

Михайленко В. М. (Україна)

РЕКРЕАЦІЙНЕ СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ОДИН ІЗ МЕТОДІВ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

В даний час спостерігається тенденція розвитку щодо молодих видів спорту, які до недавнього часу були долею лише небагатьох любителів екстремальних відчуттів. Один з таких видів спорту - скелелазіння. Скелелазіння – це вузьконаправлене заняття, що представляє техніку підйому по вертикальній стіні. Для сучасної людини підніматися по прямовисній скелі - це розвага і тренування тіла. У ХХ ст. скелелазіння оформилося в спортивну дисципліну, по якій влаштовуються національні та міжнародні змагання (спортивне скелелазіння). Для більшості ж людей це заняття має рекреаційний сенс. У зимовий час тренування проходять на штучних стінах. У літній період групи скелелазів виїжджають в найближчі гори для практики в природних умовах.

Любителі скелелазіння вважають, що скелелазіння – це життя, повна захоплюючих подорожей. З цими чудовими скелелазними подорожами пов'язана ще одна причина, через яку люди займаються скелелазінням. Це єднання з природою. Саме дійство під назвою «Скелелазіння» розгортається на природі, з її участю, і саме є природою людини. Люди, займаючись скелелазінням, вчать рухатися природньо, наслідуючи кішкам, мавпам, ящіркам, білкам; в процесі сходження щомиті стикаються зі скелею – її структурою, її логікою і її загадкою. Життя на скелях, безпосередній контакт з горами, вітром і сонцем об'єднують нас з миром, природною частиною якого ми є.

У дослідженні взяли участь 30 студентів які займаються скелелазінням (16 юнаків-студентів Київського національного педагогічного університету склали експериментальну групу, 14 юнаків-студентів Київського національного політехнічного університету склали контрольну групу).

В процесі роботи зі студентами була розроблена програма тренувань рекреаційного скалолазанія, яка включала в себе, крім розвитку фізичних якостей, регулярні виїзди на природу і можливість тренуватися на природному рельєфі. За цією програмою тренувалася експериментальна група. Контрольна група тренувалася виключно на скелелазному тренажері в спортивному залі, не маючи можливості виїжджати на природу. Експеримент тривав 2 семестри, включаючи в себе літній період.

Для відображення функціонального стану використовувалася ортостатична проба. Ортостатична проба проводилася для дослідження периферичного кровообігу. Вимірювали частоту пульсу в положенні

лежачи, потім – в положенні стоячи через 2 хв після вставання. Визначається реакція ЧСС на вставання. У стані гарної тренованості ортостатичного впливу не викликають значних змін пульсу. У нормі його почастішання після переходу у вертикальне положення досягає в середньому $6 \text{ } 18 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$.

Застосування розробленої системи поліпшило функціональні можливості студентів, що показує проведена ортопроба. Функціональні можливості є важливим аспектом гармонійного фізичного виховання студентів, оскільки на сучасному етапі найбільш уязвимі в фізичному стані студентської молоді є кардіо-респіраторна і нервова системи.

В результаті застосування експериментальної методики в заняттях скелелазінням на показники функціональних можливостей студентів. Показники значно покращилися в експериментальній групі. Це виражається в зниженні ЧСС при переході з положення лежачи в положення стоячи.

Визначено й експериментально обґрунтовано позитивний вплив використання рекреаційного скелелазіння на здоров'я молоді.

Показано, що в результаті проведення експерименту у студентів експериментальних груп покращилися показники функціональних можливостей, про що свідчить зниження показників ортостатичної проби.