



Рекреационное скалолазание как метод повышения функционального состояния студентов

Репко Е.А.¹, Козина Ж.Л.¹, Лещенко В.Р.¹, Гребнева И.В.², Новиков Ю.А.²

¹Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды

²Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени Петра Василенко

Аннотация. В статье показано влияние методики рекреационного скалолазания на физическое и функциональное состояние студентов, занимающихся экстремальными видами спорта. В исследование приняли участие 30 студентов. Установлено, что для улучшения функционального состояния студентов, которое отображает уровень здоровья, необходимо использовать методику рекреационного скалолазания. Определено, что у студентов экспериментальных групп улучшились показатели функциональных возможностей.

Ключевые слова: скалолазание, студенты, методика, рекреационное скалолазание.

Репко О.О. The effects of recreational climbing on the functional status of students. The article shows the influence of recreational climbing techniques on the physical and functional condition of students engaged in extreme sports. The study was attended by 30 students. It was found that to improve the functional status of students, which shows the level of health, you must use the technique of recreational climbing. It was determined that the students of the experimental group improved performance features.

Keywords: climbing, students, methods, recreational climbing.

Введение. В настоящее время наблюдается тенденция развития относительно молодых видов спорта [7; 10; 11; 12; 13; 18], которые до недавнего времени были уделом лишь немногих любителей экстремальных ощущений [1; 3; 4; 6; 8; 9; 19]. Один из таких видов спорта – скалолазание. Скалолазание – это узконаправленное занятие, представляющее технику подъема по вертикальной стене [14; 15; 16; 17]. Для современного человека подниматься по отвесной скале – это развлечение и тренировка тела. В XX в. скалолазание оформилось в спортивную дисциплину, по которой устраиваются национальные и международные соревнования (спортивное скалолазание). Для большинства же людей это занятие имеет рекреационный смысл. В зимнее время тренировки проходят на искусственных стенах. В летний период группы скалолазов выезжают в ближайшие горы для практики в естественных условиях.

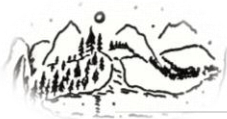
Любители скалолазания считают, что скалолазание – это жизнь, полная увлекательных путешествий. С этими замечательными скалолазными путешествиями связана ещё одна причина, из-за которой люди занимаются скалолазанием. Это единение с природой. Само действие под названием Скалолазание

разворачивается на природе, с её участием, и само является природой человека. Люди, занимаясь скалолазанием, учатся двигаться естественно, подражая кошкам, обезьянам, ящерицам, белкам; в процессе восхождения ежесекундно соприкасаются со скалой – её структурой, её логикой и её загадкой. Жизнь на скалах, непосредственный контакт с горами, ветром и солнцем объединяют нас с миром, естественной частью которого мы являемся. А это ощущение – редкое и драгоценное в настоящее время.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - влияние рекреационного скалолазания на функциональное состояние студентов.

Методы исследования - теоретический анализ литературных источников, физиологические методы тестирования (ортостатическая проба). В исследовании приняли участие 30 студентов (16 юношей-студентов Харьковского национального педагогического университета составили экспериментальную группу, 14 юношей-студентов Харьковского национального политехнического университета составили контрольную группу) занимающихся скалолазанием.



Организация эксперимента: В процессе работы со студентами была разработана программа тренировок рекреационного скалолазания, которая включала в себя, помимо развития физических качеств, регулярные выезды на природу и возможность тренироваться на естественном рельефе. По этой программе тренировалась экспериментальная группа. Контрольная группа тренировалась исключительно на скалолазном тренажере в спортивном зале, не имея возможности выезжать на природу. Эксперимент длился 2 семестра, включая в себя летний период.

Для отображения функционального состояния использовалась ортостатическая проба. *Ортостатическая проба* проводилась для исследования периферического кровообращения. Измеряли частоту пульса в положении лежа, затем - в положении стоя через 2 мин после вставания. Определяется реакция ЧСС на вставание. В состоянии хорошей тренированности ортостатические воздействия не вызывают значительных изменений пульса [2; 17; 18]. В норме его учащение после перехода в вертикальное положение достигает в среднем 6-18 уд·мин⁻¹.

