

**ОСВІТНІ ПРАКТИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ
В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

Монографія

**Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

**Науково-дослідна лабораторія
взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді
Кафедра теорії і методики фізичної культури та здоров'язбереження**

**ОСВІТНІ ПРАКТИКИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ
У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ**

Монографія

**Дніпро-Слов'янськ
ДДПУ-2025**

УДК 37.015.31:796

О-72

Рекомендовано вченою радою

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

(протокол № 7 від «20» березня 2025 року).

О-72 Освітні практики та технології у фізичній культурі і спорті в умовах сучасних викликів. *Монографія;* за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”, 2025. 810 с.

Copyright © 2025, ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». [Joomla Templates](#) by [JoomDev](#) Powered With [Astroid Framework](#)
вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.
Тел.: [+38 \(0626\) 66-54-54](tel:+380626665454). E-mail: sgpi@slav.dn.ua

Рецензенти:

- | | |
|-----------------------|---|
| Клочек Л. В. | доктор психологічних наук, професор,
проректор з наукової роботи Центральноукраїнського
державного університету імені Володимира
Винниченка |
| Дугчак Ю.В. | доктор педагогічних наук, професор, професор
кафедри теорії і методики фізичного виховання і
спорту Хмельницького національного університету |
| Філоненко О.В. | доктор педагогічних наук, професор, професор
кафедри педагогіки та спеціальної освіти
Центральноукраїнського державного університету
імені Володимира Винниченка |

Редакційна колегія:

Віктор Корягін, Володимир Пристинський (*головний редактор*), Віктор Стрельніков, Микола Єфименко, Леся Лебедик, Юлія Мусхаріна, Олександр Холодний, Тетяна Пристинська (*технічний редактор*).

Матеріали публікуються в авторській редакції. Автори відповідають за правильність і достовірність викладеного матеріалу, цитування джерел, бібліографічних посилань, дотримання принципів академічної доброчесності. Думки авторів можуть не збігатися з позицією укладачів.

© Колектив авторів, 2025

© Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська, 2025

© Донбаський державний педагогічний університет, 2025

6.5. Професійно-педагогічна підготовка та особливості діяльності тренера зі спортивного туризму та скелелазіння

Підготовка висококваліфікованих фахівців у сфері фізичної культури та спорту є важливим аспектом розвитку сучасної спортивної галузі. Особливої уваги потребує професійно-педагогічна підготовка тренерів зі спортивного туризму та одного з його видів – скелелазіння, оскільки цей вид спорту поєднує фізичну витривалість, технічні навички та психологічну стійкість.

Психолого-педагогічні компетентності майбутніх тренерів, зокрема студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», формуються на основі глибокого усвідомлення вимог суспільства до фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Сучасний тренер має не лише забезпечувати спортивну підготовку молоді, а й сприяти всебічному розвитку особистості вихованців. Досягти цього можливо лише за умови, що сам наставник є гармонійно розвиненою особистістю. Не кожен спортсмен зможе здобути високі спортивні результати, але кожна дитина має сформуватись свідомою, патріотичною та всебічно розвиненою особистістю.

Роль тренера є визначальною у формуванні життєвого шляху спортсмена, а успіхи вихованців ДЮСШ залежать від багатьох факторів, серед яких ключове місце посідає професійна майстерність тренера. Вона спирається на спеціалізовані знання, навички, морально-вольові якості, емпатію, толерантність та комунікативні здібності, що впливають на ефективність психолого-педагогічного впливу. Враховуючи недостатнє забезпечення спортивної сфери кваліфікованими психологами, тренер повинен частково виконувати ці функції, розуміти психолого-педагогічні процеси та заздалегідь готуватися до їх реалізації [6].

Професійна діяльність тренера охоплює кілька напрямів:

- психологічна підготовка спортсменів, зокрема до змагальної діяльності та розвитку психомоторної майстерності;
- формування сприятливого психологічного клімату в спортивному колективі;
- саморефлексія та особистісний розвиток тренера.

Важливим аспектом сучасної підготовки фахівців є вивчення психологічних закономірностей становлення спортивної майстерності та розробка методик, що враховують психологічні аспекти тренувального процесу.

