

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-СКАЛОЛАЗОВ



**СЫРОЕЖИНА**  
**Елена Вячеславовна**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва  
Начальник Научно-организационного управления РГУФКСМиТ,  
тел.: 8-499-166-54-71

**SYROEZHINA Elena**

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow  
Head of the Scientific and Organizational Department of the RGUFKS&T, tel. 8-499-166-54-81

**ФОМИЧЕНКО**  
**Татьяна Германовна**

Министерство спорта РФ  
директор департамента науки и образования,  
доктор педагогических наук, профессор

**FOMICHENKO Tatiana**

Ministry of sport of the Russian Federation,  
Director of the Department of Science and Education,  
doctor of Educational Sciences, Professor

*Ключевые слова:* скалолазание, спортсмены-скалолазы, стрессоустойчивость, стресс, спортивная подготовка, личностные ресурсы, спортивная подготовленность.

**Аннотация.** В статье раскрывается стрессоустойчивость, как необходимое профессиональное качество спортсменов-скалолазов, а также рассматриваются личностные ресурсы, способствующие повышению стрессоустойчивости.

### PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STRESS RESISTANCE AT CLIMMING ATHLETES

*Keywords:* rock climbing, climbers, stress resistance, stress, sports training, personal resources, sports training.

**Abstract.** The article reveals stress resistance, as a necessary professional quality of climbers, and also considers personal resources that increase stress resistance.

**Актуальность.** В настоящее время спортивное скалолазание активно развивается и становится все более популярным видом спорта по всему миру среди детей и молодежи, который уже включают в разных странах, в школьную программу, в том числе и в России. Вместе с тем возникает также ряд проблем, связанных с успешными выступлениями российских спортсменов на соревнованиях как на всероссийском, так и международном уровнях.

В скалолазании результативность во многом определяется уровнем стрессоустойчивости [1, 2, 7, 8], но существуют противоречия между необходимостью формирования данного качества у спортсменов-скалолазов и уровнем

изученности вопроса стрессоустойчивости в скалолазании [5, 6].

**Цель исследования** – изучение стрессоустойчивости спортсменов-скалолазов как интегративного и динамичного свойства личности, состояния стрессоустойчивости у спортсменов-скалолазов и путей ее повышения.

#### **Задачи исследования:**

1. Определить структурные компоненты и психологические ресурсы стрессоустойчивости спортсменов-скалолазов.

2. Разработать диагностический инструментарий в виде экспресс-диагностики, позволяющий оценивать степень стрессоустойчивости спортсменов-скалолазов.

3. Разработать методику повышения стрессоустойчивости.

**Методы исследования:**

1. Анализ научной и научно-методической литературы.

2. Методы психодиагностики.

**Результаты исследования**

1. При проведении анализа литературных источников по теме стрессоустойчивости, нами было выделено определение стрессоустойчивости Церковского А.Л. [7], который рассматривает данный термин, как характеристику, влияющую на продуктивность деятельности человека. Автор отмечает, что стрессоустойчивость в современных исследованиях рассматривается как качество личности, состоящее из нескольких компонентов:

- психофизиологический (тип, свойства нервной системы);
- мотивационный;
- волевой;
- интеллектуальный (возможности анализа ситуации, условий, возможностей и др.);
- эмоциональное состояние личности;
- спортивная подготовленность.

Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском ресурсов,

помогающих личности в преодолении стрессовых ситуаций. В своих работах авторы (И.С. Бусыгина, М.З. Газиева, З.В. Масаева А.Л. Церковский А.А. Чазова и др.) уделяют особое внимание личностным детерминантам поведения человека в условиях стресса. Авторы также указывают, что стрессоустойчивость влияет на процесс развития индивидуальности, а индивидуальность обладает совокупностью «внешних» и «внутренних» условий жизнедеятельности. Личностные ресурсы позволяют людям справляться с длительными и интенсивными стрессорами [2, 3, 4, 7].

Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, которые способствуют адаптации к стрессовым факторам, основные переменные из них – это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты [1, 8].

К наиболее изученным в настоящее время личностным ресурсам преодоления стресса относятся представленные в таблице 1.

