

6. Miller, R. A. (2019). Physical Therapy for Ankle Instability. - Boston: Clinical Rehabilitation Press.
7. Thompson, C., & Haskell, W. (2018). Rehabilitation of Ankle Injuries. - New York: Medical Publishing.

СКЕЛЕЛАЗІННЯ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Савчишкін Андрій

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Скелелазіння є ефективним засобом реабілітації, що сприяє зниженню рівня стресу, покращенню самооцінки, розвитку когнітивних функцій та соціальних навичок. Цей вид спорту допомагає відновити психологічний баланс і забезпечує підтримку емоційного благополуччя під час реабілітації.

Ключові слова: емоційне благополуччя, когнітивні функції, реабілітація, скелелазіння, соціальні навички, психологічні аспекти, стрес, самооцінка.

Savchyshkin Andrii. The climbing as a means of rehabilitation and recovery.

Abstract. Rock climbing is an effective rehabilitation tool that helps reduce stress levels, improve self-esteem, enhance cognitive functions, and develop social skills. This sport aids in restoring psychological balance and ensures emotional well-being during the rehabilitation process.

Key words: emotional well-being, cognitive functions, rehabilitation, climbing, social skills, psychological aspects, stress, self-esteem.

Актуальність проблеми. Сучасне суспільство стикається із низкою викликів, пов'язаних зі зростанням кількості фізичних і психологічних захворювань. Травми опорно-рухового апарату, неврологічні розлади та психічні проблеми стають все більш поширеними, що вимагає ефективних методів реабілітації. У цьому контексті скелелазіння набуває все більшої популярності як інноваційний підхід до відновлення здоров'я.

По-перше, традиційні методи реабілітації часто не забезпечують комплексного підходу до лікування, обмежуючись лише фізичними аспектами. Однак, дослідження показують, що успішна реабілітація повинна враховувати як фізичні, так і психологічні потреби пацієнтів. Скелелазіння, поєднуючи інтенсивні фізичні навантаження з високим рівнем психологічної стимуляції, сприяє всебічному оздоровленню.

По-друге, психосоціальна підтримка є важливою складовою реабілітаційного процесу. Пацієнти, які стикаються з тривалими періодами відновлення, часто відчують ізоляцію, депресію та тривожність.

Скелелазіння, яке часто практикується в групах, створює підтримуюче середовище, де пацієнти можуть взаємодіяти один з одним, розвивати соціальні навички та отримувати мотивацію від своїх досягнень.

По-третє, скелелазіння сприяє розвитку когнітивних функцій, таких як планування, прийняття рішень та розв'язання проблем. Це особливо важливо для людей, які проходять реабілітацію після неврологічних захворювань, оскільки такі види активності стимулюють мозкову активність та сприяють відновленню когнітивних здібностей.

Таким чином, актуальність використання скелелазіння в реабілітації зумовлена його здатністю забезпечувати комплексний підхід до відновлення здоров'я, поєднуючи фізичні та психологічні аспекти лікування. Це робить його цінним інструментом у сучасних реабілітаційних програмах, який сприяє швидшому та ефективнішому відновленню пацієнтів.

Мета дослідження – з'ясувати та узагальнити ефективність занять скелелазінням як засобу реабілітації та відновлення.

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

Результати дослідження. Скелелазіння, яке, на перший погляд, може здаватись екстремальним видом спорту, виявляється ефективним засобом реабілітації та відновлення. Цей вид фізичної активності сприяє не лише фізичному розвитку, але й психологічному благополуччю, що робить його унікальним інструментом для реабілітації після травм, захворювань та стресових станів [3].

Розглянемо, як скелелазіння може бути використане для реабілітації та відновлення, а також його переваги та потенційні ризики.

Переваги скелелазіння в реабілітації. Фізичні аспекти.

Скелелазіння, як вид фізичної активності, має безліч переваг, які роблять його ефективним інструментом реабілітації після травм, операцій та інших фізичних недугів. Головні переваги цього виду спорту полягають у всебічному впливі на організм, забезпечуючи зміцнення м'язів, поліпшення координації, підвищення гнучкості та витривалості [1].

1. Розвиток сили та витривалості. Скелелазіння передбачає постійну роботу з власною вагою, що створює природне навантаження на різні групи м'язів. Це сприяє їхньому зміцненню та розвитку [2]. Основні групи м'язів, які активно залучені:

1. М'язи рук і плечового поясу: лазіння вимагає значних зусиль з боку м'язів рук, передпліч і плечей, що сприяє їхньому зміцненню та збільшенню витривалості.

2. М'язи тулуба: важливу роль у підтриманні тіла в правильному положенні під час лазіння відіграють м'язи спини та всього тулуба. Регулярне навантаження на ці м'язи допомагає зміцнити хребет і покращити поставу.

3. М'язи ніг: скелелазіння включає активну роботу м'язів ніг, особливо стегон, литок і сідниць, що сприяє їхньому розвитку та підвищенню сили.

2. Поліпшення гнучкості та рухливості суглобів. Різноманітні рухи, які

виконуються під час лазіння, сприяють розтягуванню та зміцненню м'язів, а також підвищенню гнучкості та рухливості суглобів [4]. Це особливо корисно для людей, які проходять реабілітацію після травм або операцій, оскільки сприяє:

- Зниженню ригідності суглобів: постійні рухи сприяють поліпшенню кровообігу та зменшенню ригідності суглобів.
- Розтягуванню м'язів: регулярне розтягування під час лазіння допомагає зменшити напруження м'язів і підвищити їхню еластичність.
- Покращенню амплітуди рухів: лазіння включає широкий спектр рухів, що сприяє збільшенню амплітуди рухів суглобів.

3. *Координація та баланс.* Скелелазіння вимагає точних і контрольованих рухів, що значно покращує координацію та баланс [5]. Це важливо для людей, які відновлюються після неврологічних захворювань або травм, що вплинули на їхню здатність координувати рухи:

- Покращення пропріорецепції: пропріоцепція, або відчуття положення тіла в просторі, значно покращується завдяки постійній необхідності утримувати рівновагу та контролювати свої рухи.
- Розвиток дрібної моторики: захоплення маленьких виступів та точних положень ніг сприяє розвитку дрібної моторики, що є важливим для загальної координації.
- Покращення реакції та швидкості прийняття рішень: Під час лазіння необхідно швидко приймати рішення щодо вибору оптимальних шляхів і технік, що сприяє розвитку швидкості реакції.

4. *Кардіо-респіраторна витривалість.* Скелелазіння, особливо на великих висотах або тривалих маршрутах, включає значне кардіо-респіраторне навантаження. Це сприяє:

- Підвищенню витривалості серцево-судинної системи: регулярні заняття скелелазінням покращують роботу серця та збільшують об'єм легенів.
- Поліпшенню оксигенації тканин: під час фізичних навантажень покращується кровообіг, що сприяє кращому насиченню тканин киснем.

5. *Зменшення ризику остеопорозу.* Скелелазіння, як і інші види фізичної активності, які передбачають навантаження на кістки, допомагає знизити ризик остеопорозу. Регулярні заняття сприяють:

- зміцненню кісткової тканини: навантаження на кістки під час лазіння стимулює їхній ріст і зміцнення;
- зниженню ризику переломів: міцніші кістки менш схильні до переломів, що є важливим для людей похилого віку та тих, хто відновлюється після травм.

Скелелазіння, як засіб реабілітації та відновлення, має значний потенціал завдяки своїм комплексним впливам на організм. Воно сприяє розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації та кардіо-респіраторної витривалості, що робить його ефективним інструментом для відновлення після травм і захворювань. Важливою умовою є проведення занять під наглядом кваліфікованих спеціалістів, що забезпечить безпеку та максимальну

ефективність реабілітації.

Психологічні аспекти. Скелелазіння, окрім фізичного навантаження, має потужний вплив на психологічний стан людини. Цей вид спорту сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою, розвитку впевненості в собі та поліпшенню когнітивних функцій [4]. У контексті реабілітації ці психологічні переваги є не менш важливими, ніж фізичні, оскільки допомагають пацієнтам подолати психологічні бар'єри, відновити внутрішній баланс та покращити якість життя.

Скелелазіння вимагає концентрації на виконанні технічних завдань, що допомагає відволіктися від повсякденних турбот та знизити рівень стресу. Дослідження показують, що фізична активність сприяє виділенню ендорфінів – гормонів щастя, які зменшують відчуття стресу та тривожності.

- Концентрація на моменті: під час скелелазіння необхідно бути зосередженим на кожному русі, що дозволяє зменшити негативні думки та фокусуватися на теперішньому моменті.

- Релаксація та медитація: процес лазіння можна порівняти з активною медитацією, яка допомагає заспокоїти розум та знизити рівень тривожності.

Досягнення нових цілей у скелелазінні, подолання власних страхів та обмежень сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в собі. Це особливо важливо для людей, які переживають психологічні труднощі після травм чи захворювань.

Скелелазіння включає чітко визначені цілі – досягнення певної висоти або подолання складного маршруту [1]. Досягнення цих цілей допомагає відчувати задоволення від власних досягнень та впевненості у своїх силах.

Скелелазіння часто вимагає подолання страху висоти та інших фобій, що сприяє розвитку психологічної стійкості та впевненості.