Тренер виконує не лише функцію наставника, а й педагога, відповідального за всебічний розвиток своїх вихованців. Його робота включає адміністративно-організаційні, стратегічні, планувальні, консультативні, комунікативні, виховні, психотерапевтичні та представницькі функції. Успіх спортсмена залежить від здатності тренера творчо підходити до процесу підготовки, прогнозувати результати та впроваджувати сучасні методики й технології в навчально-тренувальний процес.

Формування професійних компетенцій тренера має відбуватися в межах комплексного підходу, що охоплює теоретичну, методичну та практичну підготовку [9].

Теоретична підготовка. Теоретична складова професійно-педагогічної підготовки тренера зі скелелазіння включає вивчення таких дисциплін:

- Анатомія та фізіологія людини – необхідні знання про будову та функціонування організму, що допомагають розробляти ефективні тренувальні програми.
- Теорія і методика фізичного виховання – вивчення принципів розвитку фізичних якостей, методів тренування та педагогічних підходів.

- Спортивна психологія – особливості мотивації спортсменів, методи підвищення стресостійкості та управління емоційним станом.

- Основи біомеханіки – аналіз рухів, який допомагає розробляти оптимальні технічні моделі скелелазіння.

Методична підготовка. Методичний аспект підготовки тренера передбачає оволодіння:

- Основами складання тренувальних планів і програм для спортсменів різного рівня підготовки.

- Технікою і тактикою скелелазіння, що включає різні види лазіння: болдерінг, трудність та швидкість.

- Методами оцінки фізичної підготовленості спортсменів та моніторингу їхнього прогресу.

- Правилами техніки безпеки та методами надання першої допомоги.

Практична підготовка. Практична частина навчання включає:

- Засвоєння техніки лазіння на скеледромах та природних скельних маршрутах.

- Організацію та проведення тренувальних зборів, навчально-тренувальних занять і змагань.

- Взаємодію з учнями різного віку та рівнями підготовки.

- Опанування навичок роботи з сучасним спортивним спорядженням та засобами страхування.

Спортивний туризм та скелелазіння в Україні активно розвивається як професійний вид спорту та форма активного відпочинку. Зростає кількість спортивних секцій, змагань та скеледромів. Дослідження виявило зростання кількості тренувальних баз та спортивних клубів, підвищення інтересу до спортивного туризму та скелелазіння серед молоді, а також включення цього виду спорту до програм фізичної підготовки. Водночас визначено ключові проблеми, зокрема нестачу державного фінансування,

обмежену доступність якісної інфраструктури та необхідність удосконалення підготовки тренерів та тренерських методик.

На сучасному етапі спортивний туризм розвивається у двох напрямках: маршрутний туризм (проходження маршрутів туристсько-спортивних походів) та змагальний туризм (підготовка та участь у змаганнях із техніки спортивного туризму). В історії розвитку спортивного туризму в Україні ці два напрямки завжди були нероздільними [7].

Розглянемо основні особливості спортивного туризму.

1. Соціальний характер. Спортивний туризм відзначається доступністю та важливою соціальною роллю, є самодіяльним за способом організації, передбачає активні фізичні навантаження та, як правило, здійснюється у груповому форматі.

2. Мотивація. Причини залучення до спортивного туризму різноманітні та залежать від уподобань особистості. Найпоширенішими мотивами є спортивне вдосконалення, самопізнання, оздоровлення, знайомство з природою та навколишнім світом, а також можливість спілкування під час подорожей і походів.

3. Розвиток особистості. Туризм формує естетичні й морально-вольові якості, розширює знання про історію, культуру, звичаї місцевих народів, здійснює вплив на фізичне та духовне зростання. Він також виховує екологічну свідомість і навички подолання природних перешкод, повагу до національних традицій.

4. Різноманітність видів. Спортивний туризм поділяється на кілька основних типів залежно від способу пересування:

- Пішохідний – маршрути різного рівня складності, що проходять через ліси, болота, пустелі, гори тощо.

- Гірський – походи в гірській місцевості, що вимагають навичок скелелазіння та альпінізму (для складних маршрутів підходять високогірні хребти).

○ Лижний, водний, велосипедний, вітрильний, автомобільний, мотоциклетний, спелеотуризм – кожен із них має свої особливості, пов'язані з використанням відповідного спорядження.

Окремо існують активні види туризму, що не входять до спортивної класифікації, зокрема гірськолижний, кінний, водомоторний тощо.

5. Організаційні форми. Спортивний туризм передбачає такі основні форми проведення: туристичні походи, змагання та злети, особливості яких розглядатимуться окремо.

6. Динаміка розвитку. З розвитком суспільства виникають нові види туризму, а деякі напрями набувають статусу окремих видів спорту (альпінізм, скелелазіння, спортивне орієнтування, водний слалом тощо). Водночас туризм запозичує елементи інших видів активного дозвілля, удосконалюючи техніку подорожей та маршрутизацію.

Ключові особливості різних видів туризму включають рівень доступності, соціальну значущість, місце проведення, організаційні принципи, програму подорожі, фізичні навантаження, сезонність маршрутів та склад учасників.

Скелелазіння – це самостійний, складно-координаційний вид спорту, в якому однаково важливість мають як фізична, так і ментальна підготовка. У 2016 році Міжнародний олімпійський комітет включив цей спорт до програми Олімпійських ігор 2020 року в Токіо.

Скелелазіння зародилося в альпінізмі й залишається тісно з ним пов'язаним. Його основна мета – підйом на вершину по природному або штучному рельєфу. Під час сходження використовують лише страхувальну систему, без додаткових допоміжних засобів, за винятком точок опори у вигляді гаків, закріплених у скелі. Розвиток цього спорту значно пришвидшився після появи доступного спорядження: гаків, карабінів і нейлонових мотузок, а 1980-1990 роки стали його "золотою ерою" [4].

У процесі дослідження розвитку скелелазіння в Україні були використані як теоретичні, так і емпіричні методи аналізу. Дослідження включало аналіз наукової літератури, статистичних даних, опитування експертів та спортсменів, а також польові дослідження на скелелазних об'єктах країни. Методи дослідження: аналіз літератури та документів – використаний для визначення історичних аспектів розвитку скелелазіння, нормативної бази та сучасних тенденцій; метод соціологічного опитування – анкетування та інтерв'ювання спортсменів, тренерів та експертів для виявлення особливостей розвитку та проблем у сфері скелелазіння; статистичний аналіз – обробка та інтерпретація даних щодо динаміки розвитку скелелазного спорту в Україні; польові дослідження – особистий огляд скелелазних локацій для оцінки їхнього стану та доступності для спортсменів різного рівня; порівняльний аналіз – співставлення розвитку скелелазіння в Україні з тенденціями у світі. Застосування комплексного підходу дозволило отримати всебічну картину розвитку скелелазіння в Україні, визначити основні тенденції, проблеми та перспективи його подальшого поширення.

Проведений аналіз останніх досліджень та публікацій, які стосуються різних аспектів скелелазіння, показав різноманітність підходів. Скелелазіння є відносно молодим видом спорту, який активно розвивається, і наукові дослідження в цій галузі спрямовані на вирішення низки специфічних проблем.

Фізіологічний вплив скелелазіння проведене Веклою П.П., аналізує морфофункціональні та метаболічні зміни в організмі скелелазів. В роботі розглядається вплив фізичного навантаження під час скелелазіння на м'язову, серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи, а також на систему крові, надає практичні рекомендації для тренерів щодо оптимізації тренувального процесу та попередження травматизму [1].

Психологічні аспекти та терапевтичний потенціал (інтерв'ю з доктором Александром Гаймбеком) висвітлює терапевтичний ефект скелелазіння при психічних розладах. Він зазначає, що скелелазіння мотивує багатьох людей і може бути використане як частина психотерапії. Особливо цінним є те, що можна почати з легких вправ і поступово підвищувати складність, що сприяє покращенню психічного стану та подоланню страхів [2].

