

під час ігор у змаганнях серед 9, 10 та 11-річних дітей була значно меншою, ніж протягом трьох років до початку програми.

Канада: Ініціатива уряду Британської Колумбії «Запобігання насильству та зловживанням у спорті» передбачає розповсюдження серед спортивних організацій онлайн-матеріалів про те, як протидіяти насильству та домаганням, у тому числі як розпізнавати ситуації насильства та куди звертатися по допомогу. Вона також передбачає інформування цих цільових груп про те, як повідомляти про насильство і домагання та як належним чином проводити перевірку волонтерів для того, щоб розпізнати та не допускати до дітей тих, чия поведінка може створювати ризики для них. До цієї інформації включено корисні поради для батьків, тренерів, вчителів та волонтерів.

Ірландія: Код поведінки Баскетбольної асоціації Ірландії для дитячого спорту (2002 р.) включає в себе політику, принципи та цінності для молодих гравців, батьків та тренерів: містить правила щодо залучення волонтерів, поїздок з дітьми, проведення спортивних заходів за участі дітей, використання фото-та відеообладнання; керівні принципи щодо розкриття інформації і повідомлення про підозри і порядок такого повідомлення, інші принципи щодо реагування на підозри, конфіденційні чи анонімні скарги та чутки.

Отже, зазначену програму, на нашу думку, доцільно взяти до уваги не тільки для учнів у новій українській школі, яка даватиме учням не тільки знання, як це відбувається зараз, а й уміння застосовувати їх у повсякденному житті, а й для молоді взагалі. У всіх закладах освіти є навчальний предмет «фізична культура», в програму якого можна додати вищезазначені пункти запобігання насильству серед молоді в цілому.

ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ЗАНЯТЬ СКЕЛЕЛАЗІННЯМ

Костянтин Челпанов, Наталія Корчан

Проблеми зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. На їх розв'язанні наголошують Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті», соціальна програма «Спорт заради розвитку» національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту». На важливість наукового пошуку в цьому напрямі звернено увагу в документах Всесвітньої організації охорони здоров'я, Ради Європи.

Тому при організації навчального процесу перед навчальним закладом повинна стояти задача – впровадження в процес організації фізичного виховання інноваційних технологій фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їх особистих інтересів, нахилів та здібностей [4].

Людей здавна заворожували невідступні скелі. З часом цей інтерес став тільки більший, що призвело до появи такого цікавого виду спорту як скелелазіння.

Скелелазіння має безліч шанувальників у всьому світі і з кожним роком популярність його тільки зростає. У вересні 2013 року на 125-ому конгресі Міжнародного Олімпійського комітету було прийнято рішення включити скелелазіння до списку олімпійських видів спорту, що тільки підсилює інтерес до вивчення впливу даного екстремального спорту на організм людини.

Розрізняють три основні види скелелазіння на натуральному і штучному рельєфі. Боулдерінг – невисокі, до 4-5 метрів, та складні траси, що розвивають так звану вибухову силу (білі м'язові волокна) і просторове мислення. Не потребують додаткового спорядження, добре підійдуть для початківців. Лазіння на складність – необмежено довгі траси з різною складністю, що розвивають витривалість. Для людей з початковим рівнем підготовки буде складно розпочинати з цього. Еталон – стандартизована траса 15 метрів, яку треба подолати за найменший проміжок часу. Розвиває спритність та реакцію.

Майже кожен охочий може долучитися до скелелазіння. На початковому рівні, воно прекрасно підійде для людей різного віку та фізичного стану.

У ході аналізу наукових робіт ми виявили, що скелелазіння має задовільні результати при використанні його як рекреаційний вид фізичної активності [6, 1, 2]. Спортивні фізіологи з Німеччини К. Енгберт, М. Вебер з'ясували, що лікувальне скелелазіння еквівалентно і частково перевершує стандартну лікувальну фізкультуру для пацієнтів з хронічним болем у попереку [8].

Крім того існує думка про позитивний вплив скелелазіння на психічне здоров'я людини. Університет Ерланґена – Нюрнберга провів перше рандомізоване контрольоване дослідження занять боулдерінгом у людей з депресією. Отриманні науковцями дані свідчать про ефективність скелелазіння при лікуванні депресії [7].

Нещодавнє дослідження Університету Північної Флориди показало, що заняття, пов'язані з балансом, координацією м'язів, просторової орієнтацією та іншими аспектами лазіння, можуть значно поліпшити робочу пам'ять людини, а також інші когнітивні функції [9].

При лазанні задіяні майже всі скелетні м'язи тіла. Їх умовно можна поділити на три групи [10]:

Найбільш необхідні – розвиваються в першу чергу, мають велике значення для спортсмена. До цієї групи відносяться м'язи-згиначі пальців передпліччя – використовуються для утримання спортсмена на штучному або природньому рельєфі. Найширший м'яз спини – є основним робочим м'язом для всіх рухів подібних до підтягування. Великий круглий м'яз – використовується кожного разу, коли витягнуті руки тягнуться до тіла.

Необхідні – вторинна мускулатура, яку часто називають стабілізуючою групою м'язів. М'язи-згиначі ліктьового суглоба – використовуються майже для всіх типів рухів, проте не так часто, двоголовий м'яз плеча, плечовий м'яз, плечопроменевий м'яз. Пояс верхніх кінцівок, а саме, дельтоподібний м'яз, трапецієподібний м'яз, підлопатковий м'яз. Ці м'язи теж дуже важливі для всіх

підтягувань, як помічники найширшого м'яза. Вони допомагають стабілізувати лопатку і підтягують плече до тіла. М'язи живота – стабілізують повороти тіла. Литкові м'язи – задіяний у статичній роботі при постанові ноги на рельєф.