Исходя из вышперечисленного, нами представляется важным разработать диагностический инструментарий, помогающий оценивать уровень психологических ресурсов стрессоустойчивости (Таблица 2). Наличие психологических ресурсов, можно определять как по внешней успешности

*Таблица 1 – Личностные ресурсы преодоления стресса [7]*

Внутренние		Внешние
Личностные ресурсы	Информационные и инструментальные ресурсы	Материальные ресурсы
Активная мотивация преодоления, отношение к стрессовым ситуациям, как к возможности приобретения личного опыта	Способность распознавать, осознавать и контролировать ситуацию	Высокий уровень материального дохода и материальных условий (позволяющие восстанавливать первичные физиологические потребности)
Сила Я-концепции, уверенность в своих силах, самодостаточность, адекватная самооценка	Умения, инструментальные технологии для достижения желаемых целей (мастерство, компетентность, технологии освоения новых знаний и навыков)	Безопасность жизни
Активная жизненная установка, которая помогает повысить устойчивость к стрессовым факторам	Готовность к самоизменению, интерактивные техники изменения себя и стрессогенной ситуации, активность по преобразованию ситуации взаимодействия личности в стресс-ситуации	Адекватные гигиенические факторы жизни и профессиональной деятельности
Позитивность и рациональность мышления	Способность к когнитивной структуризации и осмыслению ситуации	
Эмоционально-волевые качества		
Физические ресурсы (состояние физического здоровья и отношение к нему как к ценности)		

Таблица 2 – Диагностический инструментарий в виде экспресс-диагностики, позволяющий оценивать степень стрессоустойчивости спортсменов-скалолазов

Тип компонента качества личности	Методы психодиагностики	Внутренние личностные ресурсы
Психофизиологический (тип, свойства нервной системы)	Теппинг-тест, определение типа темперамента (ЕРІ – опросник Айзенка 57 вопросов)	Физические ресурсы (состояние здоровья и отношение к нему как к ценности)
Мотивационный	Тест «Шкала ситуативной мотивации» (В.Ф. Сопов), тест «Мотивы спортивной деятельности» (МСД)	Активная мотивация преодоления, отношение к стрессовым ситуациям, как к возможности приобретения личного опыта, самодостаточность самооценка, собственная значимость
Волевой	Методика по определению силы воли Р. С. Немова, методика оценки самооффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек)	Эмоционально-волевые качества, способность контролировать ситуацию
Эмоциональное состояние личности	Тест «Шкала реактивной тревоги» (Ч.Д. Спилбергера)	Активная жизненная установка, которая помогает повысить устойчивость к стрессовым факторам
Интеллектуальный (возможности анализа ситуации, условий, возможностей и др.)	Методика Мюнстерберга (на внимание)	Рациональность мышления, позитивное мышление способность к осмыслению происходящих ситуаций
Спортивная подготовленность	Стресс-факторы спортивной деятельности (р. Фрестер, адаптация А.Н. Романина)	Профессиональные умения и навыки (мастерство, компетентность, владение технологиями освоения новых знаний и навыков)



Рисунок 1 – Алгоритм повышения стрессоустойчивости

деятельности, так и по внутреннему состоянию и настрою спортсмена, его мотивации к победе, оптимистического настроения, позитивного отношения к неудачам и т.д., и в первую очередь воздействие необходимо направить на повышение внутренних ресурсов спортсменов-скалолазов.

В связи с этим, нами был разработан следующий алгоритм повышения стрессоустойчивости скалолазов (Рисунок 1).

**Выводы:**

1. Определены структурные компоненты стрессоустойчивости спортсменов-скалолазов, такие как: психофизиологический компонент, мотивационный, волевой, интеллектуальный, эмоциональное состояние личности, спортивная подготовленность. Определены личностные ресурсы, которые распределены на внутренние (личностные, информационные и инструментальные ресурсы) и внешние (материальные).

2. Подобраны методы психодиагностики по каждому типу компонента качества личности для проведения экспресс-диагностики, позволяющие оценивать степень стрессоустойчивости спортсменов-скалолазов.

3. Разработана методика повышения стрессоустойчивости спортсменов-скалолазов.