Розвиток фізичних якостей проаналізоване у дослідженні, проведеному на базі Запорізького національного університету, експериментально підтвердило ефективність занять скелелазінням для розвитку витривалості у старшокласників. Результати показали позитивну динаміку показників витривалості, що свідчить про доцільність включення скелелазіння в програми фізичного виховання [3].

Цікавим є дослідження скелелазіння в освітньому процесі. Клапоущак І.Д. у своїй статті обґрунтовує концепт скелелазіння як окремого виду спорту та альтернативного способу активного відпочинку. Автор окреслює вплив скелелазних тренувань на фізичний розвиток та здоров'я, підкреслюючи його значення в освітньому процесі та як засобу рекреації [4].

Оздоровчо-рекреаційний потенціал проаналізовано в дослідженні, яке опубліковане в журналі "Теорія і методика фізичного виховання і спорту", доводить ефективність оздоровчо-рекреаційних занять скелелазінням у дітей молодшого шкільного віку. Результати вказують на доцільність використання скелелазіння в оздоровчо-рекреаційній діяльності, оскільки воно сприяє фізичному розвитку та покращенню здоров'я дітей [5].

Цікавим є аспект використання скелелазіння у підготовці фахівців з фізичної культури. У дослідженні, представленому в Електронному архіві НПУ імені М.П. Драгоманова, обґрунтовано необхідність використання

скелелазіння в позакласній роботі при підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Автори підкреслюють, що скелелазіння сприяє розвитку професійних компетентностей та фізичних якостей студентів [11].

Таким чином, сучасні дослідження в галузі скелелазіння охоплюють широкий спектр питань, включаючи фізіологічні, психологічні та освітні аспекти. Отримані результати сприяють глибшому розумінню впливу цього виду спорту на організм та психіку людини, а також його потенціалу в освітній та рекреаційній діяльності.

Проаналізовано зв'язок підготовки тренерів зі спортивного туризму (скелелазіння) з науковими програмами, планами, темами [10]. Скелелазіння в Україні активно розвивається завдяки різноманітним програмам та ініціативам, спрямованим на підготовку спортсменів різних рівнів. Ми проаналізували програми, які стосуються різних установ та організацій сфери фізичної культури та спорту, зокрема:

- Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ): Міністерство молоді та спорту України затвердило навчальні програми для ДЮСШ, які охоплюють різні етапи підготовки юних скелелазів. Ці програми спрямовані на розвиток фізичних та технічних навичок, а також на відбір талановитої молоді для досягнення високих спортивних результатів.

- Гуртки туристичного скелелазіння: У закладах позашкільної освіти діють гуртки, де діти та підлітки можуть опанувати основи скелелазіння. Наприклад, у Кам'янець-Подільській міській Станції юних туристів розроблено програму для гуртка «Туристичне скелелазіння», розраховану на два роки навчання.

- Курси для інструкторів: Федерація альпінізму і скелелазіння України пропонує програми підготовки інструкторів скелелазіння II категорії. Метою цих курсів є навчання спеціалістів для роботи в скелелазних залах та на природних скелях, забезпечуючи якісну підготовку та безпеку учасників.

Активно використовуються грантові програми та підтримка клубів, зокрема Національна Федерація Альпінізму і Скелелазіння України спільно з Українським Фондом Розвитку Скелелазіння реалізують грантові програми, спрямовані на створення та розвиток спортивних клубів. Ці ініціативи допомагають забезпечити матеріально-технічну базу та підтримку новостворених і діючих клубів, сприяючи популяризації скелелазіння в регіонах.

Скелелазіння – це не лише окремий вид спорту, а й популярна складова спортивного туризму. Воно поєднує в собі активний відпочинок, фізичну підготовку та екстремальні випробування, що дозволяють перевірити витривалість, силу та навички орієнтування на місцевості. Завдяки своїй різноманітності скелелазіння приваблює як професійних спортсменів, так і любителів активного способу життя.

Для спортсменів встановлено чіткі розрядні вимоги, які зорієнтовують як досягти високих результатів. Наприклад, для отримання звання «Майстер спорту України міжнародного класу» необхідно посісти призові місця на міжнародних змаганнях, таких як чемпіонати світу або Європи.

