

Граменицкая И.Ю.,

Андреева Е.А.

Белорусский государственный университет физической культуры

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СКАЛОЛАЗОВ В ЛАЗАНИИ НА ТРУДНОСТЬ С НИЖНЕЙ СТРАХОВКОЙ**

*Аннотация.* В статье рассматривается проблема психологической подготовки скалолазов, специализирующихся в лазании на трудность с нижней страховкой, анализируется влияние страха и тревоги на спортивные результаты, а также приводятся результаты эмпирического исследования, проведенного с целью выявления особенностей психологической подготовки и разработки методических рекомендаций по повышению стрессоустойчивости скалолазов.

*Ключевые слова:* скалолазание; психологическая подготовка, страх; тревога; стрессоустойчивость; нижняя страховка.

Скалолазание, особенно лазание на трудность с нижней страховкой – это не только физическое испытание, но и серьезная проверка психологической устойчивости. Страх, тревога и неуверенность могут стать непреодолимым барьером на пути к успеху. В последние годы в спорте все больше внимания уделяется психологической подготовке атлетов, и скалолазание не является исключением. Исследования показывают, что как низкий, так и высокий уровень тревожности могут негативно влиять на спортивные результаты. При этом умеренная тревога может даже выступать в роли мотиватора, подстегивающего спортсмена к действию. Чрезмерное же беспокойство, напротив, дезорганизует деятельность спортсмена. В современном спорте, в частности, в скалолазании спортивном, психологическая подготовка спортсменов является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Особенно актуальна эта проблема для дисциплины «лазание на трудность», которая в классическом варианте проводится с нижней страховкой, а высокий уровень страха и тревоги могут существенно влиять на спортивные результаты. Таким образом, целью данного исследования является выявление особенностей психологической подготовки скалолазов в лазании на трудность с нижней страховкой и разработка соответствующих методических рекомендаций.

В рамках данного исследования применялись следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; анкетирование и опрос.

Анализ научно-методической литературы показал, что страх и тревога – это сложные психологические конструкты, которые могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние на спортивные результаты. Исследования показывают, что высокая тревога связана с внутренней напряженностью, неуверенностью, склонностью к навязчивому беспокойству. В то же время некоторый уровень тревоги может мобилизовать спортсмена и улучшить его производительность. Важную роль играет способность спортсмена к саморегуляции и управлению своими эмоциональными состояниями.

В государственном учреждении дополнительного образования «Могилевский областной центр творчества» был организован и проведен педагогический эксперимент, в котором принимали участие дети в возрасте 12–17 лет, имеющие спортивные разряды не ниже третьего взрослого. В начале эксперимента в группе было проведено анкетирование и устный опрос. По результатам анкетирования по тесту-опроснику А. Реана «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) было установлено соотношение мотивации успеха и мотивации боязни неудачи среди опрошенных спортсменов: мотивация боязни неудачи – 3 человека; мотивационный полюс ярко не выражен – 2 человека; мотивация успеха – 7 человек. Большая часть спортсменов склонны к мотивации успеха: личности этого типа активны, инициативны, если встречаются препятствия – ищут способы их преодоления, отличаются настойчивостью в достижении цели, ставят перед собой реально достижимые цели, если рискуют, то расчетливо. Остальные ребята склонны к мотивации боязни неудачи или находятся на границе между успехом и неудачей: личности этого типа мотивации малоинициативны, избегают ответственных заданий, изыскивают причины отказа от них, ставят перед собой неоправданно завышенные цели, плохо оценивают свои возможности [1].

В начале эксперимента также был проведен устный опрос участников педагогического эксперимента о присутствии страха падения при лазании с нижней страховкой и причинах, способствующих его появлению. Все 12 опрошенных спортсменов испытывали боязнь получить травму при срывах с нижней страховкой, 6 испытывали неуверенность в собственных силах сделать сложное движение или перехват, 7 ощущали боязнь осуждения окружающих при невыполнении движения и 11 человек ощущали пережимание зацепов при прохождении сложного участка трассы. По результатам анкетирования и опроса был сделан вывод, что большая часть спортсменов в начале эксперимента были мотивированы на успех, но при этом испытывали страх падения, неуверенность в своих силах и боязнь осуждения окружающих.

Учебно-тренировочные занятия с экспериментальной группой проводились 3 раза в неделю, длительность занятия составляла 2 часа 25 минут.

Структура занятий предполагала три методически связанные между собой части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть была направлена на постановку главной задачи занятия, формирование эмоционально-волевых факторов поведения занимающихся, обеспечение оптимального вработывания систем организма в тренировочный процесс. В ее содержание входили: дыхательные упражнения, упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие и специальные физические упражнения. Основная часть составляла 60 % времени проведения учебно-тренировочного занятия, в ходе которого выполнялись специальные упражнения на отработку срывов с верхней и нижней страховкой и упражнения на расслабление. Заключительная часть занятия была направлена на восстановление систем организма после нагрузки. Содержание ее составляли упражнения на дыхание, расслабление.

Упражнения на отработку срывов проводились в следующей последовательности:

1. Тренировка позы при падении на нижней части высокого скалодрома: спрыгивание со стены из статичного положения (руки и ноги на зацепках); вис на руках, стабилизация положения (не качаться) – прыжок вниз; выполнение нескольких перехватов – касание заранее отмеченной зацепки (или зацепки выше заранее оговоренной и отмеченной линии) – спрыгивание сразу после касания зацепа.

