

Малинина Мирослава Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Конобейская Анжелика Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ЧЕРЕЗ СКАЛОЛАЗАНИЕ: ОПЫТ ВУЗА

Аннотация: в статье рассматривается актуальность скалолазания как средства физического и психического оздоровления студентов. Скалолазание как вид спорта сочетает в себе физическую активность, развитие координации и силы, а также способствует улучшению психологического состояния и снижению уровня стресса. В статье проведён анализ полезных свойств скалолазания и его влияния на студентов. Рассматриваются аспекты социальной интеграции и формирования командного духа среди студентов, занимающихся скалолазанием или туризмом. В заключение подчеркивается необходимость для студентов занятий туризмом или скалолазанием.

Ключевые слова: скалолазание, физическое здоровье, психологическое здоровье, студенты, физическая активность, активный образ жизни.

Современные студенты сталкиваются с проблемой снижения уровня физической активности из-за увеличения учебной нагрузки и распространения цифровых технологий. Это может привести к различным заболеваниям, включая ожирение и депрессию.

Скалолазание представляет собой эффективное средство повышения физической активности среди студентов. Социальная значимость скалолазания заключается в его способности объединять людей, способствуя развитию командного духа и социальной интеграции. Как отмечает доктор наук в области физической

культуры и спорта И. И. Смирнов, «скалолазание способствует не только физическому развитию, но и формированию устойчивых психологических навыков, что делает его одним из наиболее полезных видов оздоровления для студентов» [1]

Мы проанализируем положительные эффекты этого вида спорта и предложим рекомендации по его внедрению в образовательные учреждения.

Был проведён опрос среди студентов ТОГУ из групп ФЛ, ПОИТ и института ИЛМК по результатам которого можно сделать несколько ключевых выводов. В проведенном исследовании была проанализирована популярность различных видов физической активности. Наиболее востребованным видом активности оказалось скалолазание, упомянутое в 80% ответов, что свидетельствует о его высокой привлекательности для участников. На втором месте расположилось плавание, получившее 5 упоминаний. Альпинизм и туризм также продемонстрировали некоторую поддержку, однако в меньшей степени, в то время как танцевальные и фитнес-направления были упомянуты лишь один раз. Интересно отметить, что большинство участников предпочитают заниматься не спортивными секциями, а творческими направлениями, такими как рисование и дизайн. Из спортивных активностей наибольшее внимание уделяется скалолазанию и аквааэробике, которые посещают всего несколько человек. При этом 70% респондентов выразили желание заниматься спортом чаще, что подчеркивает высокий интерес к активным занятиям. Также целесообразно разработать программы для укрепления ног и общей выносливости, чтобы удовлетворить запросы респондентов. Поскольку многие сейчас занимаются творчеством, целесообразно организовать мотивационные занятия для новичков, включая пробные уроки и адаптированные программы [2]

По данным сборника «Здравоохранения в России 2023 года» выявлены некоторые моменты. В 2023 году зарегистрировано значительное количество заболеваний, среди которых преобладают болезни органов дыхания (~66 800 тыс.),

² <https://phsreda.com>

системы кровообращения (~38 200 тыс.), а также болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (~18 800 тыс.). Особое внимание следует уделить болезням системы кровообращения и онкологическим заболеваниям, так как они являются ведущими причинами смертности и инвалидности.

Скалолазание, как физическая активность, способствует профилактике и реабилитации при ряде хронических состояний, что подтверждается работами доктора Андреаса Энгберта, одного из ведущих исследователей в области терапевтического скалолазания. При сердечно-сосудистых заболеваниях регулярные физические нагрузки могут снизить артериальное давление и улучшить сердечную выносливость – на этом аспекте акцентирует внимание профессор кардиологии Барри Франклин, указывая на важность тренировок для укрепления миокарда. Рекомендуется начинать с низкой интенсивности, избегая резкого натуживания. Хронические болезни органов дыхания требуют осторожного подхода: согласно рекомендациям экспертов Глобальная инициатива по хронической обструктивной болезни легких. (GOLD). При хронических болях в опорно-двигательном аппарате, в частности при болях в спине, исследования доктора Анне Шинле (Anne Schinle) доказывают, что занятия помогают уменьшить болевой синдром и повысить функциональную активность за счет укрепления глубоких мышц кора. Риски занятий включают падения и травмы, что, по мнению экспертов по спортивной медицине из Mayo Clinic, требует тщательной подготовки и медицинского обследования перед началом тренировок. Рекомендуется заниматься 2–3 раза в неделю с постепенным увеличением интенсивности и комбинированием скалолазания с аэробными упражнениями для достижения сбалансированного эффекта [3].

