

СТУДЕНЧЕСКОЕ СПОРТИВНОЕ СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Шашкова П.А., Шадринцева О.А., научный руководитель Гичевский А.В.
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Скалолазание – экстремальный вид спорта и активного отдыха, который предполагает лазание человека по искусственному и природному рельефу, в процессе которого спортсмен использует особенности скальных образований, а также цепкость собственных рук, ног и прочих частей тела.

Его история и активное развитие началось с 19 века. В 1887 году в Италии, после одиночного прохождения мюнхенским школьником Георгом Винклером горного маршрута, скалолазание официально признали спортивной дисциплиной, учредили соревнования и спортивные призы. В конце этого же века официальным видом спорта скалолазание было признано и в Англии.

Первые официальные соревнования по данному виду спорта были проведены в 1947 году, в далеких Домбайских скалах, расположенных на Западном Кавказе. Тогда же были прописаны первые положения о соревнованиях, их правила, программа и т.п.

В 1987 году создана Комиссия по скалолазанию при УИАА, а также утверждены два вида соревновательных дисциплин – это лазание на скорость и на трудность. Спустя год прошел розыгрыш первого мирового кубка по этому виду спорта. В 1990-м данный розыгрыш стал ежегодным. Еще через год в Германии провели первый ЧМ, с тех пор чемпионат проводится каждый нечетный год.

Скалолазание включено в школьную программу в ряде стран, оно получило широкое распространение и признание в мире. Помимо этого, разработаны специальные программы для людей с ограниченными возможностями. А в 2010 году МОК признал скалолазание олимпийским видом спорта.

Скалолазанье подразделяется на спортивное и экстримальное.

Спортивное скалолазанье – то совокупность дисциплин, по которым предусмотрено проведение соревнований, а спортсмены, принимающие в них участие, получают награды и титулы. Среди подобных дисциплин можно выделить основные:

- 1) Лазание на скорость. Предполагает прохождение трассы на скорость. Высота трассы более 10-27 метров, при прохождении используется верхняя страховка.
- 2) Лазание на сложность. Спортсменам требуется первыми преодолеть сложный подъем. Высота трассы от 18-22 метров. Для участников ограничивается время, предлагается только нижняя страховка и дается всего одна попытка.
- 3) Скалолазание по подготовленной трассе на природе. Подъем проводится по скальной трассе с использованием как нижней, так и верхней страховки. Участники используют специализированное оборудование, например, скальные молотки, шлямбуры и альпинистские крючья.
- 4) Скалолазание по неподготовленной трассе на природе. Эта дисциплина очень близка к альпинизму. Участникам необходимо преодолеть любой выбранный подъем. Трасса проходится в связке, где участники обеспечивают переменную страховку друг друга.
- 5) Мультипитч. Это подъемы в связках по продолжительным трассам, которые оборудованы несколькими промежуточными страховочными станциями.
- 6) Боулдеринг. Это соревнования, которые подразумевают преодоление небольших высот (маленькие скалы или валуны). Высота подъема, как правило, варьируется от 3 до 6 метров. Соревнования могут проходить на природе или в оборудованных скалодромах. На

прохождение трассы дается от 4 до 6 минут, используется гимнастическая страховка, или же места вероятных падений застилаются матами.

Экстримальное скалолазание – это подъемы по неподготовленным и наиболее опасным трассам, также предполагается частичное или полное отсутствие элементов страховки. Выделяют несколько видов экстримального скалолазания:

1) Solo climbing. Это одиночное преодоление естественной скалы без использования страховки.

2) Free climbing. Здесь не предусмотрено использование каких-либо посторонних средств и предметов. Восхождение проводится исключительно за счет физической силы спортсмена и его навыков.

3) Билдеринг. Лазание по внешним поверхностям различных построек, например, мостов, статуй, домов и так далее.

Для тренировок используются небольшие тренировочные базы — скалодромы. Это закрытые или открытые площадки с искусственными стенами для лазания, изготовленными из фанеры или пластика. Там можно обучиться навыкам работы со снаряжением, освоить технику лазания и развить необходимую силу.

Этот вид спорта способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности, воспитанию морально-волевых качеств. Лазание на скалодроме увеличивает выносливость, улучшает ловкость и гибкость, усиливают силу и цепкость пальцев. Занятия на скалодроме позволяют задействовать мышечные группы всего тела. Покоряя искусственные вершины, у людей работают мышцы спины, плечевого пояса, живота, ног, рук и даже пальцев. Регулярные тренировки позволяют укрепить все группы мышц. Развитие координации движений важный фактор его развития в целом. Координация движений имеет важное значение для всех видов деятельности, способствует выработке гибкости, точности и плавности движений, развитию глазомера, формирует правильную осанку, вырабатывает чувство равновесия. Скалолазание положительно влияет на функционирование мелкой моторики и способствует предварительному планированию своих движений, что играет важную роль и в повседневной жизни.

