

Секция «Психология»

**Психологические факторы успешности спортивной деятельности альпинистов и горных туристов**

**Бережная Татьяна Станиславовна**

*Студент*

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия  
E-mail: tatjana.sport@gmail.com*

Сегодня все больше развиваются экстремальные виды спорта. Спортсмены с каждым днем выходят на более высокий уровень. Причем прогресс, конечно же, сопровождается усовершенствованием старого и появлением нового снаряжения, оборудования, технического и информационного обеспечения и т.д. Однако статистика показывает, что за последние годы число чрезвычайных ситуаций уменьшилось за счет качества снаряжения, информации, но увеличилось за счет снижения уровня подготовки самих экстремалов. В качестве группы для изучения психологических особенностей и факторов успешности экстремалов мы взяли альпинистов и горных туристов с разным уровнем спортивного мастерства. Статистика по несчастным случаям в альпинизме проводится каждый год и показывает, что от 75% до 95% несчастных случаев происходит из-за человеческого фактора (Ю.В.Байковский, Г.Кочетков). Этим фактором определяется актуальность изучаемой темы.

В исследовании приняли участие 40 альпинистов и горных туристов разного уровня мастерства (от 3 р-да до МС) в соотношении 18 к 22; среди них спортсмены с опытом руководства и без – 18 к 22. Возраст - от 19 до 50 лет.

Цель исследования - анализ специфики деятельности профессиональных альпинистов и горных туристов и выявление психологических качеств, способствующих или препятствующих успешной спортивной деятельности, а также различий между туристами и альпинистами по этим качествам. Выбранные для исследования методики соответствуют основополагающим психологическим факторам, выявленным в процессе анализа спортивной деятельности альпинистов и горных туристов.

Методический материал:

- авторская анкета;
- определение жизненных ценностей личности (Must-тест - П.Н. Иванов, Е.Ф. Колобова);
- готовность к риску (PSK - Шуберт);
- стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS - Хобфолл) (русскоязычная версия Н. Водопьяновой, Е. Старченковой);
- методика диагностики мотивации достижения успеха (Т. Элерс);
- методика диагностики мотивации избегания неудач (Т. Элерс);
- способы урегулирования конфликтов (Томас).

Данные обрабатывались в статистической программе SPSS по четырем группам: альпинисты, горные туристы, руководители и участники. Так же была проведена качественная обработка результатов открытых вопросов Must-теста и анкеты. Сравнительный анализ между группами по непараметрическому критерию Манна-Уитни показал, что склонность к риску у альпинистов значимо выше, чем у горных туристов. Различия

между группами руководителей и участников выявлены по стратегиям урегулирования конфликтов: руководители значимо чаще используют стратегию соперничества, а участники - приспособления. Исследование показало высокую социальную значимость для всех групп спортсменов. В том числе на это указывает низкий показатель по шкале асоциальных действий в сравнении со средними значениями шкал других стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Среди способов урегулирования конфликтов предпочтение спортсменами отдается сотрудничеству, компромиссу и избеганию, то есть тем стратегиям, при которых не отдается предпочтение одной из сторон конфликта. Наиболее важными жизненными ценностями для спортсменов оказались автономность, личностный и профессиональный рост, общение и межличностные контакты. Качественная обработка данных показала, что спортсмены определяют красоту гор как причину выбора вида спорта. Далее у альпинистов следует самопознание и общение, у горных туристов – спортивная составляющая и духовное равновесие. Мы полагаем, что полученные данные могут помочь более тщательно подойти к вопросам подготовки спортсменов к безопасной деятельности в горах. Фактор социальной значимости указывает на необходимость усовершенствования подготовки именно в этом ключе.

### **Литература**

1. Спортивная подготовка альпинистов. Часть 1. Под общей редакцией П.П. Захарова. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
2. Отношение к жизни и психология риска: учеб. пособие / Д.В. Колесов, В.А. Пономаренко. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008. с 44, 45, 47, 100
3. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М., МГУ, 1976. Селье Г. Стресс без дистресса. М., Наука, 1979
4. Журнал ЭКС (Путешествия, приключения, экстрим 2010) 63: лекция Сергея Шибаяева «Анализ несчастных случаев в российском альпинизме».
5. М.А. Котик. Психология и безопасность.
6. В.Э. Мильман. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. Москва, СССР.