

УДК: 796.525:159.9-043.61

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-АЛЬПІНІСТІВ

Автор – Юлія Щербина¹, студ. гр. АРХ-21-4П

Науковий керівник – зав. кафедри ФВ і С: к. фіз. вих., доц.

Володимир Шиян²

¹juliasherbyna@gmail.com, ²dimashvn@gmail.com

Придніпровська державна академія будівництва та архітектури

Постановка проблеми. Альпінізм складний неолімпійський вид спорту, який тільки набирає популярності. Багато людей прагнуть з'ясувати межі своїх можливостей або принаймні розбавити новими відчуттями щоденну рутину. Крім цього тренування в умовах високогір'я підвищують адаптаційні можливості та функціональні резерви організму. Цей вид спорту позитивно впливає на морально-вольові якості та дає можливість задіяти велику кількість м'язових груп, як у верхній, так і нижній частині тіла. Регулярні гірські походи можуть покращити фізичні якості людини та дарувати задоволення від результатів сходження. Очевидно, що цей вид діяльності впливає не тільки на фізичний, а й на психоемоційний стан. Саме тому дослідження психологічних аспектів підготовки спортсменів-альпіністів є актуальною темою для дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науковій роботі І. Полякова розкрито історичні аспекти психологічного дослідження альпінізму [6]. У статті «Гори і все, що ви про них не...» (2018) досліджено особливості занять альпінізмом: чому люди регулярно підкоряють вершини, як готуються, що їм для цього потрібно, а також детально розказано про скелелазіння у Карпатах [5]. У книзі «Психологія альпінізму» (2022), яку написав Діамар Пясик (учасник та керівник підйомів на 70 вершин і 300 проходів), досліджено сучасні досягнення психології та парапсихології стосовно потреб альпінізму. Наводиться багато прикладів, що ілюструють психологію альпіністів за різних, у тому числі й аварійних, ситуацій [7]. Збірник наукових праць «Вплив занять скелелазінням, на розвиток основних фізичних якостей студентів технічних ВНЗ» (2018) був створений В. Михайленком. У статті представлені дослідження впливу скелелазіння на розвиток основних фізичних якостей студентів технічних вузів [2]. Спостереження за учнями до і після скелелазіння демонструє його позитивний вплив на розвиток основних фізичних якостей. І. Бандрівський в статті «Альпінізм : з чого почати?» (2020) розповідає з чого починати новачкам, та які є тонкощі у цьому виді спорту [4].

Мета дослідження: дослідити психологічні аспекти підготовки спортсменів-альпіністів.

Результати дослідження. За визначенням «альпінізм», це вид спорту, основною метою якого є сходження на природні та штучні скелі та стіни, або на гірські вершини [3]. В широкому сенсі, під цим поняттям розуміють особливу діяльність людини, значення якої не обмежується спортом. Це сукупність знань, умінь і навичок, які дозволяють людині успішно і безпечно долати всі форми гірської місцевості (скелі, лід, сніг), а також жити і працювати на великій висоті протягом тривалого часу. Альпінізм можна розглядати на двох рівнях: як вид спорту з високим психологічним навантаженням і як професійну діяльність, що виконується в небезпечних умовах, що характеризується підвищеним ризиком для життя і здоров'я. Компонентами скелелазів є: психічний стан альпініста (напруга, стабільність тощо), розумові здібності та психологічні якості. Немоżliвість контролювати свій стан і керувати ним може призвести до порушення психічних функцій і неузгодженості дій, що підтверджують дослідження багатьох науковців.

Виділяють альпійський і гімалайський стилі сходжень. Альпійський стиль – це послідовний підйом на вершину разом з усім спорядженням. Гімалайський стиль відрізняється попередньою підготовкою маршруту сходження, провішуванням страхувальних мотузок (перил), встановленням проміжних таборів, доставкою спорядження і кисню в ці табори, що передбачає багаторазові підйоми і спуски з табору в табір [3].

