Для проведення тренувань і змагань в цьому виді спорту використовуються як природні скелі, так і скеледроми – штучні споруди для скелелазіння, винайдені й запатентовані французьким скелелазом та інженером Франсуа Савінї [6]. Хоча, заради історичної справедливості, слід констатувати той факт, що набагато раніше від Савінї, ще у 1940 році, на науковій конференції Українського інституту фізичної культури львів'янин П.Т. Собенко подав проєкт першого штучного скелелазного стенду (штурмової стінки для тренування альпіністів) [7]. Він же, у 1949 році, реалізував свою розробку на території альпіністського табору «Накра» (західна частина Центрального Кавказу) у вигляді спеціальної дерев'яної стінки з зачепами. Це, по суті, був перший у світі скелелазний стенд. На території України перші найпростіші тренувальні скелелазні стінки з'явилися на початку 60-х років минулого століття у Києві, в спортзалах Державного університету та Політехнічного інституту. Сучасні скеледроми – це спеціальні скелелазні стенди, поверхня яких обшита дерев'яними та полімерними матеріалами з опорами для рук і ніг (зачепами). В залежності від їх виду та структури, скеледроми частково або повністю імітують рельєф природних скель, а системи скельних панелей та варіативність кріплення зачепів на них, дають можливість змінювати їх характеристики за рівнем труднощі, швидкості та комфорту.

На відміну від альпінізму – спорту граничних навантажень, де необхідні чимала фізична підготовка спортсмена та суттєвий досвід, займатися скелелазінням можна з будь-якого віку. Адже альпінізм – це затяжний підйом у гори при якому подолання маршруту може тривати декілька днів чи навіть тижнів. В процесі сходження на гору альпіністу також доводиться нести на собі великий обсяг вантажу – спорядження, воду, їду, кисневі балони тощо. А якщо врахувати ще й кисневий голод на великій висоті, стає зрозумілим, що фізичні та психічні навантаження в альпінізмі значно вищі. Але, не зважаючи на досить суттєві відмінності між скелелазінням та альпінізмом, й тим, що скелелазіння нині є окремим видом спорту, воно як обов'язкова дисципліна, входить до складу альпіністської підготовки. Хоча

тренування в скелелазінні та альпінізмі також суттєво різняться. Альпіністам потрібно набути значно більший обсяг компетенцій – робота в зв'язці, техніка і тактика орієнтування на місцевості, техніка і тактика рятувальних та бівуачних робіт, техніка страхувки тощо. В скелелазінні весь тренувальний процес може бути переведений на скеледром. Та й змагання по скелелазінню, частіше за все, проводяться на штучному рельєфі. Ще однією суттєвою відмінністю альпінізму – є потреба у досить значному обсязі дорогого екіпірування. Все, що необхідно скелелазу, – це індивідуальна страхувальна система, мотузка, шолом (при сходженні на природні скелі), скельне взуття та контейнер з магnezією.

Скелелазіння як спосіб долання скельного рельєфу людиною, в процесі освоєння нею довкілля та пристосування до життя в гірських районах, виникло давно. Тривалий час мешканцям гір воно допомагало у вирішенні їх утилітарних життєвих завдань – полювання, пошук найкоротшого шляху в горах, задоволення сакральних потреб тощо. Скелелазіння як спосіб подолання скельного рельєфу не з метою задоволення утилітарних потреб, а з метою самоствердження, вирішення спортивних завдань, тобто як спосіб активного відпочинку і спортивної діяльності, зародилося в гірських районах Європи в другій половині XIX ст. Тоді заняття скелелазінням у вільний час набуло популярності в горах зі скельним рельєфом на території Німеччини, Англії, Італії, Швейцарії, Австрії, Шотландії. В США лазіння по скелях зародилося та стало впевнено розвиватися на території Йосемітського національного парку на початку XX ст. [2,6]. І хоча практика скелелазіння завжди була важливим елементом розвитку альпінізму в європейських Альпах, історики вважають, що як спорт, скелелазіння стало активно розвиватись з останньої чверті XIX ст. в межах щонайменше трьох географічних локацій: Ельбських пісковикових горах (Саксонська Швейцарія) в Німеччині, Озерному краї в Англії та Доломітах в Італії [2,6]. Будучи на початках невід'ємною частиною життя горян, скелелазіння в цих трьох областях гармонійним чином розвинулося в атлетичну спортивну дисципліну.