Заняття скелелазінням часто проходять у групах, що сприяє розвитку соціальних навичок, комунікації та взаємодії з іншими людьми. Це важливо для людей, які відчувають ізоляцію чи соціальну тривожність. Заняття в групі сприяють створенню підтримуючого середовища, де кожен учасник може отримати допомогу та підтримку від інших. Взаємодія з іншими учасниками під час тренувань допомагає покращити комунікативні навички та зменшити соціальну ізоляцію.

Скелелазіння вимагає планування маршрутів, прийняття рішень та розв'язання проблем, що сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та мислення [3]. Вибір оптимального маршруту та технік лазіння вимагає планування та стратегічного мислення, що сприяє розвитку когнітивних навичок. Лазіння часто включає подолання несподіваних перешкод та розв'язання проблем, що сприяє розвитку аналітичних навичок та креативного мислення.

Фізична активність, зокрема скелелазіння, сприяє виробленню ендорфінів та серотоніну, які підвищують настрій та загальне самопочуття. Це допомагає боротися з депресією та іншими психічними розладами. Досягнення нових вершин та подолання труднощів створюють позитивний досвід, який сприяє

покращенню емоційного стану.

Скелелазіння вимагає регулярних тренувань та постійного вдосконалення техніки, що сприяє розвитку мотивації та дисципліни [2]. Це може бути корисним для людей, які відновлюються після тривалих хвороб чи періодів бездіяльності.

Потреба в регулярних тренуваннях для досягнення прогресу сприяє формуванню дисципліни та організованості, необхідність постійного вдосконалення своїх навичок та техніки сприяє розвитку мотивації та наполегливості.

Скелелазіння як засіб реабілітації має значні психологічні переваги, які допомагають пацієнтам покращити свій емоційний стан, знизити рівень стресу та тривожності, підвищити самооцінку та впевненість в собі, а також розвинути когнітивні функції. Соціальна взаємодія та підтримка, які супроводжують заняття скелелазінням, сприяють подоланню ізоляції та розвитку комунікативних навичок. Використання скелелазіння в реабілітаційних програмах може значно покращити якість життя пацієнтів та сприяти їхньому швидкому та ефективному відновленню.

Використання скелелазіння в реабілітаційних програмах. Скелелазіння може бути ефективним засобом реабілітації для людей, які відновлюються після травм опорно-рухового апарату. Контрольовані рухи та поступове збільшення навантажень сприяють відновленню функцій м'язів та суглобів. Важливою умовою є робота під наглядом кваліфікованого тренера або реабілітолога.

Скелелазіння також може бути корисним для людей, які проходять реабілітацію після інсультів або інших неврологічних захворювань. Заняття допомагають відновити моторні навички, поліпшити координацію та зміцнити м'язи.

Для людей, які страждають на депресію, тривожні розлади або посттравматичний стресовий розлад, скелелазіння може стати важливою частиною терапії. Фізична активність, соціальна взаємодія та досягнення нових цілей сприяють покращенню психічного стану.

Хоча скелелазіння має багато переваг, важливо враховувати можливі ризики, особливо для людей, які проходять реабілітацію. До основних ризиків належать:

- Травми від падінь або неправильного виконання техніки.
- Перенавантаження м'язів та суглобів.

Для мінімізації ризиків важливо дотримуватись таких заходів:

- Поступове збільшення навантажень.
- Робота під наглядом кваліфікованих спеціалістів.

- Використання відповідного обладнання та дотримання правил безпеки.

Висновки. Скелелазіння є ефективним засобом реабілітації та відновлення, який сприяє як фізичному, так і психологічному благополуччю. Воно може бути корисним для людей, які відновлюються після травм, операцій

або переживають психічні розлади. Важливо забезпечити безпечні умови для занять та роботу під наглядом спеціалістів, щоб максимально використати потенціал цього виду спорту.

Список використаних джерел:

1. Скелелазіння: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет, 2018. 101 с.
2. Скрипченко І. Т., Шуба Л. В. Інноваційний підхід в організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту при опануванні навчальних дисциплін туристської спрямованості. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія : «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. № 1(42). С. 368-372.
3. Kozina Z. L., Iermakov S. S. Analysis of students' nervous system's typological properties, in aspect of response to extreme situation, with the help of multi-dimensional analysis. *Physical education of students*. 2015. № 3. P. 10-19.
4. 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. № 12. P. 41-50.
5. Kozina Z., Repko O., Ionova O., Boychuk Y., Korobeinik V. Mathematical basis for the integral development of strength, speed and endurance in sports with complex manifestation of physical qualities. *Journal of physical education and sport*. 2016. № 16 (1). P. 789-792.