Незважаючи на складність цього спорту, він є доволі популярним. Мотивацією займатися альпінізмом є цікавість, прагнення подолати труднощі, бажання побачити щось незнайоме, та отримати гострі відчуття. Спочатку це поверхнєве захоплення для 80 % новачків завершується нічим, але тільки 20 % вирішують далі вдосконалювати себе та свої навички скелелазіння. І тоді звичайне хобі переростає у спосіб життя. Також альпінізм – це гра з самим собою, перевірка сили волі та витривалості, це виклик собі [7].

Очевидно, що альпінізм потребує високої психологічної напруженості, адже він має підвищений ризик. Зрозуміло, що в умовах гір, обставини можуть несподівано змінюватись, тому питання психологічного стану та готовності альпіністів є одним з основних.

Багато шукачів гострого відчуття закривають очі на пов'язані з цим ризики, оскільки вони готові ризикувати величезними сумами грошей, своїм здоров'ям і життям, щоб просто відчутти це незрівнянне хвилювання. На думку науковців чоловіки більш ризиковані, ніж жінки [1].

При заняттях скелелазінням, люди відчувають такі емоції, як задоволення та страх. З боку фізіології – під час страху в кров вкидається гормон адреналін, він виділяється наднирковими залозами, викликаючи

реакцію боротьби або втечі, будь-які загрози фізичної цілісності, травми, життя стимулюють виділення адреналіну. Далі відбувається підвищення вмісту глюкози у крові. Також фізична активність стимулює дофамін, ендорфін, серотонін та окситоцин, а сходження на вершину та досягнення мети спонукає організм до виробітки гормонів щастя [1].

Якщо людина вирішила почати займатися цим видом спорту, то вона повинна знайти організації або їх філії в своєму районі і під їх керівництвом підвищувати свій технічний і професійний рівень. Для цього потрібні багато навичок: фізична підготовка, техніка гірських пересувань, психологічна підготовка, знання та вміння користуватися спеціальним обладнанням. Основним спорядженням для забезпечення безпеки при скелелазінні повинні бути: страхувальна система; мотузки; петлі; «залізо» (карабіни, гаки); льодоруб та «кішки» (металеві пристосування для пересування по льоду та фірну, кріпляться на черевиках різними способами).

Висновки. Психологічна складова у альпінізмі займає значну частину підготовки спортсменів-початківців, оскільки вони повинні контролювати свої емоції та знаходити вихід з різних надзвичайних ситуацій. Окрім того, недостатній розвиток будь-якої з фізичних якостей у спортсмена може мати негативні наслідки, а гармонізація всіх цих якостей забезпечує основу для всього навчання.

Список використаних джерел

1. Why Do People Indulge In Extreme And Dangerous Sports? [Електронний ресурс]. 2022. URL: [Why Do Some People Enjoy Extreme or Dangerous Sports? \(scienceabc.com\)](https://scienceabc.com/why-do-some-people-enjoy-extreme-or-dangerous-sports/)
2. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі [Електронний ресурс]. 2018. URL: [https://ela.kpi.ua/bitstream /123456789/23688/1/Vplyv_zanyat_skelelazinnyam_Mykhailenko_V.M.pdf](https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/23688/1/Vplyv_zanyat_skelelazinnyam_Mykhailenko_V.M.pdf)
3. Альпінізм [Електронний ресурс]. 2021. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D0%BF%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC>
4. Альпінізм: з чого почати? [Електронний ресурс]. 2020. URL: <https://www.gorgany.com/pro/mountaineering-how-to-start/>
5. Гори і все, що ви про них не знали [Електронний ресурс]. 2018. URL: https://gluzd.org.ua/authors_columns/ie-taki-liudy-alpinisty/
6. Поляков І. О. Історичні аспекти психологічних досліджень в альпінізмі [Електронний ресурс]. 2005. URL: <http://edu-mns.org.ua/nmc/138/ekp%206.pdf#page=66>
7. Пясик Д. Н. Психологія альпінізму. Litpres. 2022. 226 с.