

Єварницький І. А. старший викладач
*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
м. Харків, Україна*

СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ГІПОДИНАМІЇ ТА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ ДО СИСТЕМАТИЧНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Анотація. Обґрунтовано ефективність занять скелелазінням як засобу запобігання гіподинамії та підвищення рівня мотивації до систематичної рухової активності у дітей і підлітків. Виявлено, що заняття скелелазінням сприяють поліпшенню фізичного, та психологічного стану у дітей і підлітків, забезпечують поступову адаптацію до активного способу життя та формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Ключові слова: витривалість; гіподинамія; контроль; мотивація; навантаження; скелелазіння.

Вступ. Сучасний спосіб життя дітей і підлітків характеризується значним зниженням рівня рухової активності, що призводить до розвитку гіподинамії, порушень постави, зниження рівня розвитку витривалості та інших негативних наслідків для здоров'я. Однією з причин цього є недостатня мотивація до занять фізичною активністю, зумовлена одноманітністю традиційних форм фізичного виховання.

Скелелазіння – це вид рухової активності, що поєднує фізичний, психоемоційний і соціальний розвиток, стимулюючи дітей до активного способу життя.

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність занять скелелазінням як засобу запобігання гіподинамії та підвищення рівня мотивації до систематичної рухової активності у дітей і підлітків.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. І. Т. Скрипченко, В. А. Астахов, В. П. Лашко [6] зазначають, що, одним із ключових чинників залучення дітей до спорту є комфортність входження у фізичну активність. За їх даними, командні види спорту, окрім фізичних вимог, потребують швидкої соціальної адаптації, що може стати бар'єром для дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості або тих, хто має труднощі у комунікації. У цьому контексті скелелазіння вигідно відрізняється тим, що дозволяє займатися в індивідуальному темпі, зосереджуючись на особистих досягненнях.

С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7] вказують на те, що мотивація до занять спортом значною мірою залежить від відчуття прогресу

та можливості уникати невдач у перший період тренувань. Вони зазначають, що у скелелазінні цей аспект реалізується через можливість вибору маршрутів різного рівня складності, що дозволяє поступово адаптуватися до навантажень, не відчуючи різкого дискомфорту.

О. Л. Благій, М. В. Кадієва, А. О. Стрижак [1] у своїй роботі підкреслюють, що ще однією важливою перевагою скелелазіння є його природна відповідність базовим руховим потребам людини. Вони вказують на те, що лазіння є однією з базових рухових активностей, властивих людині з раннього віку, що робить цей вид спорту більш доступним та інтуїтивно зрозумілим навіть для тих, хто раніше не займався фізичною активністю.

В занятті скелелазінням важливу роль відіграє і психоемоційний аспект. Для багатьох дітей, які відчують невпевненість у собі або мають негативний досвід у командних видах спорту, скелелазіння стає можливістю подолати страхи, розвинути самоконтроль і поліпшити самооцінку. Процес подолання висоти та складних маршрутів не лише зміцнює фізичне здоров'я, а й сприяє розвитку психологічної стійкості [3].

Таким чином, скелелазіння є не лише ефективним засобом профілактики гіподинамії, а й потужним мотиваційним чинником, який дозволяє дітям комфортно адаптуватися до фізичної активності, поступово нагромаджуючи навантаження та розвиваючи впевненість у власних силах.

*Ефективність занять скелелазінням як засобу запобігання гіподинамії
у дітей і підлітків*

Гіподинамія або зниження рівня фізичної активності є однією з основних причин розвитку різноманітних хвороб, таких як ожиріння, серцево-судинні захворювання, порушення постави тощо.

Серед дітей і підлітків, які в умовах сучасного способу життя все більше часу проводять у сидячому положенні, займаючись онлайн уроками або комп'ютерними іграми підвищується рівень гіподинамії. Це спричиняє негативний вплив на їхній фізичний розвиток, а також на психологічний стан, знижуючи мотивацію до активного способу життя.

Скелелазіння, із огляду на його комплексну природу, є одним із найефективніших засобів профілактики гіподинамії. Систематичні заняття скелелазінням сприяють розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей та швидкості.