Початком змагального періоду в еволюції спортивного скелелазіння вважають 1947 рік, коли альпіністами колишнього СРСР на скелях Домбаю (Західний Кавказ) були проведені перші в світі офіційні змагання зі скелелазіння з програмою змагань, положенням та правилами. З 1965 року в СРСР регулярно проводились чемпіонати Радянського Союзу (перший пройшов у Криму, в 1955 р.). В 1976 р. на території Абхазії (СРСР) відбулись перші міжнародні змагання. Статус неофіційних міжнародних змагань мали також змагання, що проходили в Криму в 1978, 1980, 1982, 1986 роках. В них брали участь спортсмени з Болгарії, Угорщини, НДР, Польщі, Румунії, ФРН, Франції, Швейцарії, Японії та інших країн. Після змагань 1986 р. представниками команд було підписане колективне звернення на

адресу Генеральної Асамблеї Міжнародного союзу альпіністських асоціацій (UIAA) про необхідність проведення офіційних змагань зі спортивного скелелазіння [1].

В 1987 р. при UIAA створюється Комісія по скелелазінню, а також визначені основні види змагань – лазіння на трудність і лазіння на швидкість. Перші офіційні етапи Кубка світу по спортивному скелелазінню пройшли в 1988 році.

Всі змагання зі спортивного скелелазіння, котрі проводилися до початку 80-х рр. XX ст., проходили тільки на природних скелях. Незалежно від виду програми (індивідуальне лазіння, парні гонки та інше), це було швидкісне лазіння з урахуванням техніки пересування, тобто «спринт на вертикалі». У 1989 р. в UIAA було вирішено проводити всі змагання вищого рангу в закритих приміщеннях, на штучному рельєфі (скеледромах). Головними причинами прийняття такого рішення були: вплив на змагальний процес погодних чинників, віддаленість скель від селітебних ареалів (а як наслідок – мала кількість глядачів), прагнення створити рівні та комфортні умови для всіх спортсменів, глядачів та представників масової інформації, а також проблеми екологічного характеру, пов'язані із підготовкою трас на природному рельєфі [2,7].

В 1991 році, у Франкфурті-на-Майні, відбувся перший офіційний чемпіонат світу, а в 1992-у (там же) – перший чемпіонат Європи зі спортивного скелелазіння. З того часу вони проходять регулярно один раз на два роки. У 1997 році, з метою надання скелелазінню ширшої автономії та забезпечення його необхідним інструментарієм для подальшого розвитку, при UIAA була сформована нова структура – Міжнародна рада по скелелазінню (International Council for Climbing Competition, ICC). В 2006 р. в UIAA вирішили припинити управління спортивним скелелазінням й підтримали ідею створення незалежної міжнародної федерації для забезпечення ефективного менеджменту в цьому виді спорту [6].

Нині скелелазів усього світу об'єднує Міжнародна федерація спортивного скелелазіння (International Federation of Sport Climbing, IFSC), яка створена в 2007 р. Завдяки її діяльності з кожним роком скелелазіння у світі стає все популярнішим. Під егідою Федерації проходять етапи Кубка світу та Європи, континентальні чемпіонати і чемпіонати світу та інші міжнародні змагання. Крім цього, скелелазіння представлено на Всесвітніх іграх (аналог Олімпійських ігор серед неолімпійських видів спорту), які проводять аналогічно до класичних олімпіад раз на чотири роки. Однак, по-справжньому значним досягненням IFSC став день, коли скелелазіння включили до програми Олімпіади. 3-го серпня 2016 року, в Ріо-де-Жанейро, Міжнародний олімпійський комітет включив спортивне скелелазіння до програми літніх олімпійських ігор, що проходять в 2020 році.

В Україні розвиток спортивного скелелазіння, на початках, йшов в контексті його розвитку в колишньому СРСР, а за часів незалежності – у контексті його еволюції в Європі та світі. Українські скелелазери беруть активну участь у міжнародних змаганнях різних рівнів, показуючи достойні результати, завдяки чому здобули високий рейтинг міжнародного визнання. Серед них є чемпіони світу та Європи, переможці Кубка світу та призери цих змагань. Так, за підсумками 2019 року українські скелелазери на міжнародних змаганнях здобули 26 нагород (з них 21-а нагорода належить молодіжній збірній, 5 – заслуга дорослої). Двоє українських спортсменів за підсумками Кубка 2019 увійшли в десятку найсильніших атлетів світу: Євгенія Казбекова (10-а в рейтингу по болдерингу) та Костянтин Павленко (9-й в рейтингу по швидкості) [7]. Скелелазів України об'єднує федерація альпінізму і скелелазіння під егідою якої щороку проходять чемпіонат та етапи Кубка України, інші змагання та скелелазні фестивалі як на штучному, так і на природному рельєфі серед спортсменів різних вікових категорій.

В наш час скелелазіння стає все більш популярним й набуває нових прихильників, перетворюючись у досить масовий вид активного відпочинку в якому, судячи з чисельної різноманітності видів та стилів лазіння, кожен бажаючий може підібрати щось індивідуально для себе.

