

## **ХАРАКТЕРИСТИКА МОТУЗКОВИХ ПАРКІВ ЯК СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Антонов О.В., Козіна Ж.Л., Ткаченко К.В., Багацький В.В.

Харківський національний педагогічний  
університет імені Г.С. Сковороди

**Вступ.** На сучасному етапі особливе значення набуває відкриття спортивних секцій, які приваблюють дітей незвичайними рухами, надають можливість переборювати страх, переживати незвичайні відчуття, отримувати задоволення і радість.

В теперішній час інноваційною технологією є мотузкові парки. Для того, щоб відчути себе альпіністом, скелелазом, людині не обов'язково їхати в далекі гори, купувати дороге спорядження. Весь спектр відчуттів і задоволень подібного роду можна отримати за допомогою мотузкового парку. Дослідження можливостей мотузкових парків як сучасного засобу пішохідного туризму для розвитку рухових здібностей школярів старших класів є актуальним завданням сучасної спортивної науки. Особливе місце займає можливість застосування сучасного перспективного засобу проведення колективних ігор, так званого тимбілдіingu, тобто командування, на базі мотузкових парків.

**Мета роботи** — визначення впливу занять в мотузкових парках на функціональний стан школярів старших класів та розробка методики тимбілдіingu на базі мотузкових парків.

Методи дослідження: аналіз літературних даних, метод анкетування, психофізіологічні методи дослідження за програмою «Психодіагностика», метод реєстрації частоти серцевих скорочень за допомогою монітора серцевого ритму моделі «Polar» і програмного забезпечення «Polar Precision Performance», методи математичної статистики.

Результати дослідження. Розглянемо основні особливості мотузяних парків на прикладі одного з парків, який називається «S-парк». «S-Park» — це комплекс, який включає різні за рівнем складності, висоти і довжині маршрути.

Він має три рівня складності: перший — для дітей від 4 до 12 років, другий — для дітей та молодих людей, які хочуть випробувати екстремальні відчуття, третій — для добре підготовлених людей.

Крім того, в парку знаходиться скалодром.

Ми провели дослідження з визначення рівня функціонального навантаження при проходженні мотузкових перешкод середнього рівня складності. Для цього при проходженні перешкод школярами старших класів ми провели у них вимірювання частоти серцевих скорочень за допомогою монітора безперервної реєстрації серцевого ритму «Полар» в поєднанні з вимірюванням швидкості реакції до та після проходження маршруту за програмою «Психодіагностика» — авторської комп'ютеризованої версії методики «Діагност» для сучасних операційних систем.

Згідно з отриманими даними, проходження мотузяних перешкод надає функціональне навантаження, відповідну навантаженню з аеробним енергозабезпеченням. Частота серцевих скорочень під час проходження перешкод знаходиться в діапазоні 130-150 уд/хв.

Отримані дані свідчать про те, що заняття в мотузяному парку є навантаженням помірної і малої потужності з точки зору впливу на серцево-судинну систему.

Проходження мотузкових етапів має стимулюючий вплив на функціональний стан школярів та активізацію симпатичного відділу вегетативної нервової системи, про що свідчить підвищення швидкості складної реакції і зменшення часу мінімальної експозиції сигналу в тесті на визначення швидкості складної реакції в режимі зворотного зв'язку. Даний факт має особливу актуальність в контексті прагнення школярів старших класів до стимуляції психоемоційного стану у зв'язку з особливостями функціонування їх організму на етапі підліткового віку і юності.

Емпіричні дослідження показали, що заняття в мотузкових парках є гарною базою для подальшого вдосконалення в різних видах спорту.

Це свідчить про те, що даний вид рухової активності може застосовуватися більш широко, не тільки як варіант атракціонів і розваг, а також у системі фізичного виховання. Отримання широкого спектра відчуттів і задоволень на сучасному етапі — головна умова для залучення школярів до занять різними видами спорту.

