

Веревочные парки как средство повышения двигательной активности учащейся молодежи

Козина Ж.Л., Козин С.В., Антонов О.В., Гринь Л.В.

Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

Харьковский радиотехнический техникум

Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени П.Василенко

Аннотации:

Рассмотрены психологические и физиологические причины привлекательности веревочных парков для учащейся молодежи. Проанализировано 25 источников сети интернет. Проведено анкетирование 52 посетителей веревочного парка (юноши в возрасте 16-19 лет). Установлено, что преодоление веревочных препятствий помогает получить необходимую физическую нагрузку. Также получить ощущения, характерные для экстремальных видов спорта. Выяснено, что преодоление веревочных препятствий помогает людям избавиться от страха перед трудностями и волнения перед важными событиями.

Козина Ж.Л., Козин С.В., Антонов О.В., Гринь Л.В. Мотузкові парки як засіб підвищення рухової активності учнівської молоді. Розглянуто психологічні і фізіологічні причини привабливості мотуз'яних парків для учнівської молоді. Проаналізовано 25 джерел мережі інтернет. Проведено анкетування 52 відвідувачів мотуз'яного парку (хлопці у віці 16-19 років). Встановлено, що подолання мотуз'яних перешкод допомагає отримати необхідне фізичне навантаження. Також отримати відчуття, характерні для екстремальних видів спорту. З'ясовано, що подолання мотуз'яних перешкод допомагає людям позбавитися від страху перед труднощами і хвилювання перед важливими подіями.

Kozina Zh.L., Kozin S.V., Antonov O.V., Grin L.V. Ropes parks as a way of increase of the motor activity of students. Psychological and physiological reasons of attractiveness of rope parks are considered for studying young people. 25 sources of network are analysed in the Internet. The questionnaire of 52 visitors of rope park is conducted (youths in age 16-19 years). It is set that overcoming of rope obstacles helps to get the necessary physical loading. Also to get feelings, characteristic for the extreme types of sport. It is found out that overcoming of rope obstacles helps people to be delivered from fear before difficulties and agitation before important events.

Ключевые слова:

молодежь, движение, туризм, парк, ощущения, экстремальность, веревки, препятствия, активность.

молодь, рух, туризм, парк, відчуття, екстремальність, мотузки, перешкоди, активність.

young people, tourism, park, feeling, extreme, ropes, barriers, activity.

Введение.

Движение – это основа жизни, оно нужно всем. Двигательная активность способствует правильному формированию человека на любом этапе жизни, и особенно – в самом ее начале. Особое значение для здоровья имеет двигательная активность в природных зонах [1, 2, 3]. Природа была и остается источником жизни, здоровья, творчества, физического и духовно-го развития человека [3, 4].

Восстановление связи с природой с помощью физической культуры и спорта может осуществляться несколькими путями: занятия различными видами оздоровительного и экологического туризма, изучение лекарственных растений и другие.

Для современного человека, привыкшего проводить целый день за компьютером в офисе, уже само длительное нахождение на природе – экстрим. Человек может потерять сознание от дыхания свежим воздухом, насыщенным кислородом, вместо дыма большого города. Для него шок добывать пищу не в супермаркете, а срывать её с дикорастущего куста. От длительного хождения могут заболеть мышцы ног.

Осуществить туристские путешествия для большинства людей достаточно сложно, поскольку любое, даже самое обычное путешествие в природную зону, требует тщательной подготовки с точки зрения приобретения снаряжения, развития необходимых навыков и физических качеств, теоретической подготовки [1, 2].

В этой связи возникает противоречие: с одной стороны, для повышения уровня здоровья, гармонизации психического состояния, для развития физических качеств и восстановления связи с природой человеку необходимы путешествия в природные зоны; с другой стороны, осуществление путешествий в природные зоны требует наличия определенных умений и на-

ков, развития физических качеств, а, главное, большого количества свободного времени, которого у современного человека становится все меньше.

Одним из решений данного противоречия является создание так называемых веревочных парков – логически связанных комплексов препятствий разной сложности, располагающихся на определенной высоте над землей. Все препятствия веревочного парка объединены в маршруты в зависимости от их сложности и тематической направленности [<http://www.alpinpark.com.ua/ru/pages/prks>].

Таким образом, для того, что бы ощутить себя альпинистом, скалолазом, или спелеологом, человеку не обязательно ехать в далекие горы, покупать дорогостоящее снаряжение, и рисковать. Весь спектр ощущений и удовольствий подобного рода можно получить с помощью веревочного парка.

В настоящее время веревочные парки являются инновационной технологией в области физического воспитания и спорта. Исследование возможностей веревочных парков для повышения уровня двигательной активности и удовлетворения психологических потребностей учащейся молодежи является актуальной задачей современного физического воспитания и спортивной науки.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – выявление психологических и физиологических причин привлекательности веревочных парков для учащейся молодежи и характеристика веревочных парков как средства повышения двигательной активности.

Для решения поставленных задач было проанализировано 25 источников сети интернет и проведено анкетирование 52 посетителей веревочного парка г.Харькова «S-парк» в возрасте от 16 до 19 лет мужского пола. В качестве вопросов были выбраны сле-

дующие: «Что Вас привлекает в веревочном парке?», «Что отличает двигательную активность в веревочном парке от таковой при занятиях другими видами физической активности и спорта?», «Чем притягательны для Вас «острые ощущения»?», «Кто, на Ваш взгляд, более всего увлекается «лазанием по веревкам?»».

Результаты исследования.

Характеристика веревочных парков как средства повышения уровня двигательной активности.

Верёвочный парк – это безопасный и интересный способ провести время, усовершенствовать свои навыки, ознакомиться с азами работы с веревкой и альпинистским снаряжением, почувствовать себя настоящим экстремалом [<http://www.alpinpark.com.ua/ru/pages/prks>].

Верёвочный парк может выступать как самодостаточный объект, так и быть составной частью более крупного спортивно-развлекательного туристического комплекса (объединен со скалодромом, “тропой здоровья” и т.д.).

Существуют два основных вида верёвочных парков: верёвочные парки в природной среде (открытые), верёвочные парки в помещениях (крытые)

Верёвочные парки в природной среде бывают на естественных и искусственных опорах. В качестве естественных опор чаще всего используются деревья. Искусственные опоры представляют собой всевозможные столбы, балки, и другие предварительно установленные конструкции.

Верёвочные парки в помещениях бывают только на искусственных опорах, либо являются частью конструкции самого помещения.

Верёвочные парки обоих типов могут быть как одноуровневые (все маршруты находятся приблизительно в одной плоскости), так и многоуровневые (маршруты располагаются на нескольких разновысотных уровнях, и связаны между собой вертикальными препятствиями). Размеры верёвочного парка могут варьироваться от небольшого спортивного аттракциона до огромного верёвочного комплекса. Этапы верёвочного парка могут представлять собой как простые элементы доступные неподготовленным людям, так и технически сложные, требующие определенных умений и навыков.

Верёвочный парк может быть создан практически на любой территории и площадке в не зависимости от рельефа, размеров, и других условий.

Наиболее целесообразным является создание верёвочных парков в городах (торгово-развлекательные центры, спортклубы, парки отдыха), а так же на территории туристических баз, горнолыжных комплексов, загородных отелей и т.д.

Верёвочные парки ориентированы в первую очередь на проведение корпоративов и тренингов; проведение спортивно-оздоровительных мероприятий; активный отдых; семейный отдых.

Как и в любом другом виде деятельности связанной с активным отдыхом людей, чем и является верёвочный парк, безопасность была и остается главным приоритетом деятельности.

При проектировании, создании и эксплуатации верёвочных парков, мы придерживаемся наивысших стандартов безопасности и экологичности. Проектирование верёвочных парков осуществляется с соблю-

дением ГОСТов и СНИПов, действующих в Украине и стандартов принятых Европейской ассоциацией верёвочных парков.

Все конструкции верёвочных парков изготавливаются только из сертифицированных комплектующих соответствующих европейским стандартам DIN3066, DIN741, DIN1587, DIN5299. При проектировании конструкций верёвочного парка закладывается запас прочности многократно превышающий стандартные нагрузки при повседневном использовании.

Оцинкованные стальные тросы обладают высокой прочностью и коррозионной стойкостью имеют семилетнюю гарантию на покрытие.

Статическая прочность троса (усилие на разрыв) составляет 4500 кг, тем самым обеспечивается многократный запас прочности даже под динамическими нагрузками.

Деревянные элементы верёвочных парков изготовлены из экологически чистых, твердых пород древесины, и покрыты специальным составом предотвращающим гниение. Этим объясняется надежность и длительный срок службы деревянных элементов.

Для обеспечения безопасности людей при непосредственном прохождении этапов верёвочного парка используются принципы альпинистской страховки.

Вся линия маршрута верёвочного парка оборудована линией непрерывной страховки. Для каждого клиента предусмотрен комплект альпинистского снаряжения, состоящий из страховочной системы, «страховочных усов» на карабинах, касок, перчаток.

Для построения веревочных парков используется только надежное альпинистское снаряжение мировых лидеров, в частности PETZL (Франция) и SINGING ROCK (Чехия). Все снаряжение отвечает стандартам сертификации ISO 9001, европейским и американским стандартам обеспечения безопасности работ на высоте (EN, ANSI, NFPA), а так же требованиям UIAA (союза международных альпинистских ассоциаций).

Пример веревочного парка (г.Харьков, парк Артема, «S-парк») [<http://south-parka.net>].

«S-Park» – это комплекс, который включает: подвесные полосы препятствий (для начинающих и профессионалов) разного уровня сложности; качели, тарзанки, веревочные лестницы и мосты; детскую веревочную площадку; скалодром.

Парк веревочных аттракционов состоит из трех уровней. Первый расположен на высоте 0, 5м над землей и предназначен для детей. Второй уровень на высоте 4 м, третий – 6 м. Это маршруты для взрослых.

«S-Park» – это великолепное развлечение для взрослых и детей, людей разной комплекции, с профессиональной подготовкой и без нее [<http://south-parka.net>].

В «S-Park» есть разные по уровню сложности, высоте и длине маршруты.

1. Детский уровень сложности

Популярен среди самых маленьких посетителей парка – 4-12 лет. Общая протяженность составляет 30м. Высота составляет 0, 5-3 м. Среднее время прохождения трассы ребенком составляет 20 мин. Элементы трассы: 1 – веревочная лесенка; 2 – качающиеся бревна; 3 – цирковой канат; 4 – обезьяний мостик; 5 – мостик эквилибриста; 6 – троллей (спуск длиной 9 м).

2. Средний уровень сложности

[<http://south-parka.net>]

Серединный вариант, рекомендуется серьезным молодым людям, предпочитающим прогулку вечерней телепередаче, а также личностям творческих профессий. Доступна спортивным подросткам с 12 лет (ростом не ниже 1,4 м). Общая протяженность составляет 111,2 м. Высота составляет 3-6 м. Среднее время прохождения взрослым человеком 1го из 3х элементов составляет 20 мин.

Трасса содержит три маршрута:

Элементы трассы 2.1 (протяженность составляет 71 м): 1 – веревочная лестница; 2 – «сетчатый тоннель»; 3 – дощатый мостик; 4 – «тарзанка» (с дерева на дерево); 5 – троллей (скоростной спуск) (26 м).

Элементы трассы 2.2 (протяженность составляет 74,2 м): 1 – веревочная лестница; 2 – «летающие острова»; 3 – «качающиеся бревна»; 4 – «крестикнолики»; 5 – «тарзанка»; 6 – троллей.

Элементы трассы 2.3 (протяженность составляет 80 м): 1 – веревочная лестница; 2 – «летающие острова»; 3 – «воздушные качели»; 4 – «птичьи качели»; 5 – «тарзанка»; 6 – троллей.

3. Высокий уровень сложности [<http://south-parka.net>]

Общая протяженность составляет 280 м. Высота составляет 6-10 м. Среднее время прохождения взрослым человеком 1-го из 3-х элементов составляет 35 мин.

Трасса содержит три маршрута:

Элементы трассы 3.1 («Черная трасса») (протяженность составляет 156 м): 1 – веревочная лестница (10 м); 2 – стремена (сложный элемент); 3 – «труба»;

4 – «птичьи перекладыны»; 5 – «воздушные качели»; 6 – «качалки»; 6 – «крутящиеся бревна»; 7 – скалодром; 8 – троллей (70 м).