Найменш необхідні великий грудний м'яз та ромбоподібні м'язи, ця група м'язів відповідальна за компенсаторні механізми [10].

Окрім зміцнення і удосконалення роботи м'язової системи при регулярному тренуванні скелелазінням, розширюються можливості постачання тканин киснем завдяки збільшенню об'єму циркулюючої крові, маси еритроцитів та вмісту гемоглобіну, а також за рахунок розвитку капілярної сітки в скелетних м'язах. Удосконалюється також регуляція периферійного кровообігу. Систематичне тренування знижує рівень ліпопротеїдів низької та дуже низької щільності, у той же час збільшується рівень ліпопротеїдів високої щільності.

Під впливом тренування збільшується сила дихальних м'язів і підвищується дифузна здатність легень за рахунок більшої поверхні легеневої альвеоли і щільності капілярів біля кожної альвеоли. Збільшується щільність мітохондрій і капілярів, концентрація міоглобіну, запасів глікогену, відбувається незначна гіпертрофія м'язових волокон, збільшується витривалість м'язів під час виконання роботи аеробного характеру [3].

Так при занятті скелелазінням, як і всіма іншими видами динамічних фізичних навантажень, спостерігається збільшення споживання кисню, збільшення серцевого викиду, частоти серцевих скорочень, ударного об'єму з підвищенням систолічного артеріального тиску і зниженням діастолічного, помірним підвищенням середнього АТ, а також значним зниженням периферійного спротиву (навантаження об'ємом) [4].

Фізичні вправи рефлексивно і гуморально збуджують дихальні центри, що сприяє покращенню вентиляції і газообміну в легенях [5].

Отже, підсумувавши все вище сказане можна зробити висновок, що скелелазіння – відносно молодий вид спорту, що вже зарекомендував себе як цікава альтернатива загальній фізичній підготовці. Занятті цим видом спорту розвиваю багато груп м'язів і добре впливає на психічний стан людини.

Література:

1. Вплив занять скелелазінням на організм людини / Ошурко, С.І. // ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки // Гуманітарні науки. – 2020. – С. 308–309.
2. Земцова І.І. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння / І.І. Земцова, П. П. Векла // Молода спортивна наука України. – Львів, 2013. – Т. 3. – С. 132–136.
3. Корчан Н. О. Профілактика ускладнень при морфофункціональних адаптаційних змінах серця у спортсменів. Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Квітень 2019. – Полтава, 2019. – С.97–101.
4. Корчан Н. О. Сучасний підхід до збереження здоров'я молоді шляхом впровадження кардіореспіраторного фітнесу у навчальних закладах / Н. О. Корчан, Ю. М. Северин, І. В. Звягольська // Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. / за заг. ред. проф. С. В. Пилипенка. – Полтава : Астроя, 2020. – С. 39–42.

5. Семенко Л. В., Корчан Н. О. Вплив помірного регулярного фізичного навантаження на функціональний стан організму підлітків // Проблеми відтворення та охорона біорізноманіття України : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 16 квітня 2015 року). – Полтава, 2015. – С.116–118.
6. Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів / Векла П. П. // Міжнарод. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. – С. 94–104.
7. Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results / Katharina Luttenberger, Eva-Maria Stelzer, Stefan Först, Matthias Schopper, Johannes Kornhuber & Stephanie Book // BMC Psychiatry – 25 August 2015.
8. The effects of therapeutic climbing in patients with chronic low back pain: a randomized controlled study / Kai Engbert, Michaela Weber // Spine - May 15, 2011 - Volume 36 – Issue 11 – P. 842–849.
9. The Working Memory Benefits of Proprioceptively Demanding Training: A Pilot Study / Ross G. Alloway, Tracy Packiam Alloway // PubMed – June 1, 2015, Volume: 120 issue: 3, page(s): 766–775.
10. You use these muscles when climbing / Christoph Völker // lacruX – 6. April 2018.

ГІГІЄНИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Інна Шапаренко

В умовах сучасного розвитку спорту організація раціонального харчування спортсменів відіграє важливу роль. Високий ступінь фізичного та нервово-психічного навантаження, яке виникає під час тренувань та змагань, супроводжується істотною перебудовою метаболічних процесів, що обумовлюють підвищену потребу організму спортсменів у енергії та поживних харчових речовинах [4]. При цьому особливо гостро постає питання харчування юних спортсменів, оскільки в дітей та підлітків інтенсивно проходить процес фізичного та статевого розвитку, обмін речовин і енергетичне забезпечення фізичної роботи, у них виникає підвищена потреба в низці поживних речовин.

Враховуючи вищевикладене, встановлення гігієнічних особливостей харчування юних спортсменів є актуальним завданням сучасного спорту.

Це і обумовило мету дослідження – визначити гігієнічні особливості харчування дітей і підлітків, що займаються спортом.

Раціональне харчування спортсменів-підлітків сприяє правильному фізичному та розумовому розвитку, зміцненню їхнього здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів довкілля та інфекційних захворювань [3].

Харчування підлітків базується на концепціях збалансованого та оптимального харчування із урахуванням вікових особливостей організму у співвідношенні з їхніми фізіологічними та біохімічними потребами, а також залежно від витраченої енергії [5].

Згідно гігієнічних принципів при заняттях фізкультурою і спортом харчування повинно: