

**ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки:** тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: [у 2-х т.]. – Т. 2 (м. Київ, 1-3 квітня 2020 р.) / [ред. кол.: В.М. Ісаєнко та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2020. – С. 308-309.

УДК 796.526 (043.2)

**Ошурко С.І.**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

Скелелазіння – активний відпочинок і вид спорту, який виник як різновид альпінізму, а від недавнього – це також олімпійський вид спорту. На сьогодні скелелазіння – незалежний спортивний напрямок для відпочинку, полягає в лазінні по скелях (природний рельєф) або на скеледромі (штучний рельєф), але справжній екстрим людина може отримати лише при лазінні по природним скелях.

На нашу думку, слід звернути увагу, що за силовим навантаженням скелелазіння перевершує фітнес, а також він розвиває координацію, гнучкість, пластику рухів і витривалість.

У світі скелелазіння вважається прерогативою для пошуку адреналіну, але останнім часом люди все більше обирають його, як спортивний відпочинок. Британський союз альпіністів налічує близько 5 мільйонів відвідувань скалодрому щороку в Великобританії.

Коли людина займається скелелазінням, у своєму тілі, як у верхній, так і нижній частині, вона задіє багато м'язових груп. Сюди відносяться м'язи ніг, спини, живота, плечей. При регулярних тренуваннях, людина поліпшує свою витривалість, а також силу м'язів. Кисті і пальці рук зміцнюються, стають більш вправними та рухливими.

Під час занять підтягується талія. Також, розвивається гнучкість і спритність. При регулярному скелелазінні починають працювати навіть ті м'язи, які під час занять іншими видами спорту задіяти майже неможливо, і завдяки цьому зайвий жир зникає. Крім цього, це ще і відмінна кардіонагрузка, при якій серцево-судинна система зміцнюється, тим самим поліпшуючи роботу серця.

Під час занять може використовуватися маршрут різної складності, і це не тільки фізичному розумінні, але і в розумовому, тож вимагає від скелелазя не одну тільки силу м'язів, але і ретельного аналізу дороги, щоб дістатися до мети правильним шляхом, не обірвавшись на середині. Професіонал прораховує кожен свій рух, знаючи, що фізична сила не завжди може допомогти взяти складну ділянку дороги.

Це допомагає розвинути концентрацію, кмітливість, здатність швидко приймати рішення та виявляти проблеми.

Здебільшого скелелазя займаються командою, або хоча б з одним напарником. А це, в свою чергу, позитивно впливає на міцність дружби, довіри до інших, готовність завжди проявити взаємовиручку, невибагливість.

Виходячи з вище сказаного, можна зробити висновок, що стикаючись з різними перешкодами на своєму шляху, скелелазя навчаються долати труднощі і в своєму житті. Вони краще справляються зі стресом, розвивають вміння долати депресію, зміцнюють психіку, покращують свою самооцінку, стають впевненішими у собі.

Загалом, такий вид спорту, як скелелазіння, позитивно впливає на людину, як у фізичному розумінні так і моральному.

*Науковий керівник: Орленко Н.А.,  
канд. пед. наук, доцент*