Элементы трассы 3.2 (протяженность составляет 134 м): 1 – веревочная лестница; 2 – дощатый мостик; 3 – «узелки» (очень сложный элемент); 4 – «разрушенный мостик»; 5 – троллей.

Элементы трассы 3.3 (протяженность составляет 150): 1 – веревочная лестница; 2 – «птичьи перекладыны»; 3 – «моряцкая сетка»; 4 – бег с препятствиями; 5 – «труба»; 6 – «мешалки»; 7 – троллей.

Рекорд прохождения трассы 3.3 С-парка был установлен 11.11.09 двенадцатилетним Козиным С.В. и составил 4 мин 25 с.

S-Park активно поддерживает спортивные мероприятия, такие как: Кубок Украины по скалолазанию (11-12 декабря 2009); Мультиспортивная гонка «Золотое кольцо» (5 декабря 2009); Квест «По следам Короля» (5 декабря 2009).

Подарки для детей от S-Park: Новогодний подарок: Бесплатные билеты в Веревоочный парк детям одного из Детских домов Харьковской области; Фестиваль «Студенческий дебют 2009» в Харьковском национальном экономическом университете (14 и 15 декабря 2009); Мастер-лига КВН 2009; «Бал добра» [<http://south-parka.net>].

В «S-Парке» часто организовываются детские праздники. Специальные игры и конкурсы объединяют детей и их родителей. Ребята находят новых друзей, становятся более общительными, получают много призов и позитивных эмоций [<http://south-parka.net>].

Психологические и физиологические причины привлекательности веревочных парков и других экстремальных развлечений

Большинство (92%) опрошенных посетителей веревочного парка отметили, что прохождение маршрутов парка дает возможность получить необычные ощущения, сходные с экстремальными. Анализ источников сети интернет [<http://ru.wikipedia.org>] о причинах притягательности экстремальных опущений и, соответственно, экстремальных видов спорта, показал следующее.

Экстремальный спорт — хороший способ разнообразить трудовые будни. Кроме острых ощущений, он помогает избавиться от «комплексов», страхов, спасает от нежелания двигаться вперед и развиваться, от страха перед трудностями и неорганизованности, от волнения перед важными событиями и легкомыслия, от эмоционального голода, от излишней нервозности и неспособности доводить начатое до конца, от неуверенности в себе; мобилизует силы и учит справляться с трудными ситуациями быстро и без последствий; снимает стресс, воспитывает самообладание и выдержку. Преодоление препятствий сродни преодолению себя — уходят страхи, комплексы, появляются чувство свободы и наслаждение каждой минутой жизни [<http://othersport.ru>].

Особое место среди любителей экстремальных развлечений являются школьники и студенты. Подростки являются той группой людей, которая больше других склонна к экстремальным поступкам, притом бессмысленным [<http://deti.sputnik-n.ru>]. Им свой-

