

**Савчишкін А. О.,**  
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
**Науковий керівник: Єварницький І. А. старший викладач**  
*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського*  
*«Харківський авіаційний інститут»*  
*м. Харків, Україна*

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СКЕЛЕЛАЗІННЯ: ВПЛИВ НА РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ**

**Анотація.** У роботі досліджуються психофізіологічні аспекти скелелазіння та їх вплив на рівень стресостійкості та саморегуляції у дітей та підлітків. Виявлено, що заняття скелелазінням сприяють розвитку навичок управління емоціями; поліпшенню концентрації уваги та здатності до самоконтролю в умовах фізичних і психологічних навантажень; зниженню рівня тривожності; формуванню адаптивних стратегій поведінки.

**Ключові слова:** витривалість; контроль; мотивація; навантаження; саморегуляція; скелелазіння; стресостійкість.

**Вступ.** У сучасному суспільстві діти та підлітки дедалі частіше стикаються зі стресовими ситуаціями, які можуть негативно впливати на їхній емоційний стан, поведінку та здатність до саморегуляції. Особливо актуальною ця проблема стає у зв'язку зі зростаючим навчальним навантаженням, впливом цифрових технологій, соціальними викликами.

Як пише П. П. Векла [2], низький рівень фізичної активності може погіршувати здатність дитини адаптуватися до стресових факторів, знижуючи рівень її стресостійкості та психофізіологічної рівноваги.

В умовах постійного психоемоційного напруження та зниження фізичної активності у дітей і підлітків збільшується ризик розвитку тривожних розладів, емоційного виснаження та порушень поведінки.

Як зазначають І. В. Гінзбург, О. О. Куліш [3], одним із ефективних засобів подолання зазначених негативних явищ є заняття спортом, що поєднують фізичне навантаження з когнітивною активністю та емоційною регуляцією.

Скелелазіння є одним із таких видів рухової активності, який не лише сприяє розвитку фізичних здібностей, а й формує навички самоконтролю, управління емоціями та адаптації до стресових ситуацій.

Як підкреслюють І. І. Земцова, П. П. Векла [4], процес подолання маршрутів потребує зосередженості, вміння оцінювати ризики та приймати обдумані рішення, що безпосередньо впливає на розвиток стресостійкості.

**Мета дослідження:** дослідити психофізіологічні аспекти скелелазіння та їх вплив на рівень стресостійкості та саморегуляції у дітей та підлітків.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Скелелазіння як вид фізичної активності поєднує в собі силові, координаційні та когнітивні навантаження, що робить його ефективним засобом розвитку не лише фізичних якостей, а й психофізіологічних механізмів адаптації.

Як зазначають О. Л. Благій, М. В. Кадієва, А. О. Стрижак [1], у процесі подолання маршрутів дитина навчається контролювати власні емоції, концентрувати увагу та приймати рішення в умовах фізичних і психологічних навантажень, що сприяє розвитку стресостійкості.

Стресостійкість – це здатність організму ефективно реагувати на стресові фактори та адаптуватися до змінних умов.

Як зазначають С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7], одним із основних механізмів підвищення рівня стресостійкості є розвиток здатності до швидкої адаптації в умовах фізичних і психологічних навантажень.

Скелелазіння сприяє формуванню стресостійкості через необхідність прийняття рішень у напружених умовах. Під час лазіння дитина стикається з труднощами, які потребують як фізичних зусиль, так і психологічного налаштування.

Як пише П. П. Векла [2], регулярне подолання страху висоти, невизначеності та фізичного навантаження сприяє зниженню рівня тривожності, що допомагає дітям краще контролювати власні емоції та швидше адаптуватися до стресових ситуацій у повсякденному житті.

Крім того, скелелазіння вимагає концентрації та зібраності.

Як підкреслюють Z. L. Kozina, W. Jagiello, M. Jagiello [8], коли дитина перебуває на маршруті, вона змушена контролювати свої рухи, розподіляти сили та шукати оптимальні рішення, що сприяє зниженню імпульсивності та підвищенню рівня стресостійкості.