Ми розробили навчально-методичний фільм, де відображено основні моменти занять в мотузкових парках. Крім того, ми розробили спеціальні технології тимбілдингу. Тімбілдинг (або командоутворення) популярний як засіб для згуртування або «спрацьовування» різних людей, груп, організацій, а також різних тимчасово організованих груп для якого-небудь заходу, наприклад, для дня народження дитини (або дорослого), якого свята, або ж для відпочинку співробітників організації (корпоративу), який часто проводиться в зоні природи.

Ми пропонуємо впровадити цей вид діяльності в школу як форму позаурочних занять. Для підвищення ефективності даних занять для психологічного розвитку і фізичної підготовки ми рекомендуємо проводити їх із застосуванням пішохідного туризму, велотуризму, елементів змагань у різних видах спортивного туризму та спортивного орієнтування.

Наводимо деякі з етапів пропонованих програм із застосуванням елементів пішохідного туризму, в яких учасники виконують спочатку завдання самі, а потім всією командою, коли без допомоги інших членів команди неможливо пройти випробування поодиноці.

Рух по жердинам.

А) Етап заснований на індивідуальній активності кожного учасника.

Етап обладнаний 5 опорами і 1 жердиною для кожної команди (в якості опор використовуються старі автомобільні покришки або дерев'яні бруси). По команді «Марш» перший учасник рухається по тички, укладаючи їх на опори. Обидва кінця жердини під час руху по них повинні знаходитися на опорах. Не допускається використовувати жердину в якості жердини, перестрибувати з опори на опору. Перед стартом жердини лежать поряд з першою опорою. Після проходження етапу учасник повертає жердини до першої опори і передає

естафету наступному учаснику команди. Усі наступні учасники проходять етап так само, як і перший учасник.

Б) Етап заснований на злагодженості дій команди (приклад з кількістю учасників в одній команді — 6 осіб).

Етап обладнаний 5 опорами і 3 жердинами для кожної команди.

Завданням є пройти випробування одночасно всією командою, але з меншою кількістю жердин.

Приклад проходження учасників на етапі. Перший учасник бере першу жердину і кладе на перший проліт, потім з другої жердиною просувається до другого прольоту, укладає жердину і чекає другого учасника, який просувається з третьої жердиною, вкладає її на третій проліт і разом з першим учасником залишається на четвертій колоді (або колесі). Третій і четвертий учасники проходять на третю колоду (колесо). П'ятий і шостий учасники проходять на другу колоду, забирають жердину з першого прольоту і передають першому учаснику, який укладає її на останній проліт, і йдуть з етапу. Третій, четвертий, п'ятий, шостий учасники просуваються на один проліт далі, шостий учасник забирає жердину з другого прольоту і передає її до кінця етапу; і так далі до кінця, поки всі учасники з жердинами не підуть з етапу.

Туристські вузли.

А) Етап заснований на індивідуальній активності кожного учасника. Етап обладнаний картками із зазначенням назв вузлів і репшнур (6 мм або 8 мм завдовжки 1 м). По команді «Марш» перший учасник команди бере першу картку і в'яже зазначений на ній вузол. Після цього передає естафету наступному учаснику. Усі наступні учасники проходять етап так само, як і перший учасник.

Вузли, що рекомендуються для застосування на етапі: прямий, зустрічний, провідник, провідник «вісімка», подвійний провідник, австрійський провідник.

Б) Етап заснований на злагодженості дій команди. Етап обладнаний картками із зазначенням назв вузлів і репшнур (10 мм завдовжки 5-7м).

Завдання. Два учасники беруть участь, обидва тримаються за кінець однією цільною мотузкою. Не відпускаючи рук, удвох зав'язують вузол. Узли, що рекомендуються для застосування на етапі: прямий, простий, провідник, провідник «вісімка», австрійський провідник.

Орієнтування.

Етап полягає в орієнтуванні в будівлі школи за схемою школи.

Перед стартом кожна команда отримує карту-зразок і протягом однієї хвилини учасники команди намагаються запам'ятати розташування топографічних об'єктів і знаків на ній. Після закінчення хвилини карту забирають. По команді «Марш» перший учасник отримує схему школи, на якій позначено місця розташування фрагментів карти, яку давали перед стартом для запам'ятовування, і починає орієнтуватися по школі, використовуючи схему школи, щоб знайти перший фрагмент карти. Після знаходження фрагмента карти учасник повертається і передає схему школи іншому учаснику і т.д. Перемагає та команда, яка швидше збере всі фрагменти карти і з цих фрагментів по пам'яті правильно складе карту. Кількість фрагментів карти залежить від кількості учасників.