Результаты исследования. Применение разработанной системы улучшило функциональные возможности студентов, что показывает проведенная ортопроба. Функциональные возможности являются важным аспектом гармоничного физического воспитания студентов, поскольку на современном этапе наиболее уязвимыми в физическом состоянии студенческой молодежи являются кардио-респираторная и нервная системы.

В результате применения экспериментальной методики в занятиях скалолазанием на показатели функциональных возможностей студентов. Показатели значительно улучшились в экспериментальной группе. Это выражается в снижении ЧСС при переходе из положения лежа в положение стоя.

Дискуссия. Скалолазание пользуется большой популярностью у молодежи. Традиция скалолазания не ограничивается историей спортивного движения, начатого в 50-х годах прошлого столетия. Древнекитайские трактаты описывают умение лазать по скалам, как один из самых сложных и действенных способов гармонизации жизни, а значит и здоровья, естественно, в рамках воинских искусств «Ушу». Врачи Древнего Китая в 90 % случаев

прописывали своим пациентам climbing-терапию. Само пребывание в горах, у скал, на природе, активное движение, контроль дыхания, дозированные нагрузки на самые разные мышцы и системы организма способствуют повышению функциональных возможностей организма и его оздоровлению. Кроме того, занятия скалолазанием способствуют выделению эндорфинов – гормонов счастья, которые переполняют скалолаза после каждого пройденного маршрута.

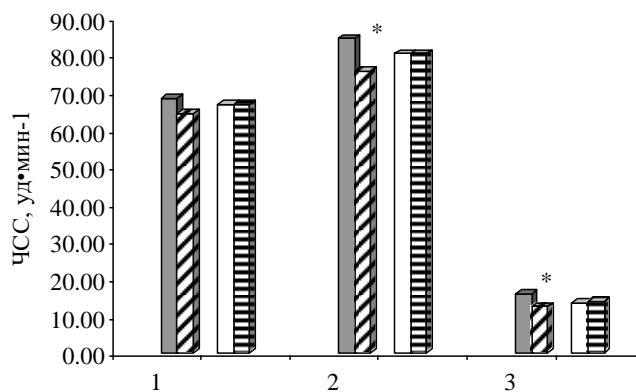


Рис. 1. Показатели ортопробы студентов контрольной (n=14) и экспериментальной (n=16) групп:

1 - ЧСС лежа, уд·мин⁻¹; 2 - ЧСС стоя, уд·мин⁻¹; 3 - ЧСС стоя - ЧСС лежа, уд·мин⁻¹;

* - различия достоверны при $p < 0,05$;

- – до эксперимента, контрольная группа
- ▤ – после эксперимента, контрольная группа
- – до эксперимента, экспериментальная группа
- ▥ – после эксперимента, экспериментальная группа

В процессе восхождения скалолаз уподобляется отшельнику, ушедшему в горы и практикующему активную медитацию, где крайнее напряжение сменяется расслаблением, в котором заканчивается суэта повседневной жизни и начинается духовное развитие. Превращая себя из новичка в скалолаза, человек проходит удивительный путь трансформации, как физической, так и духовной, что является необходимым условием физического и духовного совершенствования.

Кроме того, как говорят англичане, “last but not least”: скалолазание доступно людям с любыми финансовыми возможностями.

Выводы:

Определено и экспериментально обосновано положительное влияние использования рекреационного скалолазания на здоровье молодежи.



Показано, что в результате проведения эксперимента у студентов экспериментальных групп улучшились показатели функциональных возможностей, о чем свидетельствует снижение показателей ортостатической пробы.