## Литература

1. Байковский, Ю.В. Комплексная оценка психоэнергетических резервов жизнеобеспечения и готовности спортсменов к соревнованиям в горных видах спорта / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека : тез. докл. IV междунар. науч.-практ. конф. / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Москва, 2008. – С. 38-42.
2. Байковский, Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта : Учебно-методическое пособие / Ю.В. Байковский. – Москва : ТВТ Дивизин, 2010. – 304 с.
3. Бусыгина, И.С. Внутрличностные ресурсы стрессоустойчивости личности. [Текст] / Инна Сергеевна Бусыгина // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. – 2013. – №2. – С. 93-97.
4. Газиева, М.З. Стрессоустойчивость личности как предмет психолого-педагогического изучения [Текст] / М.З. Газиева, З.В. Масаева // Западно-Сибирский педагогический вестник. – 2014. – № 2. – С. 59-67.
5. Гант, Е.Е. Психическая работоспособность скалолазов в экстремальных условиях спортивной деятельности / Е.Е. Гант // Материалы 8 Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения», 5-7 июня 2012 г. ; М-во спорта, туризма и молодеж. политики РФ, Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, Межрегион. обществ. орг. «Сообщество психологов спорта и физ. Культуры». – Москва, 2012. – С. 73-76.
6. Пиратинская, М.А. Выведение спортсмена-скалолаза высшего уровня на пик психологической готовности к ответственным соревнованиям / М.А. Пиратинская, А.Е. Пиратинский, В.Р. Малкин // 1 Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы подготовки специалистов по горным видам спорта», 9-10 дек. 2005 г. : тез. докл. ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма [и др.]. – Москва, 2005. – (Ч. 2) : Практика альпинистской деятельности. – С. 46-47.
7. Церковский, А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2011. – №1. – С. 6-19.
8. Шумова, Н.С. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях: монография / Н.С. Шумова, Ю.В. Байковский. – Ульяновск, 2018. – 99 с.

## Literatura

1. Baikovskiy, Y.V. Kompleksnaya otsenka psikhoenergeticheskikh rezervov zhizneobespecheniya i gotovnosti sportsmenov k sorevnovaniyam v gornykh vidakh sporta / Y.V. Baikovskiy // Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka : tez. dokl. IV mezhdunar. nauch.-prakt. konf. / Ros. gos. un-t fiz. kul'tury, sporta i turizma. – Moskva, 2008. – P. 38-42.
2. Baikovskiy, Y.V. Teoriya i metodika trenirovki v gornykh vidakh sporta : Uchebno-metodicheskoye posobiye / Y.V. Baikovskiy. – Moskva : TVT Divizin, 2010. – 304 p.
3. Busygina, I.S. Vnutrilichnostnyye resursy stressoustoychivosti lichnosti. [Tekst] / Inna Sergeevna Busygina // Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psikhologiya. – 2013. – №2. – P. 93-97.
4. Gaziyeva, M.Z. Stressoustoychivost' lichnosti kak predmet psikhologo-pedagogicheskogo izucheniya [Tekst] / M.Z. Gaziyeva, Z.V. Masayeva // Zapadno-Sibirskiy pedagogicheskiy vestnik. – 2014. – № 2. – P. 59-67.
5. Gant, Ye.Ye. Psikhicheskaya rabotosposobnost' skalolazov v ekstremal'nykh usloviyakh sportivnoy deyatel'nosti / Ye.Ye. Gant // Materialy 8 Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii psikhologov fizicheskoy kul'tury i sporta «Rudikovskiyecheniya», 5-7 iyunya 2012 g. ; M-vo sporta, turizma i molodezh. politiki RF, Ros. gos. un-t fiz. kul'tury, sporta i turizma, Mezhhregion. obshchestv. org. «Soobshchestvo psikhologov sporta i fiz. Kul'tury». – Moskva, 2012. – P. 73-76.
6. Piratinskaya, M.A. Vyvedeniye sportsmena-skalolaza vysshego urovnya na pik psikhologicheskoy gotovnosti k otvetstvennym sorevnovaniyam / M.A. Piratinskaya, A.Ye. Piratinskiy, V.R. Malkin // 1 Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya «Aktual'nyye problemy podgotovki spetsialistov po gornym vidam sporta», 9-10 dek. 2005 g. : tez. dokl. ; Ros. gos. un-t fiz. kul'tury, sporta i turizma [i dr.]. – Moskva, 2005. – (CH. 2) : Praktika al'pinistskoy deyatel'nosti. – P. 46-47.
7. Tserkovskiy, A.L. Sovremennyye vzglyady na problemu stressoustoychivosti / A.L. Tserkovskiy // Vestnik Vitebskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta. – 2011. – №1. – P. 6-19.
8. Shumova, N.S. Komponenty psikhicheskoy deyatel'nosti sportsmenov i ikh rol' v obespechenii nadezhnosti deystviy v ekstremal'nykh usloviy: monografiya / N.S. Shumova, YU.V. Baykovskiy. – Ul'yanovsk, 2018. – 99 p.

