

Грушко А.И. О психологической подготовке в альпинизме и некоторых личностных особенностях спортсменов-альпинистов // Актуальные вопросы Службы медицины катастроф: материалы Межрегиональной. научно-практической конференции с международным участием (Омск, 21-22 июня 2012 г.). - Омск: ИЦ "Омский научный вестник". - 2012. - с. 144-146.

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В АЛЬПИНИЗМЕ И НЕКОТОРЫХ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЯХ СПОРТСМЕНОВ-АЛЬПИНИСТОВ.

В настоящее время существует большое количество исследований, посвященных психологическим особенностям людей, занимающихся экстремальными видами спорта, основными векторами которых выступает волевая регуляция, эмоциональная сфера личности («поиск ощущений» или стремление к риску), некоторые особенности характера (интроверсия, склонность к суицидальному поведению и др.). На наш взгляд, изучение психологических особенностей альпинистов представляется интересным потому, что занятия экстремальными видами спорта требуют от личности высокого уровня всех видов спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической.

Особенности психологической подготовки в альпинизме.

Для осуществления успешных восхождений разной категории сложности требуется максимальное развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости), технической подготовки – (навыков скалолазания, работы с веревкой, а также скальным или ледовым снаряжением, техники перемещения по осыпным или лавиноопасным склонам), тактической подготовки (подготовка соответствующего снаряжения и питания, учет климатических условий, расчет времени, необходимого на совершение восхождений, оценка подготовленности и состояния здоровья участников группы и др.). Особо важную роль играет психологическая подготовка к восхождениям. В психологической подготовке альпинистов можно выделить мотивационно-волевым, эмоциональным, когнитивным компоненты.

Мотивационно-волевая подготовка спортсменов, напрямую связана с особенностями спортивной деятельности – во время совершения восхождений альпинистам приходится действовать в условиях физического истощения и монотонии. В связи с этим, на начальных этапах занятия альпинизмом (до 2-3 разряда) мотивация спортсменов может зависеть от умения инструктора «подбодрить» спортсмена, поставить конкретные задачи и ориентиры по ходу движения («иди медленно, не ускоряясь, в своем темпе», «старайся ставить ноги по аналогии с тем, как это делаю я», «еще 30 минут – и привал»). Необходимость внешнего мотивирующего воздействия со стороны инструктора объясняется недостаточно сформированной техникой начинающих альпинистов – своими рекомендациями инструктор постепенно формирует у спортсмена умения передвигаться по разным формам рельефа, учитывать собственный темп, не делать лишних остановок.

На последующих этапах все большее значение приобретают индивидуальные методы саморегуляции, самоприказы.

Эмоциональный компонент психологической подготовки отражает отношение спортсмена к занятию альпинизмом. Зачастую, состояния, связанные с переживанием совершения восхождений (на вершине горы или непосредственно после восхождений) характеризуются душевным подъемом, «приливом радости», «чувством гармонии и единства с природой», «чувством наивысшего познания и принятия себя». В свою очередь, опасные моменты также оставляют яркие впечатления в памяти спортсменов – описывая увиденные лавины, камнепады, спортсмены отмечают как «до ужаса прекрасные», «настолько

страшные, что тут же начинаешь ощущать желание жить». Подобные «пиковые переживания» (А. Маслоу) требуют особой личностной зрелости, умении принять и интерпретировать полученный опыт. Здесь следует отметить, что к занятию альпинизмом человек «приходит» в юношестве – ранней взрослости, а основных спортивных успехов достигает уже в зрелом возрасте, что может свидетельствовать о достаточно зрелой мотивации и осознанности выбора спортсмена.

Эмоциональный компонент психологической подготовки также связан с регуляцией острых состояний, возникающих во время маршрута: реакций страха, истерики, аффективных реакций, вызванных состоянием монотонии. В этой связи, подготовка спортсмена должна быть ориентирована на умение диагностировать и своевременно корректировать подобные проявления у себя и участников спортивной группы.

Когнитивный компонент связан с особенностями оценки ситуации совершения восхождений: определении примерного времени движения до вершины, умении составить «мысленную карту» маршрута. Когнитивный компонент подготовки также может включать применение идеомоторной (мысленной) тренировки в спортивной деятельности. Примером может являться представление «метафоры движения» в освоении скалолазных навыков или мысленном «прокручивании» любых аспектов технической подготовки – вязании узлов, организации станций, страховки и др.

Описание выборки.

В настоящее время нами проводится исследование личностных особенностей спортсменов-альпинистов.

В исследовании приняли участие 42 спортсмена-альпиниста, от 18 до 35 лет (средний возраст - $25,3 \pm 3,8$ лет). Среди них 9 человек, выполнивших нормативы на 3-ий спортивный разряд, 28 человек - на 2-ой спортивный разряд, 5 человек – на 1-ый спортивный разряд. Продолжительность занятия альпинизмом $5,65 \pm 2,18$ лет. Все спортсмены регулярно (от 1 до 3 раз в год) принимают участие в альпинистских сборах Омской Федерации Альпинизма.

Методики исследования.

Диагностическим инструментарием исследования выступили:

1. Модифицированный вариант опросника поведения и переживания, связанного с занятием спортом У. Шааршмидта и А. Фишера.
2. Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой.
3. Шкала перфекционистской самопрезентации П.Хьюита, в адаптации Золотаревой А.А.
4. Опросник "Стиль саморегуляции поведения" В.И.Моросановой.
5. Анкета, направленная на выявление параметров, способных оказать влияние на результаты исследования (возраст, пол, длительность занятия данным видом спорта, спортивный разряд (звание), частота участия в сборах, характеристики тренировочного процесса и др.)

Дополнительным методом сбора данных послужил анализ разрядных книжек участников исследования («книжек альпиниста»), в которых можно было проследить не только уровень физической и технической подготовки, но и психологическую характеристику спортсменов, данную им инструкторским составом. Таким образом, выделились основные черты, отмеченные инструкторами как позитивные, способствующие спортивному совершенствованию: активность, дисциплинированность, коммуникабельность,

уверенность в осуществлении технических действий, ответственность, организационные способности.

Методы математической статистики, используемые в исследовании: показатели средних значений с учетом стандартного отклонения, коэффициент корреляции Спирмена, однофакторный дисперсионный анализ. Статистическая обработка данных осуществлялась при помощи программных комплексов Microsoft Office Excel, SPSS версия 17.0.

Результаты.

В результате исследования нам удалось выявить некоторые особенности спортивных притязаний, саморегуляции, перфекционистской самопрезентации и временной перспективы альпинистов. Для них оказались свойственны следующие черты (по данным особенностям показатели имеют высокие значения):

1. Стремление к совершенству в спортивной деятельности, ориентация на качество выполняемых действий в момент совершения восхождений и тренировочном процессе.
2. Активная стратегия решения проблем, возникающих во время спортивных сборов или тренировок.

На наш взгляд, ориентация альпинистов на качество выполняемых действий и активная стратегия решения проблем напрямую связаны со спецификой спортивной деятельности. От правильно организованной страховки, принятия решения о возвращении или организации стоянки в ситуации ухудшения погодных условий, или плохого самочувствия участников, зависит не только спортивный успех, но и жизнь спортсменов.