Литература:

1. Веревоначные паркы как средство повышения двигательной активности учащейся молодежи / Козина Ж.Л., Козин С.В., Антонов О.В., Гринь Л.В. // Физическое воспитание студентов. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2011. – № 6. – С.40-45
2. Ермаков С.С. Уровень здоровья студентов в специальных медицинских группах в контексте повышения качества жизни / С.С. Ермаков, М. Цеслицка, В. Пилевска, М. Шарк-Ецкардт, Л.В. Подригало, И.В. Кривенцова // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка, 2013. – Випуск 112, Т.3. – С.184–190.
3. Информационное обеспечение определения индивидуальных психологических способностей студентов технического вуза / Козина Ж.Л., Барыбина Л., Тихенко В., Толстобров А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Ермакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – №3. – С. 14-19.
4. Костюкевич В.М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам. / В.М. Костюкевич. - // Наука в олимпийском спорте. - 2007. - № 1. - С. 59-65.
5. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. / В.М. Костюкевич. – В.: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. – 183 с.
6. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2007. – 272 с.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: «Планер», 2014. – 616 с.
8. Кривенцова И.В. Физическая подготовка фехтовальщиков в воспитании будущих педагогов / И.В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов: Сб. научных трудов. – № 1, 2010. – С.57-59.
9. Кривенцова І.В. Можливості фехтування у фізичному вихованні студентів педагогічних університетів / І.В. Кривенцова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. – № 12. – С. 106-109.
10. Лахно Е.Г. Мотивированность к занятиям физической культурой как фактор оптимизации функционального состояния студентов / Е.Г. Лахно // Физическое воспитание студентов, 2015. - № 5. – С. 31-38
11. Особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных спортивных специализаций / Козина Ж.Л., Барыбина Л.Н., Гринь Л.В. // Физическое воспитание студентов. - 2010. – №6. – С.
12. Отношение студентов к возможностям применения современных информационно-коммуникационных технологий в учебном процессе по физическому воспитанию // Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Лахно Е.Г., Ильницкая Л.В., Цеслицка Мирослава, Станкевич Блазей, Пилевска Веслава. // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 2 – С. 18-24. doi:10.6084/m9.figshare.906369
13. Помещикова И. П. Уровень вестибулярной устойчивости баскетболисток студенческой команды /И. П. Помещикова, А. О. Чек Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни. Материалы II Международной научно-практической конференции –Уфа: Уфимский гос. ун-т экономики и сервиса, 2014. С. 431–434.
14. Репко Е.А. Морфологические особенности элитных спортсменов, специализирующихся в скоростном лазании, лазании на сложность и альпинизме / Е.А. Репко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 12. – С. 67-72. doi: 10.6084/m9.figshare.880621. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/archive-e.html>.
15. Репко Е.А. Методические основы скоростно-силовой подготовки скалолазов / Е.А. Репко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2013. – Т. 3. С. 200-206.
16. Репко Е.А. Особенности функциональных и скоростно-силовых возможностей элитных альпинистов и представителей различных видов скалолазания // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 6 – С. 60-65. doi:10.6084/m9.figshare.840505
17. Обучение двигательным действиям детей дошкольного и младшего школьного возраста на основе их психологических и физических особенностей (на примере скалолазания) / Репко Е.А., Козин С.В., Костырко А.С. // Здоровье, спорт, реабилитация / Научный журнал по материалам 8 международной конференции, посвященной памяти В.П. Зайцева. – 2016. – №2. – С.46-50



18. Kozina Zh.L. The concept of individual approach in sport / Kozina Zh.L., Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2015, no.3, pp. 28-37.

19. Kozina Z. Mathematical basis for the integral development of strength, speed and endurance in sports with complex manifestation of physical qualities / Kozina Z. Repko O., Ionova O., Boychuk Y., Korobeinik V // Journal of Physical Education and Sport 2016, 16(1), pp. 70 – 76.

Zhanneta.kozina@gmail. com; Харьковский национальный педагогический университет

Лещенко В.Р. – студентка, Харьковский национальный педагогический университет

Гребнева И.В. – старший преподаватель, Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени Петра Василенко

Новиков Ю.А. – старший преподаватель, Харьковский национальный технический университет сельского хозяйства имени Петра Василенко

Поступила в редакцию 16.11.2016

Информация об авторах:

Репко Е.А. – к.пед.наук, заслуженный мастер спорта, Харьковский национальный педагогический университет

Козина Ж.Л. - д.н. ФВиС, проф.; <http://orcid.org/0000-0001-5588-4825>;