

УДК 796.52:371.3

Єварницький І. А.

старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ ЯК ВИДУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вступ. Розвиток фізичних якостей безпосередньо впливає на досягнення в спортивному скелелазінні. Цей вид спорту вимагає високого рівня розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості.

Фізична підготовка, яка заснована на розвитку швидкості, спритності, гнучкості, сили, витривалості є основним напрямком у підготовці скелелазів.

Фізичні якості створюють базу, на якій заснована вся підготовка спортсмена. Недолік розвитку будь-якої з цих якостей негативно впливає на рівень технічної підготовленості і на спортивний результат [6].

І. Т. Скрипченко Л. В., Шуба [9] відмічають, що різні види скелелазіння висувають різні вимоги до розвитку компонентів фізичної підготовленості: швидкісне лазіння здебільшого сприяє розвитку вибухової сили і швидкісної витривалості, лазіння на складність – силової витривалості на тривалих тимчасових інтервалах, боулдерінг – сили та силової витривалості на коротких інтервалах часу.

Нині скелелазіння набуває популярності як засіб поліпшення спортивних результатів для тих, хто займається іншими видами спорту. Воно дає можливість значно підвищити рівень фізичної підготовленості у спортсменів шляхом виконання не стереотипних рухів [2].

В результаті проведеного дослідження Д. С. Белєвцовим, Т. І. Гриньовою, А. С. Кийко [1] було виявлено значне підвищення спритності, гнучкості та швидкості у дітей 6–9 років під впливом занять скелелазінням. Це обумовлено специфікою даного виду рухової активності та фізіологічними особливостями розвитку дітей цієї вікової групи.

Як показали дослідження, проведені К. В. Мулик, С. І. Бершовим [5], під час занять спортивним скелелазінням у юних спортсменів 10–12 років поліпшилися показники фізичних якостей.

На Україні стає все більше закладів вищої освіти, в яких на заняттях з фізичного виховання здобувачі мають можливість займатися скелелазінням. У Харкові кількість скалодромів невпинно збільшується.

На думку Скрипченко І. Т., Шуби Л. В. [9], для студентської молоді скелелазіння є засобом не лише отримання задоволення від занять, а й активізації базових навичок, що відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я, функціонуванні систем та гармонійному розвитку зазначеного контингенту.

Заняття скелелазінням сприяють удосконаленню розумового і фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку пам'яті й інтелекту, а також таких рис характеру, як цілеспрямованість, наполегливість, мужність, самостійність, ініціатива, рішучість, сміливість та витримка [8].

Результати опитування, проведеного І. Т. Скрипченко, Шубою Л. В. [9] свідчать про те, що відсоток бажаючих здобувачів вищої освіти займатися скелелазінням коливається у межах від 63 % до 71 %, проте займатися регулярно у позаурочних час приходиться лише 18–29 %.

Враховуючи зростаючу популярність скелелазіння у здобувачів вищої освіти, важливо забезпечити їх інформацією про позитивний вплив зазначеного виду рухової активності на рівень розвитку фізичних якостей.

Мета дослідження: вивчити вплив занять скелелазінням як виду рухової активності на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за можливо менший відрізок часу – швидкість; для тривалого й ефективного виконання будь-якої фізичної роботи – витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою – гнучкість; для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно зі зміною умов навколишнього середовища, в якій вона проходить, – спритність [10].

І. Д. Глазирін зі співавторами [3] акцентує увагу на тому, що високий рівень розвитку спритності сприяє зменшенню енерговитрат на одиницю виконаної роботи.

Т. Ю. Круцевич [10] відмічає, що всі форми прояву швидкості в різноманітних поєднаннях забезпечують комплексні прояви швидкісних здібностей у складних рухових діях.

І. В. Осіпова [7] вважає, що виконання фізичних вправ для розвитку гнучкості сприяє нормалізації еластичності м'язів, зв'язок, збільшенню амплітуди рухів в суглобах, гармонізації психоемоційного стану, регуляції роботи вегетативної нервової системи, підвищенню енергетичного фону.