Різні варіанти лазіння по скелях поділяють за технікою та стилем проходження скельної траси на певні категорії. В першу чергу – це лазіння на відкритому повітрі по природному рельєфі (англ. outdoor climbing) та лазіння на штучному рельєфі (скеледромі), переважно, у закритих приміщеннях (англ. indoor climbing).

Природні маршрути для скелелазіння, переважно, мають висоту від 10-и до 80-и метрів. При їх підготовці скелю очищують від нестійкого каміння та фіксують у ній металеві гаки, здатні витримати вагу до 2-х тонн – проміжні пункти страховки (для нижньої страховки) та організовують на деревах або скельних виступах постійні точки – для верхньої страховки. З метою уникнення нещасних випадків та гарантування безпеки скелелазів, скельна ділянка піддається багаторазовому тестуванню. Температурою комфорту для скельних сходжень у природному середовищі вважається температура повітря в діапазоні від +15 до +20°C.

Штучний рельєф або скеледром – це приміщення, стіни якого спеціально обладнані та імітують гірський рельєф, висотою 5-15 м. Такі інженерні споруди дають можливість застосовувати скелелазам різні способи сходження: як з нижньою та верхньою страховкою, так і болдеринг. Сходження у закритих приміщеннях вважається найбезпечнішою формою скелелазіння, й для більшості людей є найлегшим способом почати займатися цим видом спорту. Кожний скеледром має декілька маршрутів різного ступеня складності. Штучні скелі дають можливість займатися скелелазінням людям з будь-яким

рівнем підготовки, гарантують безпеку та уможливають заняття цим видом спорту не виїжджаючи з міста. Комерційні скеледроми забезпечують спортсменам ідеальні умови для тренувань: в них підтримується комфортна температура та використовуються додаткові елементи – м'які мати, тренажери, відтворюються рельєфні елементи скель. Для відпочинку після тренувань працюють кафе і сауни. Отже, скеледром – це респективна локація для навчання скелелазінню та проведення змагань. Завдяки йому скелелазні тренування не залежать від погодних умов, потребують мінімум спорядження та економиться час для доїзду. На скеледромах, в контрольованому навколишньому середовищі, проводяться всі професійні змагання на рівні Кубка та чемпіонату світу.

Згідно з міжнародними правилами, до офіційних (змагальних) дисциплін зі спортивного скелелазіння належать: лазіння на швидкість, лазіння на трудність, болдеринг та багатоборство [2,3]. Змагання на швидкість (англ. speed) – це змагання, в яких долання скельного маршруту здійснюється з верхньою страховкою, і в котрих час, за який учасник пройшов дві траси (один забіг), визначає його результат у відповідному раунді змагань. Змагання на трудність (англ. lead) – це вид змагань в яких долання скельного маршруту здійснюється з нижньою страховкою, і в котрих досягнута висота (або у випадку траверсу – найбільша відстань вздовж осьової лінії траси) визначає результат учасника у раунді змагань. Болдеринг (англ. bouldering) – це проходження серії коротких, але складних трас, яке, на відміну від інших видів скелелазіння, здійснюється без використання страховки, тому що максимальна висота траси не перевищує 4-х метрів [3]. Роль страховки в цьому виді виконують болдер-мати. В залах болдер-зона – це модулі висотою до 4-х метрів з м'якими матами, постеленими внизу.

Серед неофіційних видів скелелазіння значну популярність мають такі види як:

➤ вільне лазіння (англ. free climbing) – лазіння на скелях або скеледромах, при якому просування вгору здійснюється за допомогою чіпкості пальців, сили рук і ніг та без використання різних пристосувань й допоміжних засобів. Мотузка та інше спеціальне спорядження застосовується лише для страховки від зривів та є гарантією безпеки, а не допомогою при проходженні маршруту. Спортивне скелелазіння, включаючи болдеринг, також належить до вільного лазіння. Якщо точно тлумачити це поняття, то під вільним лазінням розуміють лише спосіб руху, незалежно від самого маршруту. При проходженні маршрутів в спортивному скелелазінні також використовують техніку вільного лазіння, тому вільне лазіння часто трактують як синонім спортивного скелелазіння;

➤ вільне одиночне лазіння (англ. free solo climbing) – проходження скельних маршрутів без страховки та інших допоміжних засобів. Цей вид – найбільш небезпечний в скелелазінні;

➤ одиночне лазіння над глибокою водоймою (англ. deep water soloing) – одиночне сходження над водоймою зі значною глибиною, щоб у разі зриву, скелелаз мав можливість впасти у воду, яка виконує роль страховки;

➤ лазіння за для задоволення (англ. pleasure climbing) – pleasure climber'ом називають того, хто, як правило, долає нескладний маршрут для власного задоволення. Pleasureroute – це маршрут легкого або середнього ступеня складності, оснащений шлямбурами, які гарантують безпечно лазіння кожному, має короткий підйом і спуск. Як правило pleasure climbing вибирають підлітки і діти. Він підходить також для сімейного відпочинку [5].

