



Вивчення психологічних особливостей спортсменів-скелелазів та виявлення зв'язку між ступенем спортивних досягнень та готовністю до ризику

Уварова Н.В.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Анотація: Стаття присвячена вивченню проблеми готовності до ризику у спортсменів, які займаються скелелазінням. Зроблено спробу виявлення зв'язку між ступенем готовності до ризику і кваліфікацією спортсмена, виходячи із результатів проведеного опитування.

Ключові слова: скелелазіння, спортсмен, скелелаз, змагання, психологічна підготовка, ризик.

Анотация. Стаття посвящена изучению проблемы готовности к риску у спортсменов скалолазов. На основе результатов анкетирования сделана попытка выявить связь между уровнем квалификации спортсмена и его готовностью к риску.

Ключевые слова: скалолазание, спортсмен, скалолаз, соревнования, психологическая подготовка, риск.

Annotation. The object of the report is investigation of such characteristic of rockclimbers as willingness to risk. Attempt has been made on the base of questioning result to reveal connection between willingness to risk and the level of sportsmen skill.

Keywords: climbing, sportsman, climber, competition, psihologian preparation, willingness to risk

Постановка проблеми. Актуальність.

Цього року рішенням 129 сесія МОК, яке проходило у серпні 2016 р. у Ріо де Жанейро скелелазіння було введено до програми Олімпійських Ігор, що відбудуться у Токіо у 2020 р. До березня 2017 року національні федерації повинні допрацювати свої пропозиції, що до формування складу учасників, та умов проведення цих змагань.[1]

З 2001 р. скелелазіння входить до групи передолімпійських видів спорту. У 2005 р. цей вид спорту був представлений на Всесвітніх Іграх з неолімпійських видів спорту, що проходили у Німеччині. Харківянка Олена Репко виборола срібну медаль у швидкості.

На Україні стає все більше навчальних закладів, в яких на заняттях з фізичного виховання студенти мають можливість займатися скелелазінням. На Чемпіонатах України серед студентів представлені такі міста, як Харків, Київ, Полтава, Дніпро, Запоріжжя, Одеса, Кіровоград, Вінниця, Кременчук, Львів.

У нашому місті Харкові кількість скалодромів невпинно збільшується. Так у 2001 р. їх було лише 4, а зараз, у 2016 вже більше 15, як маленьких залів для боулдерінгу, комерційні скеледроми-атракціони так і високі скалодроми (Вертикаль біля Палацу Спорту)

Вважаючи на все це, можна зробити висновок, що у зв'язку з все більшою

популярністю цього виду спорту збільшується кількість людей, що займаються скелелазінням, та тих, хто хотів би займатися. Виникає необхідність відбору перспективних спортсменів, та прогнозуванні можливих результатів [8; 9; 11; 13; 14].

Аналіз літератури з даного питання показав, що подібними проблемами займалися Бикова С., Мартинов О.І., Котик М. А., Уєїнберг Р. та Гоулд Д., Шульга О. С. [1; 2; 3; 4; 5]

Сучасний рівень спортивних результатів на міжнародних змаганнях зі скелелазіння потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, пошуку ефективних засобів та методів навчально-тренувальної роботи, що передбачають взаємозв'язок всіх компонентів спортсмена-скелелазя [10; 11; 12; 13; 14], а також пошуку обдарованої молоді, здатної досягти високих результатів. І якщо, над показниками розвитку фізичних якостей можна працювати, потроху змінюючи їх, то тип і здатності нервової системи майже не піддаються змінам [2].

Один, із показників, важливий для спортсменів-скелелазів ми охарактеризували як «Здатність до ризику».

У «Словнику російської мови» С. Ожегова слово «ризик» пояснюється як можлива небезпека або як дія на вдачу в надії на благополучне завершення. За такого пояснення



поняття «ризик» може розцінюватись або як небезпечна умова, за якою виконується дія, діяльність, або ж як дія, яка виконується в умовах невизначеності. Невизначеність може відноситись і до досягнення бажаної цілі даній дії і до можливості уникнення фізичної небезпеки при (або в результаті) його здійснення.

Прикладом проявлення ризику як умови, може бути робота крипільника в небезпечній зоні шахти, приклад ризику-дії – випадки, коли люди навмисно порушують правила безпеки з надією, що все обійдеться.

Трохи інша трактовка ризику у Мартинова О. І. [3,4]

Ризик у вузькому смислі – дія, яка загрожує загубленням (програвшем, травмою, збитком). Розрізняють мотивований ризик, розрахований на ситуативні переваги в діяльності, та немотивований, невинуватий, який є показником безвідповідальності, халатності або відсутності професіоналізму.