В Україні існує багато місць, придатних для скелелазіння, як природних скельних масивів, так і спеціалізованих скеледромів у містах. Для новачків важливо обирати маршрути відповідно до свого рівня підготовки та завжди дотримуватися правил безпеки.

Загалом, скелелазіння в Україні розвивається завдяки комплексному підходу, що включає навчальні програми, підтримку спортивних клубів та чітку систему змагань і розрядів.

Зазначимо особливості скелелазного туризму.

1. Природні локації. Скелелазіння часто відбувається в природних умовах: гірські масиви, скельні виступи, ущелини та каньйони стають ідеальними майданчиками для тренувань і подорожей. До

найпопулярніших місць для скелелазного туризму в Україні належать Карпати, Кам'янець-Подільський, Дніпровські скелі.

2. Командний дух та автономність. Туристичні походи зі скелелазінням зазвичай передбачають командну взаємодію. Учасники працюють разом для подолання маршрутів, організації страховки та розподілу спорядження. При цьому важливо враховувати автономність – у багатьох випадках туристи змушені покладатися лише на власні сили та знання.

3. Рівень фізичної підготовки. Скелелазний туризм вимагає хорошої фізичної форми, адже маршрути можуть включати складні ділянки вертикального підйому, тривалий рух по нерівному рельєфу та роботу з мотузковими системами.

4. Безпека та спорядження. Важливу роль у скелелазному туризмі відіграє безпека. Використовується спеціальне спорядження: мотузки, страхувальні системи, каски, карабіни, магnezія та спеціальне взуття. Крім того, учасники повинні володіти техніками страховки, самозахисту та надання першої допомоги.

Існують різноманітні види скелелазного туризму, зокрема:

- Гірське скелелазіння – сходження на високі гірські вершини, що поєднується з альпінізмом.

- Скелелазні тури – подорожі до відомих скельних маршрутів із метою їх проходження.

- Походи з елементами скелелазіння – маршрути, де потрібно долати скельні підйоми, каньйони чи гірські перевали.

- Екстремальні експедиції – автономні походи у важкодоступні райони з елементами скелелазіння.

Є і певні сучасні течії скелелазіння, які поширені світом:

Білдеринг – лазіння по зовнішніх частинах будівель без страхування, у напрямку як вгору, так і вбік. Через незаконне підкорення споруд

учасники ризикують бути затриманими поліцією. Вид вкрай небезпечний: навіть незначна помилка може призвести до серйозної травми або загибелі. Одним із найвідоміших прикладів є підйом Алена Робера на хмарочос Бурдж-Халіфа (828 м) у 2011 році.

Болдеринг – проходження коротких, але складних трас без мотузок і страхувальних систем. Для безпеки спортсмени використовують спеціальні мати – "крешпеди", а висота підйому зазвичай не перевищує 5 метрів. Змагання проходять як на штучному, так і на природному рельєфі.

Фрі-соло – сходження на значну висоту без страховки. Це один із найнебезпечніших видів скелелазіння, оскільки падіння може бути фатальним. Висота маршрутів інколи досягає 1000 метрів.

Спортивне лазіння – проходження маршрутів без використання додаткового обладнання, крім скельного взуття, магnezії та каски. Страхування здійснюється за допомогою мотузки, відтяжок та шлямбурів, закріплених у скелі.

Тред (традиційне лазіння) – передбачає встановлення та видалення власних точок страховки (ексцентриків, камалотів) під час проходження маршруту. Вважається класичним видом скелелазіння, оскільки використовувався ще до появи пробитих трас.

Deep-water solo – лазіння без страховки над водою. У разі падіння спортсмен опиняється у водоймі.

Існує система класифікації маршрутів. Складність трас оцінюється за шкалою від 1 до 9, де кожен рівень має три підкатегорії: а, б, с. Для точнішого визначення складності іноді додається знак "+" (наприклад, бс, бс+, 7с, 7с+).

