



Ігор Єварницький, кафедра фізичного виховання, спорту та реабілітації, старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харків, Україна

АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПРИКЛАДІ СКЕЛЕЛАЗІННЯ

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається глобальна тенденція до зниження рівня фізичної активності серед населення, що призводить до поширення малорухливого способу життя, збільшення ризику хронічних захворювань та погіршення якості життя. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), недостатній рівень фізичної активності є однією з головних причин серцево-судинних, метаболічних та опорно-рухових захворювань. Це створює нагальну потребу у розробці ефективних програм, спрямованих на залучення людей до рухової активності, яка б одночасно приносила задоволення, мала оздоровчий ефект і сприяла соціалізації. Скелелазіння, як сучасний вид рекреаційної рухової активності, поєднує фізичне навантаження, розвиток психоемоційної стійкості та соціалізацію (Векла, 2014). Воно стає все популярнішим серед різних вікових груп завдяки його універсальності та доступності. Окрім спортивної складової, скелелазіння має значний оздоровчий потенціал, сприяючи розвитку сили, витривалості, координації рухів, а також покращенню загального самопочуття (Гінзбург, та ін., 2021). Водночас, незважаючи на значний потенціал скелелазіння як оздоровчого інструменту, його використання в системі рекреаційної рухової активності поки що не є достатньо вивченим. Потребують уточнення механізми впливу цього виду спорту на організм у довгостроковій перспективі, а також його ефективність для різних вікових груп та осіб із різними рівнями фізичної підготовленості. Відсутність комплексних підходів до адаптації скелелазіння для осіб з особливими потребами або хронічними захворюваннями створює ще одну важливу проблему, яку необхідно вирішувати.

Мета дослідження: визначити оздоровчі аспекти скелелазіння як рухової активності та оцінити його вплив на фізичне здоров'я, психологічний стан та соціальну взаємодію осіб, які займаються цим видом активності.

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

Результати дослідження підтверджують, що скелелазіння має комплексний оздоровчий ефект, що включає фізичний, психологічний і соціальний аспекти.

1. Фізіологічний ефект. Скелелазіння унікальне тим, що одночасно тренує силу, витривалість і координацію. Це робить його доступним для людей з різними рівнями підготовленості. Особливо цінним є те, що заняття сприяють зниженню ваги, підвищенню загального тону та функціональної активності (Скрипченко, та ін., 2016).

2. Психологічний ефект. Подолання страху висоти, вирішення завдань у вигляді складних маршрутів і необхідність концентруватися на кожному русі роблять скелелазіння ефективним інструментом для зменшення стресу і розвитку впевненості (Скрипченко, 2014).

3. Соціальна складова. Групові тренування та змагання сприяють формуванню міцних соціальних зв'язків, що особливо важливо в умовах сучасної урбанізації та відчуження.

Отримані дані можуть бути використані для розробки програм оздоровчо-рекреаційної



рухової активності для різних груп населення, включно з дітьми, літніми людьми та особами з обмеженими можливостями (Козіна, 2015). Подальші дослідження мають бути спрямовані на довгострокову оцінку впливу скелелазіння та адаптацію цього виду активності до різних умов.

Висновки. Скелелазіння є ефективним видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що поєднує фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Регулярні заняття сприяють покращенню фізичного стану, розвитку психоемоційної стійкості та формуванню соціальних зв'язків. Завдяки універсальності скелелазіння може використовуватися як інструмент для популяризації активного способу життя серед різних вікових груп. Перспективи подальших досліджень включають вивчення адаптації скелелазіння для осіб з обмеженими можливостями та оцінку його довготривалого впливу на здоров'я. Вивчення та впровадження скелелазіння у систему оздоровчо-рекреаційної активності сприятиме зниженню негативних наслідків гіподинамії та покращенню фізичного, психологічного і соціального благополуччя населення.

Список використаної літератури

- Векла, П.П. (2014). Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань)*. 31 жовтень, 2014, Київ, Україна: Київський університет ім. Бориса Грінченка, 94-104
- Гінзбург, І.В., & Куліш? О.О. (2021). Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *The 8th International scientific and practical conference "Actual trends of modern scientific research"*, 14-16 березня, 2021. Мюнхен, Німеччина: MDPC Publishing, 356.
- Скрипченко, І.Т., Астахов, В.А., & Лашко, В.П. (2016). З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Нивазнань*, (2), 44-45.
- Скрипченко, І. Т. (2014). Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*, (11). 62-69.
- Kozina, Z.L., Jagiello, W., & Jagiello, M. (2015). Determination of sportsmen's individual characteristics with the help of mathematical simulation and methods of multi-dimensional analysis. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (12), 32–40.