Ризик може бути і метою діяльності, наприклад, коли людина ризикує для того, щоб впевнитися або показати іншим, що не боїться небезпеки (фізичної або досягнення мети). В цьому випадку ризик стає засобом самоствердження.

Ризик може виступати і в ролі мотиву. Таке відбувається в тих випадках, коли людина без необхідності навмисно вибирає небезпечні (з тієї або іншої точки зору) цілі або небезпечні засоби їх досягнення тільки заради самого ризику та пов'язаних з ним гострих відчуттів. Іноді про ризик говорять, як про якусь потребу, яка проявляється в потягу до небезпеки [5].

Що до скелелазіння, то у цьому виді спорту досить регулярно під час змагальної та тренувальної діяльності потрібно виконувати рухи на грані своїх можливостей, і ризикові дії, під час боулдерінга або складності це може означати достатньо довгий перехват, або стрімкий довгий рух, або необхідність вилізти вище точки закріплення мотузки. У лазанні на швидкість треба виконувати стрибки довжиною понад півтора метри (відстань від одної заціпки для рук, до іншої). Ті, хто працюють «на перемогу» тренують саме такий «розклад рухів», бо шлях без стрибка приведе до фінішу, але не до перемоги на змаганнях.

Цю здатність можна віднести як і до тактичної підготовки спортсмена, що базується на знаннях і навичках спортсмена передбачати, оцінювати і приймати правильне рішення стосовно слабких і сильних позицій (як своїх, так

і суперників), в умовах змагальної діяльності, так і до психологічної підготовки, яка має забезпечити вміння спортсмена керувати своїм функціональним станом під впливом віддаблених чинників внутрішнього та зовнішнього походження.

Котик М. А. трактує поняття ризик, як дію (вчинок), яка виконується в умовах вибору, коли існує небезпека у випадку невдачі опинитися в гіршому стані, ніж до вибору [5].

Виходячи з двох можливих трактовок ризику (зв'язок його з небезпекою та несприятливе завершення дії) в літературі з психології склалися два підходи до вивчення ризику та його проявів.

При першому, ризик розцінюється як направленість на дуже привабливу мету, досягнення якої пов'язано з фізичною небезпекою, при другому ризик означає здійснення альтернативного вибору в ситуації невизначеності, в якій успіх/неуспіх залежать від випадку, а неуспіх проявляється в недосягненні бажаного результату (не обов'язково в фізичному наказанні).

Необхідно додати, що за результатами дослідження С. Бикової люди з інфернальним складом розуму більш схильні до ризику [6].

Метою дослідження було визначення взаємозв'язку між показниками ступенів готовності до ризику та кваліфікацією спортсменів, які займаються скелелазінням.

Завданням дослідження було проведення теоретичного аналізу проблеми; визначення взаємозв'язку між ступенем готовності до ризику та рівнем підготовленості спортсменів.

Методами дослідження були: аналіз літературних джерел, психологічне тестування та опитування тренерів та спортсменів.

Гіпотеза: передбачалося, що оптимальний рівень готовності до ризику сприяє високим результатам в скелелазінні. Спортсмени-скелелазі на тренуваннях, змаганнях зустрічаються з необхідністю подолання свого страху:

Необхідність виконати дуже довгий перехват, стрибок, особливо у стані втоми;

Необхідність руху на трасі вище місця закріплення мотузки;

Невпевненість при продумуванні розкладу та рухів на трасі, розташування тіла між заціпками на трасі;

Бажання продовжити рух по трасі, точніше його реалізація на практиці, багато в



чому залежать від мотивації спортсмена, його готовності до ризику.

Об'єктом дослідження були спортсмени, які займаються скелелазінням протягом 1-19 років, студенти НАУ ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», які прийшли на спеціалізацію на початку навчального року та молодіжна збірна України зі скелелазіння.

Предмет дослідження – готовність до ризику (за тестом Шуберта).

Для спрощення обробки даних були введені такі умовні позначення кваліфікації спортсменів, які використовуються в таблицях:

Без розряду;

III та II дорослий розряди;

I дорослий розряд та кандидати в майстри спорту;

Майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу та заслужені майстри спорту.

За даними, наведеними в таблиці 1, видно, що середнє значення готовності до ризику складає 17 балів. Із них у жінок 15 балів, у чоловіків 18 балів. Серед спортсменів-початківців у жінок трохи вищий ступінь готовності до ризику (20 балів), ніж у чоловіків (14 балів). У майстрів спорту значення нижче +15 і вище +40 балів не було.