Важливе значення має основне спорядження для скелелазіння, яке створює безпекові умови для спортсменів під час тренувань та змагань. Наведемо деякі з них:

- страхувальна система – ключовий елемент безпеки для скелелазів та альпіністів;

- карабіни – використовуються для закріплення мотузки та страховки. Бувають автоматичні та механічні (з муфтою);

- мотузка – необхідна для страховки під час сходження та спуску, найчастіше закріплюється вузлом "вісімка";

- точки опори – поділяються на постійні та тимчасові (шлямбури, скельні гаки, френди);

- відтяжки – петлі з капронової стрічки з карабінами для страхування;

- скельне взуття – спеціальне щільне гумове взуття з липкою підошвою, що забезпечує краще зчеплення зі скелею;

- каска – захищає голову від ударів при падінні або від каміння;

- спускові пристрої – "вісімка", "корзина", а також "Грі-грі", який автоматично блокує мотузку при навантаженні;

- магнезія – порошок або рідина для підсушування рук, що покращує зчеплення зі скелею.

Скелелазіння – це не лише фізичне випробування, а й мистецтво подолання складних маршрутів, яке вимагає витримки, координації та відваги.

Скелелазіння в Україні активно розвивається в декількох регіонах, зокрема:

- Київ: столиця є центром скелелазної активності, де регулярно проводяться національні змагання та функціонують сучасні скеледроми.

- Слов'янськ, Донецька область: у 2020 році тут відкрито перший на сході України адаптивний скеледром для осіб з інвалідністю, що сприяє реабілітації та соціалізації людей з особливими потребами.

- Львів: місто має активну спільноту скелелазів та розвинену інфраструктуру для занять цим видом спорту.

- Закарпаття: хоча регіон відомий своїми гірськими масивами, скелелазіння тут перебуває на початковій стадії розвитку.
- Полтавщина. В обласному центрі м. Полтава, у м. Решетилівці, м. Кременчуці.
- Одещина. м. Одеса.
- Харківщина. м. Харків.
- Дніпропетровщина. м. Дніпро.
- Вінниччина. м. Вінниця.
- Хмельниччина м. Хмельницький.

Важливим є правильна побудова тренувального процесу у спортивному туризмі, зокрема скелелазінні. Ці особливості слід опанувати майбутнім тренерам під час навчального процесу [12].

Спортивний туризм – це багатогранний вид спорту, що поєднує фізичну підготовку спортсменів, їх технічні навички та психологічну витривалість. Для досягнення високих результатів у цьому виді спорту необхідно раціонально будувати тренувальний процес, що включає підготовчий, основний та змагальний етапи.

Основні принципи тренувального процесу.

1. Систематичність та послідовність. Тренування повинні бути регулярними, а навантаження – поступово зростати.
2. Комплексний підхід. Необхідно розвивати витривалість, силу, координацію, технічні навички та психологічну стійкість.
3. Індивідуалізація. Кожен спортсмен має свої особливості, тому тренування повинні враховувати фізичну підготовку, вік та рівень досвіду.
4. Спеціалізація. В залежності від виду спортивного туризму (пішохідний, водний, гірський, скелелазний тощо) методи та акценти в тренуванні будуть відрізнятися.
5. Безпека. Дотримання правил техніки безпеки є обов'язковою умовою ефективного тренувального процесу.

Етапи підготовки.

1. *Підготовчий етап.* Цей етап спрямований на загальну фізичну підготовку спортсмена та включає:

- Загальнорозвивальні вправи (біг, плавання, силові тренування);
- Розвиток витривалості та координації;
- Вивчення базових технічних прийомів (робота з мотузками, подолання перешкод, орієнтування на місцевості);
- Психологічну підготовку (навчання самоконтролю, витривалості в екстремальних умовах).

2. *Основний етап.* На цьому етапі формується спеціальна підготовка спортсмена:

- Відпрацювання технічних навичок (в'язання вузлів, подолання природних перешкод, використання спорядження);
- Тренування в реальних умовах (походи, експедиції, тренувальні виїзди);
- Робота над витривалістю, швидкістю та силою (скелелазіння, подолання переправ);
- Тактична підготовка (планування маршруту, розподіл обов'язків у команді, прийняття рішень в екстремальних ситуаціях).