Як підкреслює П. П. Векла [2], під час занять скелелазінням спостерігається активне залучення різних м'язових груп, що забезпечує їх рівномірний розвиток та поліпшення м'язового тону підвищення рівня фізичної підготовленості. Крім того, він вказує на те, що заняття цим видом спорту не лише сприяє розвитку м'язової сили, а й поліпшенню функціонального стану серцево-судинної системи, що важливо для профілактики захворювань, пов'язаних із гіподинамією.

Однією з основних переваг скелелазіння є те, що воно дає змогу починати тренування навіть тим, хто має низький рівень фізичної підготовленості.

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7] зазначають, що заняття скелелазінням дозволяють дитині поступово звикати до фізичних навантажень, адаптуючи організм до більш високих рівнів навантажень. Вони підкреслюють, що початкові маршрути для новачків не потребують високої інтенсивності аеробного навантаження, що робить скелелазіння доступним навіть для дітей із гіподинамією.

Як відмічають І. І. Земцова, П. П. Векла [4], на відміну від традиційних аеробних фізичних вправ, скелелазіння поєднує статичні й динамічні елементи, що стимулює розв'язання різноманітних фізичних завдань без надмірної втоми. Під час лазіння діти мають можливість на практиці виховувати стійкість до фізичних навантажень, підвищувати рівень розвитку координаційних здібностей та витривалості, що є важливим елементом профілактики гіподинамії.

У своєму дослідженні І. Т. Скрипченко [5] вказує на важливість психологічного аспекту під час профілактики гіподинамії. Заняття скелелазінням стимулюють розвиток впевненості у власних силах, сприяють поліпшенню здатності до концентрації та допомагають дітям подолати фізичні та емоційні бар'єри. Це особливо важливо для дітей, які мають труднощі з мотивацією до фізичної активності. Сам процес подолання висоти та складних маршрутів приносить задоволення і створює позитивні асоціації з фізичними вправами.

Як зазначають Z. L. Kozina, W. Jagiello, J M. agiello [8], регулярні заняття скелелазінням створюють умови для сталого фізичного розвитку, що є ключовим фактором у попередженні гіподинамії. Вони відмічають, що заняття допомагають дітям не тільки фізично зміцнити, але й сприяють вихованню стійкої звички до регулярних тренувань, що є важливим аспектом здорового способу життя.

*Формування мотивації до систематичної рухової активності засобом
занять скелелазінням у дітей і підлітків*

Мотивація є однією з найважливіших складових, що впливають на рішення людини займатися фізичною активністю. У дітей і підлітків часто спостерігається низький рівень мотивації до занять спортом, що може бути обумовлено різними факторами: відсутністю інтересу до традиційних фізичних вправ, низькою самооцінкою або недостатньою впевненістю в своїх силах. У цьому контексті скелелазіння є ефективним засобом для формування мотивації до систематичної рухової активності, оскільки воно поєднує фізичне навантаження з елементами гри та досягнення особистих цілей.

Одним із головних факторів, що сприяють формуванню мотивації, є можливість для дитини працювати на власний результат і прогрес. Скелелазіння дає можливість кожному учаснику поступово підвищувати рівень складності маршрутів, що допомагає створити відчуття досягнень і успіху. Це, в свою чергу, підвищує мотивацію до подальших тренувань і сприяє формуванню стійкої звички до систематичного виконання фізичних вправ [1].

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Згідно з дослідженням П. П. Векли [2], важливим аспектом мотивації до фізичної активності є відчуття радості та задоволення від процесу. Він вказує, що відсутність одноманітного характеру тренувань є важливим фактором для підтримки інтересу до спорту, особливо серед дітей із низьким рівнем фізичної підготовленості. Скелелазіння, із його варіативністю та елементами змагання (як у групах, так і з самим собою), може зацікавити дітей, які не захоплюються традиційними видами спорту. Це дозволяє формувати в них позитивне ставлення до фізичних вправ, перетворюючи їх на приємну звичку.