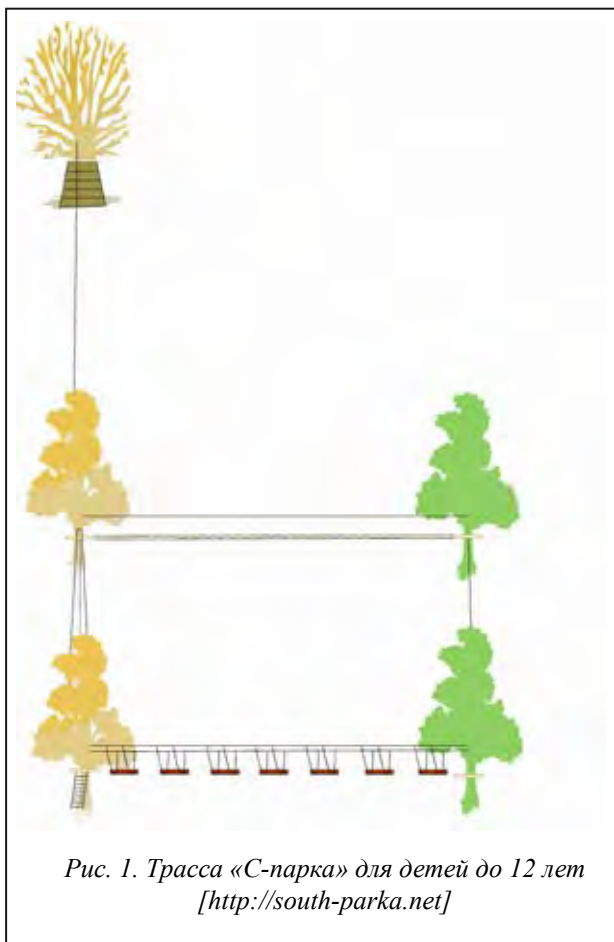


Рис. 1. Трасса «С-парка» для детей до 12 лет
[<http://south-parka.net>]

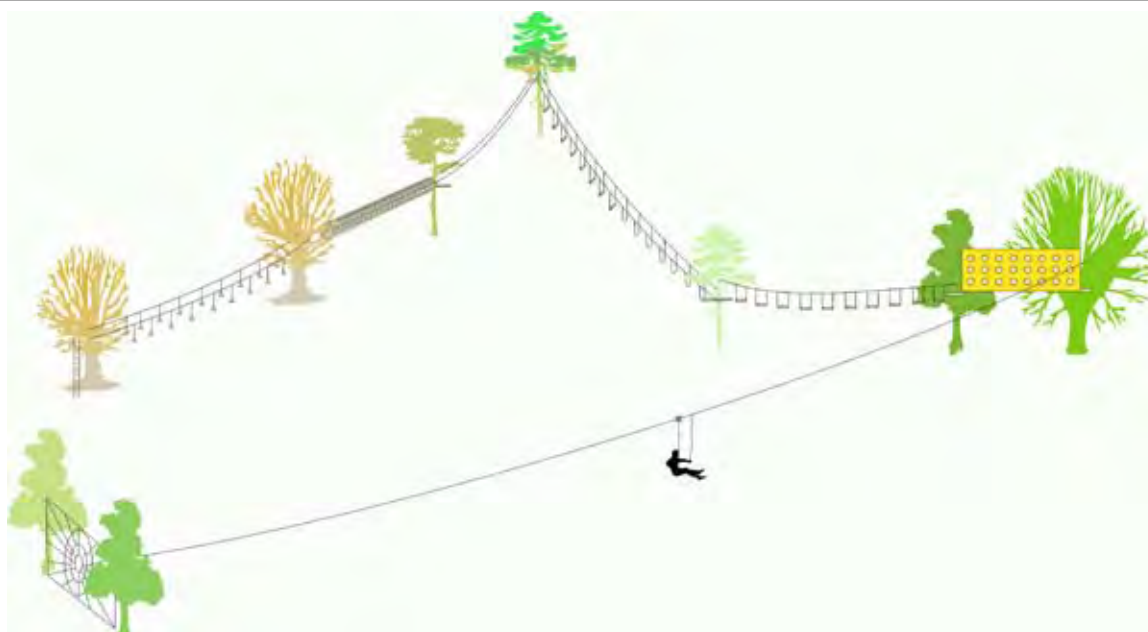


Рис. 2. Трасса «С-парка» с высоким уровнем сложности (3.1) [<http://south-parka.net>]