Коефіцієнт кореляції між кваліфікацією та балами готовності до ризику склав у чоловіків 0,34, у жінок 0,31. Коефіцієнт кореляції змішаної групи дорівнював 0,01.

За результатами даних, одержаних у спортсменів з розрядами КМС, МС, МСМК, ЗМС був зроблений попередній прогноз результатів початківців.

Таблиця 1

Середні значення готовності до ризику

Готовність до ризику, бали	Му 1	Му 2и 3	Му 4	М загальна	s
загальне	17	11	22	17	10
Чоловіки	14	15	26	18	11
жінки	20	6	19	15	8

Після загального тестування в жовтні було висунуте припущення, що початківці, у яких готовність до ризику знаходиться у діапазоні +11 - +25 балів, зможуть краще лазити, і, відповідно, скоріше виконають спортивний розряд.

Після того, як студенти взяли участь у відкритій Першості НТУ (Національний Технічний Університет), чотири спортсмени виконали III розряд (їх показники 10; 13; 16; 21 бал), двоє II розряд (20; 26 балів). Тепер

коефіцієнт кореляції між кваліфікацією та балами готовності до ризику склав у чоловіків 0,47, що свідчить про більш високий ступінь взаємозв'язку, ніж на початку дослідження.

З жінками ситуація невизначена, мабуть через невелику вибірку. У них максимальне значення готовності до ризику було в групі безрозрядників, в групах до КМС спостерігається зменшення показника, а ось у майстрів спорту знову підвищення.

З отриманих результатів можна зробити наступні висновки:

У чоловіків з'ясована прямопропорційна залежність між ступенем готовності до ризику і кваліфікацією спортсмена;

Для досягнення успіхів у скелелазінні необхідно, щоб межі готовності до ризику були трохи вищі, ніж загальноприйнятий рівень (Шуберт вважав, що значення, вищі +10 балів, свідчать про надмірну готовність до ризику).

Занадто високий рівень готовності до ризику не означає, що людина може досягти спортивних висот у скелелазінні.

Для більш глибокого аналізу даного питання планується обстеження доролі збірної команди України зі скелелазіння, встановлення взаємозв'язку готовності до ризику з ситуаційною та особистісною тривожністю у скелелазів, вимірювання фізіологічних показників під час специфічного навантаження.

Література:

- Стаття на сайті всесвітньої федерації скелелазіння. <https://www.ifsc-climbing.org/index.php/latest-news/item/684-sport-climbing-is-here-ifsc-got-a-ticket-for-tokyo-2020-olympics>
- Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та секцій. Шулуга О. С. Шалагін М. В., Лось О. В., Чу, Г. І., Уварова Н. В. Київ, Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту – 2011.
- Мартинов А. И. Промальп – промышленный альпинизм. – М. Спортакадемпесс, 2001. – с.34-51.
- Мартинов А. И. Психология альпинизма. – М.: Спортакадемпесс, 2001.- 261 с.
- Котик М. А. Психология и безопасность. Изд.2-е, испр. И доп.- Таллин: Валгус, 1987.- 440 с.
- Бикова С./Локус контролю та схильність до ризику// Наука і освіта. – 2004.- №8/9.
- Уэйберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998, - С 27-57, 109-141, 189-211, 228-239.



8. Репко Е.А. Морфологические особенности элитных спортсменов, специализирующихся в скоростном лазании, лазании на сложность и альпинизме / Е.А. Репко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 12. – С. 67-72. doi: 10.6084/m9.figshare.880621. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>.

9. Репко Е.А. Методические основы скоростно-силовой подготовки скалолазов / Е.А. Репко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2013. – Т. 3. С. 200-206.

10. Репко Е.А. Особенности функциональных и скоростно-силовых возможностей элитных альпинистов и представителей различных видов скалолазания // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 6 – С. 60-65. doi:10.6084/m9.figshare.840505

11. Kozina, Z.L., Iermakov, S.S. (2015). 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*, 3, 10–19. doi: 10.15561/20755279.2015.0302

12. Kozina, Z.L., Jagiello, Wladyslaw, Jagiello, Marina (2015). 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*, 12, 41–50. doi:10.15561/18189172.2015.1207

13. Kozina, Z., Repko, O., Ionova, O., Boychuk, Y., Korobeinik, V. (2016). 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*, 16(1), 789–792. doi:10.7752/jpes.2016.01012

14. Zhanneta, K., Irina, S., Tatyana, B., Olena, R., Olena, L., & Anna, I. (2015). The applying of the concept of individualization in sport. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 172–177. doi:10.7752/jpes.2015.02027

Информация об авторах:

Уварова А.В. – аспирант, Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С.Сковороды

Поступила в редакцию 24.11..2016