Основной проблемой развития спортивного скалолазания в высших учебных заведениях является отсутствие необходимых тренажеров – спортивных скалодромов, имитирующих рельеф скальной поверхности для круглогодичных тренировок. Данные виды тренажеров являются очень разнообразными по виду и функциональности, могут устанавливаться практически в любых стандартных спортивных залах универсального назначения, практически не занимая полезную площадь таких залов. Т.к. проектирование, покупка и установка таких спортивных тренажеров достаточно дорого, не все вузы могут позволить себе тренировать студентов по данному виду спорта. Второй основной проблемой развития скалолазания в вузах является уже давно назревшая необходимость модернизации системы преподавания физического воспитания для студентов: отсутствие современных методик преподавания скалолазания, отсутствие систематизации новейших сведений о методиках таких тренировок, градация и индивидуальный подход к тренировкам студентов, не имеющих опыта в данном виде спорта, и студентов-профессиональных спортсменов, которым необходим совершенно иной уровень тренировок и подготовки. Обеспечение спортсменов-скалолазов, обучающихся в очной форме, определенным качеством преподавания, соответствующим уровнем квалификации тренеров, достаточным количеством часов для занятий на скалодромах является одной из приоритетных задач для развития скалолазания среди студенческого спорта. Расширение системы студенческих спортивных клубов, студенческих спортивных лиг поможет студентам, активно занимающимся скалолазанием, участвовать во множестве спортивных соревнований и обеспечит достаточное стимулирование для активных занятий спортом.

Скалолазание – сложно – координированный вид спорта, требующий хорошей общефизической подготовки, высокого уровня всех физических качеств: выносливости, скорости, силы, гибкости, координации, быстроты реакции. А также качеств, присущих непосредственно скалолазанию: умение ориентироваться на маршруте, запоминать сам маршрут и характер зацепов, умение проходить его самым рациональным способом, не тратя бессмысленно свои силы.

Литература.

1. *Виноградов, П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни/П.А. Виноградов. – Москва., 1990. – С. 121-123.*

2. *Формирование культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни студенческой молодежи: материалы II Международной научно-практической интернет-конференции, 23–24 марта 2023 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф. экологии человека; [редкол.: И. В. Пантюк (отв. редактор) и др.]. – Минск: БГУ, 2023 г. – С. 208– 212.*

УДК 796.011.3

ИННОВАЦИОННЫЙ СПОСОБ В ИССЛЕДОВАНИЯХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ

Шевцова А.В., научный руководитель **Шеверновский В.В.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Занятия физической культурой и спортом являются важными составляющими здорового образа жизни, обеспечивающие развитие общества в современных условиях. Сохранение и укрепление здоровья республики превращается в значимый фактор идеологической, социальной, культурной, экономической и оборонной политики общества и становится одной из приоритетных задач государства.

Поэтому целесообразно провести научные исследования по определению влияния физической культуры и упражнений на организм студента. Особое внимание следует уделить изучению функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Деятельность сердечно-сосудистой системы во многом определяет умственную и физическую работоспособность человека, спортивные результаты и общее состояние здоровья.

В прошлом веке в физиологических исследованиях доминировали два подхода. Один разделял организм на органы и ткани, клетки и молекулы с морфологической точки зрения, а другой рассматривал взаимодействие физиологических систем как условие функционирования организма в целом. Этот подход позволяет студентам подойти к пониманию изучаемого организма с точки зрения теории функциональных систем. Основоположником теории функциональных систем был гениальный русский физиолог П.К. Анохин (1932), который в начале тридцатых годов XX века сформулировал первое определение функциональных систем. "Под функциональной системой мы понимаем круг специфических физиологических признаков, связанных с выполнением той или иной функции (акт дыхания, двигательный акт и т.д.)". Позже в БМЭ появилось следующее определение. "Функциональная система – это интегрированная единица целостного организма, динамически формирующаяся для осуществления одной из его приспособительных деятельностей, всегда избирательно интегрирующая специальные центральные и периферические образования на основе циклических связей".

Однако сама по себе она не создает ничего нового. Для этого необходимы определенные условия. Таким образом, теория функциональных систем возникла в рамках