Саморегуляція – це здатність керувати своїми емоціями, увагою та поведінкою відповідно до ситуації.

Як зазначає І. Т. Скрипченко [6], рівень саморегуляції багато в чому залежить від здатності контролювати свої імпульси та емоційний стан, що є особливо важливим у дитячому віці.

Скелелазіння сприяє розвитку саморегуляції, оскільки вимагає від дітей здатності контролювати страх, аналізувати свої дії та діяти злагоджено. Під час лазіння дитина вчиться розподіляти сили, обирати правильну тактику та не піддаватися паніці, що позитивно впливає на формування навичок емоційної стійкості та самоконтролю.

Крім того, скелелазіння допомагає поліпшити концентрацію уваги.

Як підкреслюють І. В. Гінзбург, О. О. Куліш [3], у процесі подолання маршрутів діти змушені зосереджуватися на кожному русі, оцінювати ризики

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю  
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ  
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

та приймати виважені рішення, що розвиває когнітивну гнучкість та поліпшує контроль за власною поведінкою.

Розвиток саморегуляції та стресостійкості тісно пов'язаний із когнітивними процесами, зокрема увагою, пам'яттю та здатністю до стратегічного мислення.

Як зазначають О. Л. Благій, М. В. Кадієва, А. О. Стрижак [1], складність маршрутів у скелелазінні змушує дитину аналізувати власні дії, запам'ятовувати послідовність рухів та знаходити найбільш ефективні рішення, що позитивно впливає на когнітивні здібності.

Скелелазіння також сприяє формуванню мотивації до подолання труднощів. Діти, які займаються цим видом спорту, розвивають у собі наполегливість та здатність долати перешкоди, що підвищує їхню впевненість у собі та допомагає ефективніше справлятися зі складними життєвими ситуаціями.

Вивчення фізіологічних процесів, що відбуваються під час скелелазіння, показує, що цей вид фізичної активності сприяє розвитку різних м'язових груп, зокрема м'язів спини, плечового пояса, рук, черевного преса та ніг.

Як пишуть І. І. Земцова, П. П. Векла [4], фізичне навантаження під час скелелазіння стимулює розвиток витривалості, покращує кровообіг, а також нормалізує метаболічні процеси, що позитивно впливає на загальний фізичний стан. Вони відмічають, що через інтенсивні навантаження під час тренувань збільшується рівень ендорфінів у крові, що сприяє підвищенню настрою та емоційного благополуччя.

Скелелазіння також має позитивний вплив на емоційну регуляцію, оскільки цей вид фізичної активності потребує контролю за власними емоціями, особливо в моменти страху чи невдач.

Як зазначають Z. L. Kozina, W. Jagiello, M. Jagiello [8], діти, що займаються скелелазінням, мають можливість навчитися долати страхи, а також розвивати здатність до емоційного самоконтролю. Вони відмічають, що це важливо для дітей, оскільки зниження рівня тривожності допомагає зберігати психоемоційну стабільність і полегшує адаптацію до стресових ситуацій.

Скелелазіння допомагає знижувати рівень стресу завдяки активному контролю за своїм емоційним станом.

Як підкреслюють І. В. Гінзбург, О. О. Куліш [3], важливим аспектом є те, що дитина, яка лізе по скеледрому, повинна зосереджуватися на кожному етапі маршруту, а також контролювати свої фізичні відчуття і емоції. Вони також відмічають, що цей процес змушує її «забувати» про зовнішні переживання, знижуючи рівень стресу і сприяючи поліпшенню настрою.

Скелелазіння активно стимулює розвиток когнітивних процесів, таких як пам'ять, увага та стратегічне мислення.

Як зазначають О. Л. Благій, М. В. Кадієва, А. О. Стрижак [1], під час подолання скеледромів дитина змушена активно розв'язувати проблеми, приймати рішення та ретельно планувати свої дії, що вимагає високої

когнітивної активності. Вони підкреслюють, що дитина повинна пам'ятати правильну техніку виконання рухів, враховувати фізичні можливості та постійно шукати оптимальні шляхи досягнення мети.