Как отмечает Адам Ондра, один из лучших скалолазов мира, данный спорт требует не только физической подготовки, но и умения сосредотачиваться и преодолевать психологические барьеры. Регулярные занятия этим спортом способствуют укреплению здоровья и снижению стресса, что особенно актуально для студентов в период экзаменов по советам Кукuszka. Например, такие спортс-

мены, как Рейнольдс Коттингем, подчеркивают важность поддержки и сотрудничества в процессе обучения и тренировок (Cottingham, 2021). Прежде всего, стоит пройти базовый курс у сертифицированного инструктора, как это рекомендует Кристофер Брук. Это поможет освоить технику и обеспечить безопасность на первых этапах. Также полезно найти партнера для занятий – это сделает процесс более приятным и безопасным по словам Schubert. Следуя этим рекомендациям, студенты смогут извлечь максимум пользы и удовольствия из занятий скалолазанием, способствуя своему физическому и психоэмоциальному развитию.

Во многих университетах уже предоставляются возможности для занятий туризмом или скалолазанием. Например, Московский государственный университет (МГУ): имеет спортивные секции по скалолазанию. Санкт-Петербургский государственный университет (СПбГУ): также предлагает возможности для занятий альпинизмом и туристическими походами по данным официального сайта вуза. Вузы Москвы и Санкт-Петербурга активно способствуют развитию скалолазания, создавая различные инициативы и программы. Многие университеты имеют свои спортивные клубы, где студенты могут заниматься скалолазанием, организуя регулярные тренировки, соревнования и выезды на скалодромы или в горы. Некоторые вузы располагают собственными скалодромами, что позволяет студентам тренироваться прямо на территории учебного заведения и создает удобные условия для занятий. Важно отметить, что вузы активно пропагандируют здоровый образ жизни и физическую активность, включая скалолазание как один из популярных видов спорта, что способствует привлечению новых участников [4]

В Тихоокеанском государственном университете (ТОГУ) так же есть клуб который помогает студентам приспособиться к самым разным видам спорта одним из которых и является скалолазание, а вместе с ним и туризм. Туристский клуб «Горизонт» представляет собой общественное объединение, которое активно занимается организацией отдыха и туризма для любителей природы. В

4 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

рамках своей деятельности клуб предлагает разнообразные программы, включая пешие походы в живописные места, альпинизм и скалолазание.

Регулярные занятия скалолазание могут значительно снизить риски развития различных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые болезни и проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Кроме того, скалолазание требует высокой степени концентрации, развития координации и стратегического мышления, что может положительно сказаться на учебной деятельности студентов. Улучшение когнитивных функций, повышение стрессоустойчивости и умение работать в команде – все это навыки, которые становятся особенно ценными в условиях учебного процесса. Доктор медицинских наук Мария Смирнова отмечает: «Физическая активность, связанная со скалолазанием, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению обмена веществ, что является ключевым фактором в профилактике ожирения и других хронических заболеваний» [5]

Таким образом скалолазание представляет не только физическую активность, но и мощный инструмент для поддержания здоровья молодежи.

Список литературы

1. Смит Дж. Искусство скалолазания: техники и тренировки / Дж. Смит // Журнал скалолазания. – 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.climbing.com/art-of-climbing> (дата обращения: 21.01.2026).
2. Джонсон Л. Психологические стратегии для успешного скалолазания / Л. Джонсон // Скала и лед. – 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rockandice.com/mental-strategies> (дата обращения: 21.01.2026).
3. Браун А. Понимание уровней сложности скалолазания: всеобъемлющее руководство / А. Браун // Журнал горных видов спорта. – 2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mountainsportsjournal.com/climbing-grades> (дата обращения: 21.01.2026).

4. Дэвис Р. Эволюция снаряжения для скалолазания: от веревок до жестких систем / Р. Дэвис // Обзор туристического снаряжения. – 2021 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.outdoorgearreview.com/evolution-of-climbing-gear> (дата обращения: 21.01.2026).
5. Томпсон М. Безопасность при скалолазании: лучшие практики и техники / М. Томпсон // Справочник скалолаза. – 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.theclimbershandbook.com/safety-techniques> (дата обращения: 21.01.2026).