

БОУЛДЕРИНГ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЧО – РЕКРЕАТИВНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Раніше скелелазіння полягало в підйомі якомога вище від землі по скелям використовуючи зачіпки. Для цього були потрібні мотузки, страхувальні системи, карабіни та інше спорядження. Скелелазіння, яке колись вважалося нетрадиційним і небезпечним хобі, стає все глибшим і ширшим.

У 2016 році було оголошено, що скелелазіння вперше буде представлено як олімпійська подія на Іграх у Токіо 2020 року. Відтоді його популярність різко зросла. У звіті, підготовленому для Асоціації британських скелелазів, було виявлено, що у 2019 році 1,5 мільйона людей у Великій Британії лазили в закритих приміщеннях самостійно – це на 50% більше порівняно з двома роками раніше. Також було показано, що в Північній Америці з кожним роком зростає кількість спортивних залів для скелелазіння.

Але завдяки зменшенню рівня висоти маршруту в традиційному скелелазінні, боулдеринг не просто робить лазіння доступнішим для широких мас, він виводить інтенсивність занять скелелазінням на новий рівень.

Простіше кажучи, боулдеринг – це вид лазіння без застосування мотузки чи спеціального спорядження. Максимальна висота більшості стін становить приблизно 5-6 метрів. Задля безпеки використовується спеціальний мат, який дозволить уникнути травмувань під час зривів та падінь.

За даними USA Climbing, боулдеринг – вид скелелазіння що найшвидше розвивається і вже давно є засобом розвитку фізичної сили для професійних альпіністів.

Боулдеринг – це найпотужніший і гімнастичний вид скелелазіння, адже вся складність маршруту може бути зосереджена в кількох коротких рухах, які відділяють вас від вершини стіни.

Ці рухи не просто короткі. Вони швидкі, потужні та часто вимагають гарної гнучкості. Боулдеринг – це високоінтенсивні вправи, які зміцнюють всі основні м'язи тіла, зосереджуючи більшість уваги на спині, плечах, руках і м'язах кору. Водночас він також покращує рівновагу, усвідомлення тіла та розумову твердість. У боулдерингу маршрути навіть називають «проблемами», які спортсмени мають «вирішити», щоб піднятися на вершину.

Більшість людей починають займатися скелелазінням у приміщенні та розвиваються на відкритому повітрі, коли стають більш досвідченими. Скелелазіння в приміщенні пропонує безпечне середовище, де легко тренуватися та вдосконалювати навички. Як правило, існує широкий вибір скелелазних маршрутів, у тому числі розроблених для дітей та інших початківців. Крім того, внутрішні стіни дозволяють займатися лазінням

цілий рік, незалежно від погодних умов. Водночас скелелазіння на відкритому повітрі дає можливість поєднатися з природою, більше відчувати пригоди та долати більш складні маршрути.

Незалежно від того, займаєтесь ви в приміщенні чи на вулиці, ви досягнете фізичних і розумових здобутків. Про користь цього виду спорту проводиться все більше досліджень. Завдяки нещодавньому сплеску популярності, дослідники прагнуть окреслити, наскільки він корисний.

Кістково-м'язова система

Боулдеринг задіює більшість основних м'язів і сухожилів тіла, а також багато менш задіяних. Ноги, руки, пальці, плечі та тулуб повинні працювати в тісній координації один з одним, щоб виконувати складні маневри. Багато груп м'язів задіяні одночасно, але основна увага приділяється підйому, а не опрацюванню окремих м'язів. Це забезпечує унікальне захоплююче тренування для всього тіла без монотонності та нудьги, які можна відчути у звичайному тренажерному залі.

Кардіореспіраторна система

Скелелазіння корисно для серця. Згідно з одним дослідженням, для цього потрібно стільки ж енергії, скільки для пробігу 1,5 км. Спортсмен вагою близько 70 кг спалює від восьми до десяти калорій за хвилину, або близько 600 калорій за годину. Оскільки ви постійно навантажуєте тіло, у вас буде підвищена частота серцевих скорочень.

Боулдеринг вимагає динамічних і статичних рухів, які потребують контролю всього тіла. Цей контроль над усім тілом вимагає значної активації м'язів, які прискорюють частоту серцевих скорочень і частоту дихання вашого тіла під час підйому.