Особливо важливим є розвиток когнітивної гнучкості – здатності швидко адаптуватися до нових умов, змінювати стратегії відповідно до ситуації. Це, на думку І. Т. Скрипченко, В. А. Астахова, В. П. Лашко [5], є важливим аспектом, оскільки під час скелелазіння діти зустрічаються з різними типами маршрутів і можуть зіткнутися з труднощами, які потребують зміни стратегії дій. Фахівці вважають, що завдяки цьому розвивається вміння швидко реагувати на зміни умов і вибудовувати ефективну тактику.

Заняття скелелазінням також сприяють змінам у поведінці дітей і підлітків, особливо у тих, хто має проблеми з самоконтролем, імпульсивністю або зниженою мотивацією до фізичної активності.

С. М. Сога, В. М. Михайленко, В. Е. Добровольський [7] вважають, що через інтерактивність і поетапність складності маршрутів скелелазіння є ефективним засобом для дітей з низьким рівнем мотивації або проблемами з концентрацією уваги, такими як у дітей із синдромом дефіциту уваги і гіперактивністю (СДУГ), оскільки заняття цим видом спорту вимагають концентрації, підвищення рівня самоконтролю та здатності до адаптації, це дає можливість покращити психологічну поведінку дітей і підлітків.

Важливою складовою є те, що скелелазіння дає дітям можливість виявляти незалежність і почуття досягнення, оскільки кожен пройдений маршрут – це перемога над собою та власними страхами. Як зазначає І. Т. Скрипченко [6], саме цей аспект позитивно впливає на розвиток самоповаги, а також стимулює бажання досягати нових результатів.

Таким чином, заняття скелелазінням сприяють не лише поліпшенню фізичного розвитку, фізичного та психологічного стану, а й є ефективним засобом формування стресостійкості, саморегуляції та когнітивних навичок, що робить його особливо цінним у системі фізичного виховання дітей і підлітків.

**Висновки.** Проведене дослідження виявило, що скелелазіння позитивно впливає на рівень стресостійкості та саморегуляції у дітей та підлітків. Склелазіння активно впливає на емоційну регуляцію, допомагаючи дітям долати страхи, знижувати рівень тривожності та підвищувати психологічну стійкість. Виявлено, що цей вид фізичної активності також сприяє поліпшенню когнітивних процесів, таких як концентрація уваги та стратегічне мислення. Заняття скелелазінням є ефективним засобом розвитку самоконтролю та позитивної поведінки, зокрема у дітей з СДУГ.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у дослідженні адаптивного скелелазіння як засобу залучення дітей і підлітків із особливими освітніми потребами до активного способу життя.

#### **Список використаної літератури**

1. Благій О. Л., Кадієва М. В., Стрижак А. О. Теоретичні засади впровадження засобів скелелазіння в рекреаційну діяльність дітей молодшого

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю**  
**«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**  
**ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

шкільного віку. *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 9 лист. 2017 р. / гол. ред. Рибалко Л. М. Полтава : ПолтНТУ імені Ю. Кондратюка, 2017. С. 271–273.

2. 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)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. Київ : Київський університет ім. Бориса Грінченка, 2014. С. 94–104.

3. 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. Munich, Germany* : MDPC Publishing, 2021. P. 340–356.

4. Земцова І. І., Векла П. П. Фізіологічні аспекти спортивного скелелазіння. *Молода спортивна наука України*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2013. Т. 3. С. 132–136.

5. 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. No 11. С. 62–69.

6. 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. *Науково-методичний альманах*. Дніпропетровськ : Нива знань, 2016. No 2. С. 41–47.

7. Сога С. М., Михайленко В. М., Добровольський В. Е. Complex of means of sports and health tourism in physical education of students. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3 (133) 21. С. 116–119.

8. 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. Vol. 12. P. 32–40.