Г. П. Грибан [4] стверджує: розвиток сили супроводжується поліпшенням функціонального стану систем; сприяє активізації діяльності залоз внутрішньої секреції, що виробляють гормони для роботи м'язів.

Високий рівень розвитку витривалості сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, психологічного стану; зниженню ризику ожиріння та зайвої ваги;

І. Т. Скрипченко, Л. В. Шуба [9] стверджують, що заняття скелелазінням сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти.

Систематичні заняття скелелазінням позитивно впливають на розвиток фізичних якостей у здобувачів вищої освіти:

Швидкість. Під час скелелазіння необхідно швидко реагувати на зміни у маршруті та приймати швидкі рішення для безпечного та ефективного переміщення по скелі. Це сприяє розвитку швидкості мислення та підвищенню швидкості у виконанні рухів.

Спритність. Скелелазіння вимагає використання різноманітних технік та навичок для подолання перешкод на шляху до вершини. Це сприяє розвитку спритності та здатності швидко реагувати на зміни у навколишньому середовищі.

Гнучкість. Під час скелелазіння задіяні всі групи м'язи для того, щоб забезпечити правильне положення тіла та рухи. Це сприяє поліпшенню гнучкості м'язово-суглобового апарату та допомагає уникнути травм.

Сила. Подолання складних маршрутів вимагає значних зусиль від м'язів, особливо ніг, рук та тулуба. Тренування цих груп м'язів під час лазіння сприяє підвищенню рівня розвитку сили та збільшенню м'язової ваги.

Витривалість. Подолання довгих і складних маршрутів під час скелелазіння вимагає високого рівня витривалості. Тренування сприяє поліпшенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем та збільшенню стійкості до фізичного навантаження.

Вплив занять скелелазінням на рівень розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти залежить від інтенсивності тренувань, регулярності занять, правильної техніки та безпеки під час виконання вправ. Важливо також враховувати індивідуальні особливості кожного здобувача при плануванні тренувального процесу.

Висновки. Дослідження виявило, що систематичні заняття скелелазінням сприяють підвищенню рівня розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу тривалості та інтенсивності занять скелелазінням на розвиток фізичних якостей. Дослідження дадуть можливість визначити оптимальний режим тренувань для досягнення найкращих результатів.

Список використаної літератури

1. Белєвцов Д. С., Гриньова Т. І., Кийко А. С. Вплив занять скелелазінням на розвиток фізичних якостей дітей 6–9 років. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту* : зб. наук. пр. Харків : ХДАФК, 2020. Вип. 4. С. 5–12.

2. Гінзбург І. В., Куліш О. О., Батюк А. М. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *Actual trends of modern scientific research : the 8th International scientific and practical conference*. Munich, Germany : MDPC Publishing, 2021. С. 356–359.

3. Глазирін І. Д., Олексієнко Я. І., Петришин Ю. В. Фізичне виховання. Теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки : навч. посіб. Черкаси : Видавець С. Г. Кандич, 2014. 204 с.

4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Рута, 2009. 593 с.

5. Мулик К. В., Бершов С. І. Рівень фізичної підготовленості юних скелелазів 10–12 років. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров'я людини* : мат. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих учених. 28–29 жовтня 2021 року. Миколаїв : НУК імені адмірала Макарова, 2021. С. 93–95.

6. Нікуленко Д. І., Гриньова Т. І. Рівень спеціальної фізичної підготовленості скелелазів, які займаються у спортивних секціях зі скелелазіння. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*. 2017. С. 72–77.

7. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : метод. реком. Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. 31 с.

8. Програма гуртка: «Скелелазіння» / уклад. : Кроль В. В., Волков А. В. Запоріжжя : Комунальний заклад «Запорізький обласний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді» Запорізької обласної ради, 2009. 6 с.

9. Скрипченко І. Т., Шуба Л. В. Інноваційний підхід в організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту при опануванні навчальних дисциплін туристської спрямованості. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. Вип. 1 (42). С. 368–372.

10. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи теорії і методики фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : у 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. Т. 1. 391 с.