Як підкреслюють І. В. Гінзбург, О. О. Куліш [3], психологічний аспект також є важливим у мотиваційному процесі. Вони підкреслюють, що заняття скелелазінням дають можливість дітям та підліткам подолати свої страхи, відчувати контроль над ситуацією та розвивати самоконтроль. Перемога над собою під час подолання складних маршрутів сприяє розвитку самооцінки і позитивно впливає на психологічний стан дитини. Це дозволяє дітям почуватися впевненіше не лише в спорті, а й в інших аспектах свого життя.

І. І. Земцова, П. П. Векла [4] вказують на важливість створення умов для мотиваційного стимулювання у процесі тренувань. Вони зазначають, що скелелазіння є прикладом фізичної активності, яка не лише сприяє фізичному розвитку, а й дозволяє дітям брати участь у невеликих змаганнях або внутрішніх тренувальних конкурсах, що заохочують до подальших досягнень. За даними фахівців, участь у таких змаганнях сприяє розвитку духу змагання, підвищенню бажання поліпшувати свої результати та стимулює мотивацію до регулярних навчально-тренувальних занять.

Ще один важливий момент, на який звертає увагу І. Т. Скрипченко, В. А. Астахов, В. П. Лашко [6], – це індивідуалізація тренувального процесу. В своїй роботі вони відмічають, що кожен учасник скелелазіння має можливість вибирати маршрути різної складності, що дозволяє не лише адаптувати навантаження до фізичних можливостей, а й забезпечити відчуття досягнення результату. Це важливо для дітей із різним рівнем фізичної підготовленості, оскільки дає можливість працювати на власному результаті та відчувати прогрес.

У свою чергу, С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7] зазначають, що для підвищення мотивації дуже важливий емоційний компонент тренувального процесу. Вони вважають, що завдяки цьому під час занять скелелазінням діти не тільки підвищують рівень фізичної підготовленості, але й отримують задоволення від процесу, що значно підвищує їх бажання до подальших занять спортом.

Отже, формування мотивації до рухової активності через скелелазіння має кілька важливих аспектів: поступове досягнення особистих результатів, позитивні емоції від процесу, розвиток психологічної стійкості та самоконтролю, а також можливість брати участь у змаганнях або внутрішніх конкурсах. Всі ці фактори допомагають підтримувати постійну мотивацію

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

до систематичного виконання фізичних вправ і формують здоровий спосіб життя у дітей і підлітків.

Висновки. Заняття скелелазінням є ефективним засобом профілактики гіподинамії та підвищення рівня мотивації до систематичної рухової активності у дітей і підлітків.

Заняття скелелазінням сприяють поліпшенню фізичного, та психологічного стану у дітей і підлітків, забезпечують поступову адаптацію до активного способу життя та формування стійкої мотивації до систематичної рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні психофізіологічних аспектів скелелазіння та їх вплив на рівень стресостійкості та саморегуляції у дітей та підлітків.

Список використаної літератури

1. Благій О. Л., Кадієва М. В., Стрижак А. О. Теоретичні засади впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого шкільного віку. *Фізична реабілітація та здоров'язберезжувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 9 лист. 2017 р. / гол. ред. Рибалко Л. М. Полтава : ПолтНТУ імені Ю. Кондратюка, 2017. С. 271–273.

2. Векла П. П. 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)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ : Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94–104.

3. Гінзбург І. В., Куліш О. О. 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, march 14–16, 2021. Munich, Germany* : MDPC Publishing, 2021. Р. 340–356.

4. Земцова І. І., Векла П. П. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2013. Т. 3. С. 132–136.

5. Скрипченко І. Т. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок*. 2014. No 11. С. 62–69.

6. Скрипченко І. Т., Астахов В. А., Лашко В. П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Науково-методичний альманах*. Дніпропетровськ : Нива знань, 2016. No 2. С. 41–47.

7. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Complex of means of sports and health tourism in physical education of students. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 (133) 21. С. 116–119.

8. Kozina Z. L., Jagiello W., Jagiello M. 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*. 2015. Vol. 12. P. 32–40.