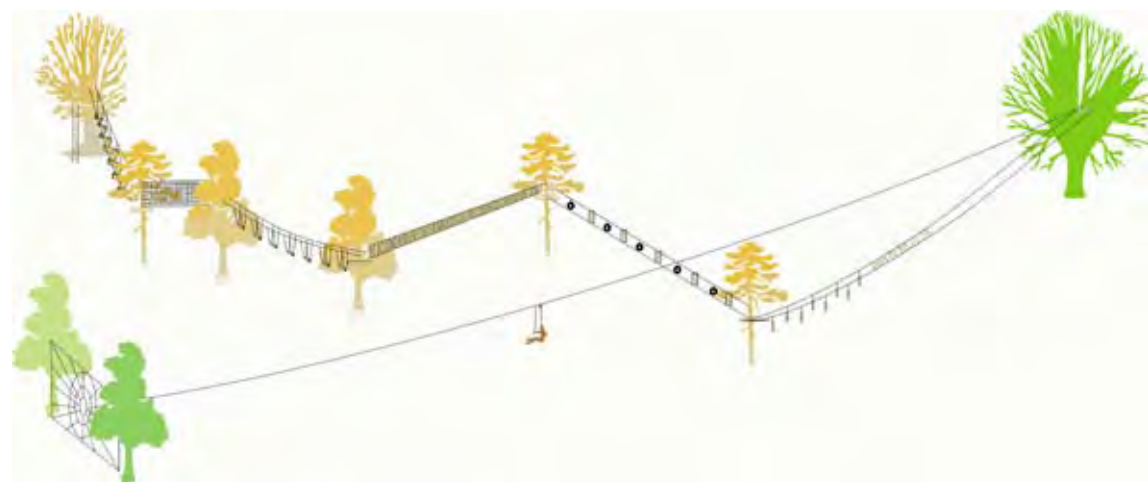


Рис. 3. Трасса «С-парка» с высоким уровнем сложности (3.3) [<http://south-parka.net>]

ственные сильные страхи, которые, в основном, касаются отношений между людьми. Школьник боится, что потеряет авторитет среди ровесников, что его не примут в группу, что он не будет пользоваться успехом у другого пола. Именно такое душевное состояние и толкает подростка на экстрим.

Одна из основных причин рискованных поступков – самоутверждение.

Школьникам свойственна низкая самооценка. Для того чтобы поднять самооценку, ребята и совершают экстремальные поступки.

Такие действия можно разделить на два основных типа. Иногда подросток решает на риск для самого себя. «Смогу я или не смогу? Я должен понять, чего я стою!» [<http://deti.sputnik-n.ru>].

Второй вариант: школьник совершает «подвиг» для зрителей. В этом возрасте насмешки сильно ранят, а признание в группе ценится высоко.

Иногда ребята совершают экстремальные поступки, чтобы выбить из головы сильное переживание, которое там прочно засело. Это может быть безответная

любовь, проблемы с родителями, одиночество, невозможность исполнить какие-то желания – одним словом, то, что психологи называют фрустрацией. Человек сам себе устраивает «встряску», хочет одной сильной эмоцией перебить другую. Кстати, этот метод удачно применяется в медицине [<http://deti.sputnik-n.ru>].

Как правило, желание заняться экстремальными видами спорта появляется у подростков в 12-13 лет. Если школьник катается на сноуборде, горном велосипеде, скейтборде или роликах, рано или поздно ему в голову придет мысль попрыгать на кочках, трамплинах или съехать по узкому парашюту.

В психологии существует такое понятие, как «пиковые переживания» [5]. Это моменты, когда накал эмоций бывает особенно силен, когда человек переживает ощущение растворения в мире, как бы выходя за пределы собственных возможностей.

Источником таких эмоций могут быть любовь, дружба, творчество, общение с природой, религиозное чувство, искусство. Стремление к ярким, интенсивным переживаниям свойственно подростковому возрасту. Но

если человеку не хватает эмоций в повседневной жизни, он может прибегать к искусственным источникам «кайфа», в том числе и к неоправданному риску. Играя с опасностью, подросток испытывает восторг. Он бросает вызов миру, исследуя границы своих возможностей.

Секрет получения удовольствия от острых ощущений лежит в способности мозга правильно оценивать реальность угрозы [http://www.kiz.ru/content/body/ehkstremalnye_vidy_sporta.html]. Маленькие дети переоценивают реальность угрозы и испытывают настоящий страх. В то время как ребенок вцепляется в своего родителя и кричит, значит, он считает угрозу реальной. С другой стороны, взрослые могут вскрикнуть и сразу же засмеяться, поскольку они понимают, что реальной опасности нет [5].

Это также объясняет, почему люди получают удовольствие от затяжных прыжков с парашютом, прыжков на «тарзанке» и экстремальных видов спорта, сообщает издание Live Science. Те, кто занимается этим, заявляют, что чувство опасности снижено за счет их умений и предыдущего опыта.