2. Срывы в лазании с верхней страховкой: а) спортсмен поднимается наверх, нагружает веревку и при этом страхующий приближается к стене и «взбегает» ногами на первые зацепки. Затем страхующий опускает лезущего на первоначальные зацепы и так повторяет несколько раз; б) спортсмен лезет, страхующий выбирает веревку без провисов, у определенной заранее зацепки (или выше заранее оговоренной линии) лезущий, спрыгивая, нагружает веревку. Высота линии определяется исходя из соотношения веса участников и растяжения веревки; в) выполнение лазания и срыва с провисом веревки; г) спортсмен добирается до безопасной высоты, на которой страхующий перестает выбирать веревку. При достижении провиса спортсмен спрыгивает. Глубина провиса вначале минимальна (несколько десятков сантиметров), при последующих срывах плавно увеличивается. На этой стадии важно дать участнику ощущение безопасности при срыве, не переводя естественный страх в парализующую панику [2].

После выполнения упражнений на отработку срывов с верхней страховкой участники педагогического эксперимента выполняли упражнения на отработку срывов с нижней страховкой: а) срыв сразу после щелкивания, оттяжка на уровне головы лезущего; б) срыв с оттяжкой на уровне груди; в) срыв с оттяжкой на уровне пояса; г) срыв с оттяжкой на уровне колена;

д) срыв с оттяжкой на уровне ступней. На последнем этапе педагогического эксперимента спортсмены выполняли следующие упражнения: а) многократные срывы с нижней страховкой без предупреждения страхующего на любом участке трассы выше определенной высоты; б) лазание до срыва, т. е. участник лезет сложную для себя трассу без отдыха до падения.

Упражнения на расслабление выполнялись спортсменами на учебно-тренировочных занятиях и дома по системе, разработанной Эриком Дж. Херстом: 1) один раз в день последовательность прогрессивного расслабления; 2) последовательность ANSWER; 3) визуализация – выполнялась перед лазанием; 4) концентрация внимания – проводилась перед лазанием на более простых маршрутах с нижней или верхней страховкой [3].

На протяжении педагогического эксперимента проводилось педагогическое наблюдение для определения эмоционального фона спортсменов при лазании с верхней и нижней страховкой, готовности выполнять сложные движения и длинные перехваты с разными видами страховки, влияние внешних факторов на результат лазания, присутствие боязни и неуверенности в выполнении сложных движений. Выяснилось, что у большинства спортсменов к концу эксперимента улучшился эмоциональный фон при лазании с нижней страховкой, лихорадка и апатия начали заменяться боевой готовностью, ребята начали выполнять сложные движения и длинные перехваты, не боясь срываться и не отвлекаясь на внешние факторы.

По полученным в ходе исследования результатам можно сделать следующие выводы: в результате анкетирования и опроса было установлено, что при лазании на трудность с нижней страховкой скалолазы испытывают значительный уровень стресса, который проявляется в виде повышенной тревожности, снижении концентрации внимания и ухудшении координации движений; при анализе научно-методической литературы по психологической подготовке скалолазов были выбраны и применены методические подходы (на стрессоустойчивость, самоконтроль, концентрацию внимания), способствующие снижению уровня страха падения при лазании с нижней страховкой; были разработаны и апробированы комплексы специальных упражнений на расслабление (дыхательные упражнения, аутотренинг, визуализация); апробирована методика отработки срывов (тренировка падений в безопасной обстановке) и концентрации внимания (медитативные практики), которая продемонстрировала положительный результат на психологическую устойчивость участников экспериментальной группы при лазании на трудность с нижней страховкой (11 из 12 участников исследования в конце эксперимента начали лазить маршруты с нижней страховкой на категорию выше, чем в начале эксперимента). Выявлена необходимость целенаправленной работы со спортсменами для

обучения их методам саморегуляции, повышения уровня концентрации внимания и уверенности в себе. Предложенный комплекс упражнений показал свою эффективность в снижении уровня тревожности и повышении стрессоустойчивости скалолазов.

---

1. Национальный Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – URL: <https://sports-psychology.ru/uploads/s/s/r/6/sr6ap9uflsoa/file/XShjwkzD.pdf?preview=1> (дата обращения 14.10.2024).

2. Национальный Интернет-портал Республики Беларусь / Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – URL: <https://bigwallsport.ru/blog/sryvy-v-skalolazanii-i-alpinizme-riski-mehnika-i-trenirovki> (дата обращения 14.10.2024).

3. Херст, Эрик Дж. Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по повышению результатов / Эрик Дж. Херст; пер. с англ. Е. Пономарева, ред. Е. Дмитренко. – М.: Библиотека /Спорт-Марафон, 2016. – с. 53–84.

**Грачев В.Д., Тоцкая П.М.**

Академия психологии и педагогики Южного федерального университета

## **ОЛИМПИАДА БОЕВЫХ ИСКУССТВ АКАДЕМИИ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ ЮЖНОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Аннотация: в статье рассматривается процесс организации и результаты проведения Олимпиады боевых искусств Академии психологии и педагогики Южного федерального университета, особенности правил судейства различных представителей традиционных и спортивных боевых искусств Востока.*

*Ключевые слова: Южный федеральный университет; боевые искусства; ушу; каратэ.*

Олимпиада боевых искусств – это традиционные ежегодные соревнования Академии психологии и педагогики Южного федерального университета (АПП ЮФУ) по боевым искусствам, проводимые два раза в год в период недели академической мобильности Клубом боевых искусств АПП ЮФУ и с 2020 года дополненные online-форматом соревнований. С 2015 по 2016 год соревнования носили название открытое первенство АПП ЮФУ по формальным комплексам традиционных и спортивных единоборств [1].