3. *Змагальний етап.* Цей етап включає безпосередню участь у змаганнях, що допомагає спортсмену перевірити свої навички в умовах реального суперництва. Важливі аспекти:

- Оптимізація фізичних навантажень перед змаганнями;
- Психологічна підготовка (налаштування на перемогу, подолання стресу);
- Аналіз виступу та робота над помилками.

Методи та засоби тренувань у спортивному туризмі

- Фізична підготовка: кроси, силові вправи, плавання, вправи на координацію;

- Технічна підготовка: навчання правильному користуванню спорядженням, тренування у природних умовах;
- Тактична підготовка: навчання аналізу місцевості, прийняття рішень у критичних ситуаціях;
- Психологічна підготовка: техніки самоконтролю, тренування у стресових умовах.

Таким чином, побудова тренувального процесу у спортивному туризмі вимагає комплексного підходу та врахування фізичних, технічних і психологічних аспектів підготовки. Систематичність, індивідуалізація та дотримання техніки безпеки дозволяють спортсменам досягати високих результатів і отримувати задоволення від занять цим видом спорту [8, 12].

Запропонуємо коротку характеристику навчально-тренувальної методики зі скелелазіння. В річну програму тренувань включено базові навички з технік пішохідного туризму, щоб вихованці працювали з спорядженням. В навчально-тренувальний процес включені вправи з загальної фізичної підготовки, є бігові тренування для розвитку витривалості, походи вихідного дня.

Тренування на скеледромі зазвичай починається з динамічної розминки, яка триває до 5 хвилин. Після цього виконується статична розминка, основна увага в якій приділяється розігріву та розтягненню м'язів, зміцненню зв'язок рук, а також розвитку мобільності суглобів нижніх кінцівок і спини. Додатково можуть використовуватися вправи з гумовими стрічками та невеликими вагами. Перед початком лазіння необхідно виконати вис на перекладині та провести тренувальний протокол на «Кампусборді». Після завершення тренування обов'язково виконується заминка, що сприяє швидшому відновленню.

Скеледромні тренування поділяються на кілька видів:

- Техніко-тактичні тренування – спрямовані на відпрацювання технічних прийомів і тактичного підходу до маршрутів.

- Відпрацювання базових рухів на рельєфі – формує правильну техніку руху.

- Тренування на витривалість – передбачає багаторазове проходження маршруту за певний час. Виконується кілька сетів із достатнім відпочинком між ними.

Окремо проводиться загальна фізична підготовка (ЗФП), яка включає тренування різних груп м'язів:

- Нижні кінцівки – для розвитку сили поштовху, стрибка, контролю тіла та перенесення ваги.

- Спина та руки – для стабільності, чітких рухів, ефективного розподілу навантаження між руками та ногами, а також для утримання тіла в певній позиції.

- Сила рук і пальців – необхідна для впевненого тримання за рельєф і виконання складних динамічних рухів.

- Бігові тренування – сприяють покращенню легеневої витривалості, що важливо для забезпечення м'язів киснем під час проходження складних маршрутів.

Федерація альпінізму і скелелазіння України активно сприяє розвитку цього виду спорту, впроваджуючи проекти, такі як адаптивне скелелазіння для реабілітації військових та осіб з інвалідністю.

Скелелазіння в туристичній діяльності має велике значення. Скелелазний туризм сприяє розвитку фізичних і психологічних якостей, формує навички виживання та орієнтування в складних умовах. Крім того, такі подорожі дозволяють насолоджуватися унікальними природними ландшафтами, спілкуватися з однодумцями та відкривати нові можливості для саморозвитку. Скелелазіння є не лише захопливим видом спорту, а й невід'ємною частиною активного туризму, яка дозволяє відчути свободу, адреналін і єднання з природою.