Залежно від того, наскільки інтенсивним є ваше заняття зі скелелазіння, ви можете отримати чудове кардіотренування або зовсім нестандартне кардіотренування.

Щоб зробити скелелазіння та боулдеринг чудовим кардіотренуванням, ви повинні підтримувати підвищену частоту серцевих скорочень і дихання. Якщо ви хочете отримати хороше кардіотренування під час скелелазіння, спробуйте ці кроки.

Це найлегше зробити, якщо у вас є засіб для перевірки пульсу за допомогою такого пристрою, як пульсометр або розумний годинник.

➤ Під час лазіння виділіть хвилини, щоб звернути увагу на те, наскільки важко чи швидко ви дихаєте.

➤ Якщо ваш пульс нижчий від цільового та/або частота дихання не підвищена, збільште інтенсивність підйому. Ви можете зробити це за рахунок:

- Збільшення відстані, на яку ви піднімаєтесь;
- Збільшення швидкості підйому;
- Збільшення складності підйому;
- Збільшення кількості підйомів без відпочинку;
- Зменшіть час відпочинку/відновлення між підйомами;

Зберігайте таку інтенсивність протягом бажаного часу (більшість кардіотренувань мають тривати принаймні 30 хвилин у вашому цільовому діапазоні ЧСС та дихання).

Рівновага і координація

Одночасне опрацювання в комплексі багатьох груп м'язів є складним і значно покращує рівновагу, а також координацію очей, рук і ніг. Рівновага є основою багатьох технік скелелазіння, оскільки скелелазам необхідно ефективно розподіляти свою вагу в багатьох незвичайних положеннях.

Гнучкість

Більшість складних маршрутів вимагають великої гнучкості. Деякі опори для ніг розташовані на рівні плеча спортсмена, для досягнення деяких необхідна пружність хребта. Це допомагає вашим м'язам працювати з максимальною ефективністю, а також допомагає запобігти травмам.

Силові якості

Боулдеринг — це вправи для всього тіла: ви маєте задіяти верхню частину тіла, корпус і нижню частину тіла, особливо тягучі м'язи, зокрема біцепси, згиначі зап'ястя та м'язи спини. Підйом вимагає ізометричних хватів, тобто м'яз скорочується, але його довжина не змінюється. Ви повинні утримувати ці позиції, щоб утриматися на стіні, і це тренує м'язи трохи інакше, ніж традиційні рухи вгору-вниз у тренажерному залі.

Боулдеринг покращує силу мозку

Скелелазіння – це не лише чудове тренування для тіла, воно також тренує мозок. В одному дослідженні було визначено що заняття боулдерингом протягом приблизно двох годин, збільшило обсяг робочої пам'яті на 50%.

На відміну від більшості інших видів вправ, заняття боулдерингом покращує сприйняття когнітивних здібностей. Усе залежить від планування, прийняття рішень, реагування, координації, балансування. Це відіграє величезну роль не лише у фізичному розвитку та контролі, але й у відточенні та покращенні здатності нашого мозку приймати рішення.

Деякі люди люблять говорити, що скелелазіння на 20% складається з фізичного стану і на 80% з психічного. Спортсмени часто повідомляють, що вони психічно виснажені після тренування, оскільки лазіння вимагає від вас зосередженості на подоланні маршруту:

- ви використовуєте свій мозок, коли дивитесь на зачіпку або маршрут;
- всюди розміщена велика кількість зачіпок і необхідно визначитися в який найкращий спосіб їх використати;
- у вас є вибір серед сотень різних маршрутів і тисячі різних пересувань;
- є неефективний спосіб, а є ефективний спосіб, тож вам потрібно

використовувати свій мозок, щоб знайти найліпший шлях.

Боулдеринг добре впливає на психічне здоров'я.

Дослідження показують, що скелелазіння є лікувальним. Численні дослідження показують, що це може допомогти зменшити симптоми депресії, можливо тому, що вимагає зосередженої уваги та уважності. Деякі практикуючі навіть використовують заняття боулдерингом в поєднанні з традиційною психотерапією.

Боулдеринг – це «глибоко медитативний спосіб», – цей вид спорту допомагає краще справлятися зі стресом. Навіть якщо у вас поганий день, у вас не буде іншого вибору, окрім як заблокувати неприємні думки. Це справді допомагає дати глибоку психічну перерву, тому що ти зосереджуєшся на одній справі.