Способность бояться имеет огромный эволюционный смысл, считает экопсихолог Фрэнк Макэндрю из Нокс-колледжа, штат Иллинойс. Люди стремятся к таким ощущениям, чтобы исследовать новые возможности, найти новые источники питания, лучшие места для обитания и хороших союзников. Отклонения от

нормы в разумных пределах могут доставлять удовольствие [http://www.virtmarket.net/article/health118.htm].

Одним из средств получения удовольствия от острых ощущений являются веревочные парки.

Опрошенные посетители веревочного парка отметили также, что веревочный парк позволяет: преодолеть ощущения повседневной рутины; понравится противоположному полу; преодолеть страх. Один из молодых инструкторов «S-парка» отметил, что «хорошо сидеть в кресле правителя, но еще лучше чувствовать в себе победителя», отнеся себя ко второй категории.

Выводы.

Таким образом, веревочный парк является альтернативой праздному существованию, вредным привычкам. Молодежь – легко воспринимающая категория населения, которая воспринимает любой образ жизни, и в этой связи лучше, чтобы был воспринят здоровый образ жизни. Веревочный парк является также хорошим средством для реабилитации тех, кто «увяз» во вредных привычках. В веревочных парках шансы посетителей уравниваются, т.к. нет соревнований, каждый делает то, что ему по силам.

В перспективе дальнейших исследований предполагается проведения исследований по влиянию занятий в веревочных парках на психомоторное развитие студентов и школьников.

Литература:

1. Булашев А.Я., Каплина Л.И., Туристско-географическое районирование Украины // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – N 4. – С. 11-16.
2. Васильев Ю.К., Козина Ж.Л., Козин А.В. Развитие экологической культуры студентов на занятиях по туризму // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2009. – №4. С.37-46.
3. Козина Ж.Л., Коломиец Н.А., Антонов О. Применение информационных технологий при изложении здоровьесберегающих дисциплин (на примере курса «Организация краеведческо-туристической деятельности») на факультетах физического воспитания педагогических вузов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. трудов под ред. проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2008. – № 6. – С. 20-26.
4. Скрипченко И.Т. Обучение ориентировщиков технико-тактическим элементам на этапе начальной подготовки // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. – N 4. – С. 121-125.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса — М.: Эксмо, 2008. — 304 с.

Информация об авторах:

Козина Жанетта Леонидовна

д.н. по ФВиС, профессор

zhaks_k@mail.ru

Харьковский национальный педагогический университет
ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Козин Сергей Валентинович

zhaks_k@mail.ru

Харьковский радиотехнический техникум
ул. Сумская 18/20, г. Харьков, 61057, Украина.

Антонов Олег Владимирович

zhaks_k@mail.ru

Харьковский национальный педагогический университет
ул. Артема 29, г. Харьков, 61002, Украина.

Гринь Леонид Васильевич

zhaks_k@mail.ru

Харьковский национальный технический
университет сельского хозяйства
ул. Артема 44, г. Харьков, 61002, Украина.

Поступила в редакцию 02.11.2011г.

References:

1. Bulashev A.Ia., Kaplina L.I. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2009, vol.4, pp. 11-16.
2. Vasil'ev Iu.K., Kozina Zh.L., Kozin A.V. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2009, vol.4, pp. 37-46.
3. Kozina Zh.L., Kolomic N.A., Antonov O. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskih special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 2008, vol.6, pp. 20-26.
4. Скрипченко И.Т. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologichni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2009, vol.4, pp. 121-125.
5. Shcherbatykh I.U. V. *Psikhologija stressa* [Psychology of stress], Moscow, Eksmo, 2008, 304 p.

Information about the authors:

Kozina Zhanetta Leonidovna

zhaks_k@mail.ru

Kharkov National Pedagogical University
Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Kozin Sergej Valentinovich

zhaks_k@mail.ru

Kharkov Radio Engineering College
Sumskaia str. 18/20, Kharkov, 61057, Ukraine.

Antonov Oleg Vladimirovich

zhaks_k@mail.ru

Kharkov National Pedagogical University
Artema str. 29, Kharkov, 61002, Ukraine.

Grin Leonid Vasil'evich

zhaks_k@mail.ru

Kharkov National Technical University of Agriculture
Artem str. 44, Kharkov, 61002, Ukraine.

Came to edition 02.11.2011.