Дослідження розвитку скелелазіння в Україні показало, що цей вид спорту набуває все більшої популярності, як серед професійних спортсменів, так і серед любителів. Спостерігається зростання кількості тренувальних баз, секцій та змагань, що сприяє підвищенню рівня підготовки спортсменів. Включення скелелазіння до Олімпійських ігор додатково стимулює його розвиток на національному рівні. Водночас виявлено певну кількість проблем, що гальмують подальший розвиток: зокрема, недостатнє фінансування та обмежений доступ до сучасної інфраструктури; брак кваліфікованих тренерів та систематизованих методик підготовки; потреба у популяризації скелелазіння серед дітей і молоді через освітні програми та спортивні заходи.

Для подальшого розвитку необхідно впроваджувати сучасні тренувальні технології, розширювати можливості для занять на рівні шкіл та університетів, залучати міжнародний досвід та інвестиції у спортивну інфраструктуру.

Подальші дослідження у цій сфері можуть зосередитися на: розробці ефективних методик підготовки спортсменів з урахуванням фізіологічних і психологічних аспектів; дослідженні впливу скелелазіння на фізичний та психоемоційний розвиток дітей і підлітків; аналізі економічної доцільності розвитку скелелазіння як туристичного та рекреаційного напрямку; вивченні адаптації скелелазіння для людей з обмеженими можливостями та його реабілітаційного потенціалу. Ці напрями сприятимуть удосконаленню підходів до тренувань, розширенню популярності скелелазіння та підвищенню рівня підготовки українських спортсменів.

Професійно-педагогічна підготовка тренера зі скелелазіння є комплексним процесом, що охоплює теоретичні знання спортсменів та тренерів, високі методичні навички та практичний досвід. Високий рівень підготовки тренерів забезпечує не тільки розвиток спортсменів, а й сприяє популяризації скелелазіння як безпечного та захоплюючого виду спорту.

Якісна підготовка фахівців дозволяє створювати ефективні тренувальні програми, зберігаючи здоров'я спортсменів та підвищуючи їхні спортивні досягнення.

Література

1. Векла П.П. Морфофункціональні та метаболічні зміни в організмі скелелазів. 2018. С. 45-56.
2. Гаймбек А. Психологічні аспекти скелелазіння та його терапевтичний ефект. 2020. С. 12-24.
3. Розвиток витривалості у старшокласників засобами скелелазіння. Запорізький національний університет. 2019. С. 78-89.
4. Клапоущак І.Д. Скелелазіння як альтернатива активного відпочинку та фізичного розвитку. 2017. С. 33-41.
5. Оздоровчо-рекреаційний потенціал скелелазіння у дітей молодшого віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 4. С. 92-105.
6. Оніщук Л.М. Виховання і навчання майбутніх фахівців сфери фізичної культури та спорту на засадах духовності. *Цифрова трансформація та диджитал технології для сталого розвитку всіх галузей сучасної освіти, науки і практики* [Електронний ресурс]: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 26 січня 2023 р.; за ред. І. Жуховського, З. Шарлович, О. Мандич. Міжн. академія прикладних наук (Польща); Держ. біотехнологічний ун-т (Україна). Ломжа, Республіка Польща, 2023. Ч. 3. С. 57-61.
7. Оніщук Л. Туризм як дієвий засіб здоров'я збереження. *Технології здоров'язбереження: теорія і практика: колективна монографія*; за заг. ред. професора Л.М. Рибалко. Полтава, НУПП, 2022. С. 39–54.
8. Okhrimenko I., Volynets N., Penkova N., Dekhtiarenko I., Hresa N., Onishchuk L., Okhrimenko S. Changes in Physical and Mental Health Indicators of Law Enforcement Officers in the Process of their Professional Activities.

Czasopismo polskiego towarzystwa balneologii i medycyny fizykalnej journal of the polish balneology and physical medicine association tom lxiv numer 5 (171)/2022. 278-284.

9. Оніщук Л.М. Психолого-педагогічні компетентності студентів – майбутніх тренерів. *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності*: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Дніпро, 11 травня 2022 р.). Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 131–135.

10. Програма спортивної підготовки з виду спорту (спортивне орієнтування). Стандарт спортивної підготовки з виду спорту (спортивне орієнтування). С. 3-4.

11. Скелелазіння в підготовці фахівців з фізичної культури. *Електронний архів НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2016. С. 58-70.

12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2022. 271 с.