Навісна переправа.

Етап обладнаний двома натягнутими паралельними мотузками в ширину залу одна над іншою для кожної команди. На перилах позначені небезпечні точки етапу, стартова лінія, за яку не можна заступати без страховки. По команді «Марш» перший учасник починає рух по перилах. Переправа може бути навантажена тільки одним учасником. Учасники переправляються по навісній переправі з самостраховкою.

Порядок прикріплення до поручнів:

Стати на самостраховку (пристебнутися страхувальним вусом, довжина якого не повинна перевищувати довжини руки і не коротші) на верхню мотузку, не заступаючи за стартову лінію;

Залізи на нижню мотузку і почати рух;

Порядок відкріплення від перил — зворотний;

Заступивши за фінішну лінію і відкріпив страховку від верхньої мотузки, другий учасник може починати прикріплення страховки і рух.

Забороняється навантаження поручнів (відтягування вниз) іншими учасниками. Дозволяється взаємодопомога в процесі прикріплення до поручнів і відкріплення.

«Купини».

А) Етап заснований на індивідуальній активності кожного учасника. Етап обладнаний круглими дерев'яними плоско нарізаними колами (їх можна замінити, намалювавши крейдою на підлозі кола),

діаметр від 20 см до 50 см, довжина «коридору» складає близько 5 м, ширина — не більше 2 м.

Завдання. Кожен учасник повинен пробігти по «купинах», не стаючи у «воду», тобто на місце поза колом. Вправа виконується по черзі кожним учасником. Естафета проводиться на час. Рухатися по купинах потрібно без схрещування ніг, тобто ноги рухаються, як при ходьбі.

Б) Етап заснований на злагодженості дій команди. Етап обладнаний також як і варіанті (А), але посередині етапу можна використовувати колесо, як острівець.

Завдання. Всім учасникам пройти на острівець, розміри можна збільшувати і зменшувати в залежності від кількості учасників. Тільки після цього можна завершити етап просуванням далі по купинах до фінішу. У даних завданнях ми вирішуємо задачу тимблдинга не тільки роботою з туристськими перешкодами, але і ускладнивши їх так, що без спільної роботи учасники не зможуть виконати завдання.

Таким чином, можна припустити, що в процесі даних занять ми зможемо навчити учасників не тільки долати туристські перешкоди, але і працювати в команді, розвинути у них прагнення до самовдосконалення, цілеспрямованість, лідерські якості, а також розвинути особистісні якості командира або капітана команди.

### **Висновки.**

1. Заняття в мотузяному парку є навантаженням помірної і малої потужності з точки зору впливу на серцево-судинну систему.

2. Проходження мотузкових етапів має стимулюючий вплив на функціональний стан школярів та активізацію симпатичного відділу вегетативної нервової системи, про що свідчить підвищення швидкості складної реакції і зменшення часу мінімальної експозиції сигналу в тесті на визначення швидкості складної реакції в режимі зворотного зв'язку. Даний факт має особливу актуальність в контексті прагнення школярів старших класів до стимуляції психоемоційного стану у зв'язку з особливостями функціонування їх організму на етапі підліткового віку і юності.

3. Даний вид рухової активності може застосовуватися більш широко, не тільки як варіант атракціонів і розваг, а також у системі фізичного виховання.

4. Розроблено спеціальні технології тимблдингу із застосуванням елементів пішохідного туризму, в яких учасники виконують спочат-

## **«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ»**

---

ку завдання самі, а потім всією командою, коли без допомоги інших членів команди неможливо пройти випробування поодинці. можна припустити, що в процесі даних занять ми зможемо навчити учасників не тільки долати туристські перешкоди, але і працювати в команді, розвинути у них прагнення до самовдосконалення, цілеспрямованість, лідерські якості, а також розвинути особистісні якості командира або капітана команди.