

- тенісистів. *Молодіжний науковий вісник*. 2013. С. 66-68.
2. Бурлака І. В., Лукачина А. В. Фізичне виховання: теніс : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 75 с.
 3. Євтифієва І. І. Інтегральна підготовка тенісистів 10-12 років з використанням технологій візуалізації техніко-тактичних дій : дисертація. Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2020. 235 с.
 4. Ібраїмова М. В. Теніс : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл майстерності та навчальних закладів спортивного профілю / за ред. О. П. Моргушенко. Київ : Республіканський науково-методичний кабінет Державної служби молоді та спорту України, 2012. 159 с.
 5. Шевченко О. О. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості юних тенісисток на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. Вип. 6 (44). С. 126-128.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СКЕЛЕЛАЗІННЯ: ПОДОЛАННЯ СТРАХУ ТА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Фатєєва Валентина

*Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Анотація. Скелелазіння є ефективним засобом для покращення психологічного стану, допомагаючи подолати страхи, знизити рівень стресу та підвищити впевненість у собі. Цей вид спорту сприяє розвитку стресостійкості через експозиційну терапію, фокусування на моменті й активну медитацію. Скелелазіння також забезпечує соціальну підтримку та взаємодію, що є важливими для психологічного благополуччя.

Ключові слова: активна медитація, впевненість у собі, експозиційна терапія, емоційна стійкість, зниження стресу, подолання страху, психологічний стан, скелелазіння, соціальна підтримка, стресостійкість.

Fateyeva Valentyna. The psychological aspects of rock climbing: overcoming fear and developing resilience.

Abstract. Climbing is an effective way to improve your psychological state by helping you overcome fears, reduce stress and boost your confidence. The sport helps to develop stress resistance through exposure therapy, focusing on the moment and active meditation. Climbing also provides social support and interaction, which are important for psychological well-being.

Key words: active meditation, self-confidence, exposure therapy, emotional stability, stress reduction, overcoming fear, psychological state, rock climbing, social support, stress resistance.

Актуальність проблеми. У сучасному світі рівень стресу, тривожності та психологічного напруження зростає через різноманітні соціальні, економічні й особисті виклики. Психічні розлади стають все більш поширеними, що підкреслює необхідність у пошуку ефективних методів покращення психологічного здоров'я. У цьому контексті скелелазіння виступає як перспективний інструмент для подолання цих проблем.

По-перше, традиційні методи психологічної допомоги, такі як терапія та медикаментозне лікування, не завжди забезпечують бажаний результат. Скелелазіння як фізична активність пропонує альтернативний підхід, що поєднує фізичні вправи з психологічними практиками, такими як активна медитація й експозиційна терапія.

По-друге, скелелазіння допомагає долати різноманітні страхи, зокрема, страх висоти та страх невдачі. Це особливо актуально для людей, які страждають від фобій або тривожних розладів. Постійний розвиток у цьому виді спорту сприяє підвищенню впевненості в собі та самовдосконаленню.

По-третє, скелелазіння сприяє зниженню рівня стресу завдяки фізичній активності та концентрації на завданні. Це дозволяє відволіктися від повсякденних проблем і покращити загальний психологічний стан. Регулярні заняття сприяють виділенню ендорфінів, що покращують настрій і зменшують тривожність [3].

По-четверте, соціальна взаємодія під час занять скелелазінням створює підтримуюче середовище, що є важливим для психосоціальної реабілітації. Групові заняття сприяють розвитку комунікативних навичок, взаємопідтримці та зменшенню відчуття ізоляції.

Таким чином, актуальність використання скелелазіння як засобу покращення психологічного здоров'я обумовлена його здатністю забезпечити комплексний підхід до подолання стресу та розвитку емоційної стійкості. Це робить скелелазіння важливим компонентом сучасних програм психосоціальної реабілітації та сприяє загальному благополуччю людей у різних аспектах їхнього життя.

Мета дослідження – вивчити ефективність занять скелелазінням як засобу подолання страху та розвитку стресостійкості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літературних.

Результати дослідження. Скелелазіння має значний позитивний вплив на психологічний стан людини. Цей вид спорту ефективно допомагає подолати страхи, знизити рівень стресу, підвищити впевненість у собі та розвинути стресостійкість. Скелелазіння покращує стан психологічного здоров'я. Цей вид спорту може бути рекомендований як інструмент для психосоціальної реабілітації та загального покращення емоційного благополуччя, завдяки його здатності знижувати стрес, підвищувати впевненість у собі та розвивати стресостійкість.

Скелелазіння є не лише фізично вимогливим видом спорту, але й потужним інструментом для розвитку психологічної стійкості. Цей вид

діяльності сприяє подоланню страхів, зниженню рівня стресу, покращенню впевненості в собі та розвитку емоційної стійкості [5].

Подолання страху

1. Страх висоти

- Експозиційна терапія. Скелелазіння часто використовується як форма експозиційної терапії для подолання страху висоти. Регулярне підняття на різні висоти поступово зменшує страх і допомагає контролювати його.

- Психологічне звикання. З кожним новим підйомом людина звикає до висоти, що сприяє зниженню тривожності та панічних атак.

2. Страх невдачі

- Постановка реалістичних цілей. У скелелазінні важливо ставити досяжні цілі. Досягнення маленьких успіхів допомагає розвивати впевненість у своїх силах і зменшує страх перед невдачею.

- Підтримка команди. Важливу роль відіграє підтримка від інших учасників. Відчуття спільності та підтримка допомагають долати страх невдачі.

Зниження рівня стресу

1. Фізична активність та ендорфіни

- Виділення ендорфінів. Фізичні навантаження під час скелелазіння сприяють виділенню ендорфінів – гормонів щастя, що покращують настрій і знижують рівень стресу [2].

- Зосередженість на завданні. Концентрація на виконанні складних технічних завдань допомагає відволіктися від стресових думок і проблем.

2. Активна медитація

- Фокусування на моменті. Під час скелелазіння необхідно бути повністю зосередженим на теперішньому моменті. Це сприяє розвитку навичок уважності та знижує рівень стресу.

- Заспокоєння розуму. Скелелазіння допомагає заспокоїти розум і покращити емоційний стан, що є важливим для зниження стресу.

Розвиток впевненості в собі

1. Досягнення цілей

- Відчуття успіху. Досягнення поставлених цілей у скелелазінні, таких як подолання певного маршруту або підйом на певну висоту, сприяє розвитку впевненості в собі.

- Прогрес і самовдосконалення. Постійний прогрес у техніці лазіння і фізичних можливостях допомагає відчути впевненість у своїх силах та здібностях.

2. Психологічна стійкість

- Подолання викликів. Скелелазіння часто включає подолання фізичних і психологічних викликів [1]. Успішне подолання цих викликів допомагає розвинути психологічну стійкість і впевненість у своїх силах.

- Самоконтроль і дисципліна. Регулярні тренування та необхідність дотримання техніки безпеки розвивають самоконтроль і дисципліну, що сприяє загальному покращенню психологічного стану.

Розвиток стресостійкості

1. Ситуації високого напруження
 - Екстремальні умови. Лазіння у складних умовах допомагає розвинути здатність зберігати спокій і діяти ефективно у стресових ситуаціях.
 - Техніки релаксації. Навчання технік релаксації та дихальних вправ допомагає знизити рівень напруження та покращити стресостійкість.
2. Соціальна підтримка
 - Взаємодія з іншими. Скелелазіння часто практикується у групах, що сприяє розвитку соціальних навичок і надає можливість отримувати підтримку від інших учасників [4].
 - Позитивний досвід спілкування. Взаємодія з іншими людьми й отримання позитивного досвіду спілкування допомагає знижувати стрес і підвищувати стресостійкість.

Висновки. Скелелазіння має значний позитивний вплив на психологічний стан людини. Воно допомагає подолати страхи, знизити рівень стресу, підвищити впевненість у собі та розвинути стресостійкість. Використання скелелазіння як психотерапевтичного інструменту може значно покращити якість життя й емоційне благополуччя людини, сприяючи її загальному психологічному розвитку.

Список використаних джерел:

1. Векла П. П. Фізіологічний вплив спортивного скелелазіння як рекреаційного виду фізичної активності на організм школярів та студентів. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань)* : мат. Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ : Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94-104.
2. Гінзбург І. В., Куліш О. О. Використання скелелазіння та сучасних технологій для покращення фізичної підготовки борців джиу-джитсу. *Actual trends of modern scientific research: the 8th International scientific and practical conference, march 14-16, 2021.* MDPC Publishing, Munich, Germany. 2021. С. 356.
3. Скрипченко І. Т., Астахов В. А., Лашко В. П. З досвіду використання скеледромів у професійній підготовці фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях. *Нивазнань. Науково-методичний альманах.* Дніпропетровськ, 2016. № 2. С. 44-45
4. Скрипченко І. Т. Використання тренажерів, що імітують скальний рельєф для підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на практичних заняттях з дисципліни «Туризм». *Молодь і ринок.* 2014. № 11. С. 62-69.
5. Kozina Z. L., Jagiello W., Jagiello M. 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.* 2015. № 12. P. 32-40.