3. Удовлетворенность жизнью (с учетом спортивных успехов).
4. Чувство социальной поддержки в спортивных притязаниях, доверие и поддержка со стороны близких людей, чувство социального благополучия. Эти результаты также подтверждают данные анкеты - практически все альпинисты указывали, что имеют большое количество друзей, занимающихся данным видом спорта, или близкий человек (супруг(а)), поддерживают их в этом.
5. Ориентация на гедонистическое настоящее – беззаботное и беспечное отношение к времени и жизни, принятие рискованных решений, ориентация на удовольствие, волнение, возбуждение, поиск ощущений.
6. Низкий уровень перфекционистской самопрезентации т.е. для альпинистов является не характерным демонстрировать в интерперсональных контактах стремление к совершенству. Таким образом, можно сделать вывод о том, что для людей, занимающихся альпинизмом, свойственно стремление к совершенству исключительно в рамках достижения спортивных успехов, но не демонстрация собственного совершенства и превосходства в межличностном общении.
7. Высокий уровень саморегуляции по шкале «Оценка результатов деятельности», что свидетельствует о развитости и адекватности самооценки, сформированности и устойчивости субъективных критериев оценки результатов деятельности. Альпинистам свойственно адекватно оценивать как сам факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, так и приведшие к нему причины, гибко адаптируясь к изменению условий.
8. Высокий уровень саморегуляции по шкале «Гибкость». Таким образом, альпинистам свойственна пластичность всех регуляторных процессов. При возникновении непредвиденных обстоятельств, спортсмены легко перестраивают планы и программы исполнительских действий и поведения, способны быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий. При возникновении рассогласования полученных результатов с принятой целью они своевременно

оценивают сам факт рассогласования и вносят соответствующую коррекцию. Гибкость регуляторных процессов позволяет альпинистам адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска (например, при возникновении угрозы камнепадов, снежных обвалов, получении травмы участником группы в результате срыва и др.).

Для спортсменов-альпинистов оказалось не свойственна тенденция к отказу в ситуации неудачи, склонность к примирению с ситуацией и отказу от ее преодоления.

Были выявлены корреляционные связи выявленных черт:

1. Тенденция к отказу в ситуации неудачи положительно коррелирует с временной ориентацией «негативное прошлое» ($r_s=0,512$; $p\leq 0,01$);
2. Гедонистическая ориентация положительно коррелирует с готовностью к энергетическим затратам ($r_s=0,479$; $p\leq 0,05$) и активной стратегией решения проблем ($r_s=0,462$; $p\leq 0,05$). Данную взаимосвязь мы можем проинтерпретировать следующим образом: в ситуации «осознанного риска», спортсмены психологически готовы отдать все свои силы для решения возникающих проблем.
3. Удовлетворенность жизнью отрицательно коррелирует с вербальным непрямым проявлением несовершенства ($r_s=-0,491$; $p\leq 0,05$) – т.е. чем выше показатели по шкале «удовлетворенность жизнью», тем меньше представлено избегание личностью признания собственного несовершенства перед другими в межличностном общении.
4. Показатели «гибкости регуляторных систем» положительно взаимосвязаны с активной стратегией решения проблем ($r_s=0,474$; $p\leq 0,01$) и внутренним спокойствием и равновесием ($r_s=0,348$; $p\leq 0,05$). Таким образом, способность альпинистов успешно осуществлять деятельность в постоянно меняющихся, рискованных условиях обеспечивается пластичностью системы саморегуляции, внутренним равновесием и готовностью к решению текущих проблем.

Также нами были получены интересные данные о влиянии длительности занятия альпинизмом, спортивного разряда и частоты участия в сборах. Наиболее оптимальной длительностью в плане спортивных притязаний, готовности к энергетическим затратам, чувства успешности в спортивной деятельности оказались периоды от 6 до 7 лет занятия альпинизмом. Альпинисты, имеющие 2 спортивный разряд, обладают более высокой мотивацией к занятию спортом, в тоже время удовлетворенность жизнью, умение планировать свою деятельность и общий уровень саморегуляции значимо возрастает от 3 разряда к первому.

В настоящее время исследование психологических особенностей лиц, занимающихся альпинизмом, продолжается. Полученные результаты могут быть использованы специалистами (спортивными психологами, инструкторами, спасательной службой), осуществляющих непосредственную подготовку людей, занимающихся как альпинизмом, так и другой деятельностью, связанной с работой в экстремальных условиях.

Литература:

1. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Маслоу А. Психология бытия, 1997.
3. Психология физической культуры и спорта. Под. ред. А.В.Родионова, М., 2010 – 368 с.
4. Сырцова А. Возрастная динамика временной перспективы личности. Автореф. дисс. канд. психологических наук. М., 2008.