В багатьох країнах світу наявність у містах сучасних скеледромів, які здовільняють потреби ринку – це норма. Україна на шляху до цього. Свідчення цьому – наявність скеледромних залів та центрів у Києві, Одесі, Дніпрі, Харкові, Львові, Тернополі, Кам'янці-Подільському, Миколаєві та інших містах країни. З кожним роком українців, яких приваблює цей вид спорту, все більше. Причому, скелелазіння переходить від сприйняття його як суто змагального виду спорту, в формат активного й захоплюючого відпочинку, змістовного проведення вільного часу та альтернативи або доповнення до вже популярних напрямків фітнесу. Варто зазначити, що нові можливості для свого розвитку в Україні скелелазіння отримало завдяки появі «комерційних» скеледромів, які дали можливість значно більшій кількості охочих займатися цим видом спорту.

Заняття скелелазінням сприяють розвитку фізичних якостей людини та забезпечують оздоровчий ефект. По силовому навантаженню скелелазіння перевершує фітнес, розвиваючи координацію, гнучкість, пластику рухів та витривалість [6].

В першу чергу, перевага скелелазних занять – це їх вплив на фізичний стан людського організму. Скелелазіння – це доцільний вид активного відпочинку, в процесі якого тренуються практично усі групи м'язів людини, а також – це й кардіонавантаження, що забезпечує укріплення серцевого м'яза. По-друге, скелелазіння є прекрасним засобом розвитку мислення, адже не даремно цей вид спорту називають «шахами в русі». Перед тим, як подолати трасу, скелелаз повинен добре продумати шлях її проходження та врахувати різні альтернативи. По-третє – це внутрішнє виховання: ментальне, вольове, моральне.

Скелелазіння – це спортивна та спортивно-оздоровча діяльність, що доступна для різних вікових категорій й дає можливість реалізувати себе в ній як дорослим, так і дітям. Існують навіть скеледроми для реабілітаційних центрів та інвалідів [6]. В першу чергу скелелазіння корисне для дітей. Дитяче скелелазіння – це заняття, яке приносить не лише задоволення, але також виступає фундаментом здоров'я для підростаючого покоління. Під час

скелелазних занять рівномірно розвиваються всі м'язи тіла, зміцнюються кістки та суглоби, розвивається просторове мислення, поліпшуються навички моторики та реакції. Але заняття скелелазінням буде корисним у будь-якому віці. Цей спорт допомагає не тільки отримати фізичне навантаження, але й «зарядитися» енергією для інтелектуальної діяльності. Він добре поєднується з абсолютно різними видами фітнесу, починаючи від крос-фіту, воркауту, паркуру й закінчуючи йогою, плаванням, бігом, велоспортом, тренажерним залом тощо. По суті, скелелазіння може бути як самостійним видом фізичного навантаження, так і доповненням до інших спортивних впадощань.

Підсумовуючи вище сказане, зауважимо, що на початку ХХІ ст. скелелазіння здобуло визнання соціуму не тільки як вид спортивної, а й спортивно-оздоровчої діяльності, внаслідок чого, воно було включене до шкільних програм в багатьох країнах світу, а також у спеціальні програми, які розроблені для людей з особливими потребами [5]. Це є доказом того, що цей вид спорту стає новим альтернативним видом активності для людей різних вікових категорій, з різним рівнем фізичної підготовленості та різними фізичними можливостями.

Список літератури.

1. Антонович И.И. Спортивное скалолазание. – М.: ФИС, 1978. – 128 с.
2. Окслейд К. Скалолазание. – М.: «Мнемозина», 2009. – 320 с.
3. Скелелазіння. Правила проведення змагань. – К., 2005. – 86 с.
4. Хубер Г. Альпинизм сегодня. – М.: ФИС, 1980. – 263 с.
5. <http://alp.org.ua>
6. <https://uk.wikipedia.org>
7. <http://fais.org.ua>

Клочко Павло

ВІХИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЛИЖНОГО СПОРТУ І БІАТЛОНУ У ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ ПЕДАГОГІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Історію освіти на Тернопільщині неможливо уявити без історії Тернопільського національного педагогічного університету першого вищого навчального закладу в Тернопільській області.

Наближаючись до семи десятиліття кафедри фізичного виховання потрібно чисто умовно весь цей період розділити на три етапи

Перший – це коли до 1969 року ВУЗ знаходився в Кременці як педагогічний інститут.