

А.В. Лысенко, Н.С. Дошук

СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК ВИД СПОРТА И АКТИВНОГО ОТДЫХА: ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ СУБЪЕКТА ТРУДА

Аннотация. Систематизированы полезные эффекты занятий скалолазанием с точки зрения возможностей формирования и развития стрессоустойчивости и конкурентоспособности представителей современной цифровой цивилизации, а также для повышения профессиональной надежности индивида как субъекта труда.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, профессиональная надежность, профессиональное долголетие, скалолазание, стрессоустойчивость.

Для цитирования: Лысенко, А. В. Скалолазание как вид спорта и активного отдыха: возможности формирования и развития профессиональной надежности субъекта труда / А. В. Лысенко, Н. С. Дошук // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2026. – № 2. – С. 72–77. – DOI 10.46973/1818-5509_2026_2_72.

Актуальность. Скалолазание как вид спорта и активного отдыха зародился не так давно, однако за последнее время уже успел набрать широкую популярность и стать олимпийским видом спорта. Изначально скалолазание было составной частью альпинизма. Практиковался данный вид спорта лишь на естественном рельефе и на коротких скальных участках. Сейчас данный вид спорта и активности стал самостоятельным, а спортсмены и любители начали тренироваться на искусственных рельефах, скалодромах, выезжая на естественные скальные массивы лишь изредка. Практически в любом крупном городе можно встретить скалодромы, клубы и секции по скалолазанию. Специалисты отмечают большое количество полезных эффектов занятий скалолазанием как для детей, так и для взрослых [1]. В большом количестве экспериментальных исследований показано разностороннее позитивное влияние занятий данным видом спорта на организм людей разного возраста (здоровых и имеющих различные заболевания), причем подчеркивается, что формирующиеся в результате тренировок разнообразные качества личности и приобретенные навыки оказываются весьма полезными для применения как в повседневной жизни, так и во многих сферах профессиональной деятельности [2]. Наиболее привлекательным на наш взгляд является повышение уровня стрессоустойчивости и физической выносливости при систематических занятиях скалолазанием [3, 4], поскольку данные эффекты особенно востребованы в современном цифровом обществе, где многие «блага» цивилизации и технологические новинки не только повышают комфорт и качество жизни, но и создают такие риски для здоровья и долголетия как недостаток двигательной активности, стрессогенное действие искусственной освещенности, переизбытка информации и многие другие [3, 5 - 7].

Цель исследования: систематизировать полезные эффекты занятий скалолазанием с точки зрения возможностей формирования и развития стрессоустойчивости и конкурентоспособности представителей современной цифровой цивилизации и профессиональной надежности индивида как субъекта труда.

Результаты исследования. Анализ литературы и наш собственный опыт показывает, что скалолазание в некотором смысле относится к экстремальным видам спорта, где важнейшим условием занятий является соблюдение техники безопасности [3].

Однако, соблюдение всех правил дает основания говорить о безопасности тренировочной и соревновательной деятельности в таких секциях [3, 8], что позволяет привлекать к начальным этапам тренировок даже дошкольников, хотя участие в соревнованиях разрешено с 10 – летнего возраста. На рисунках 1 и 2 схематично (на основе данных анализа научной литературы и результатов собственных исследований) представлены позитивные эффекты занятий скалолазанием в контексте укрепления различных компонентов здоровья и развития качеств, критически важных для широкого спектра профессиональной деятельности [1 – 4, 8].

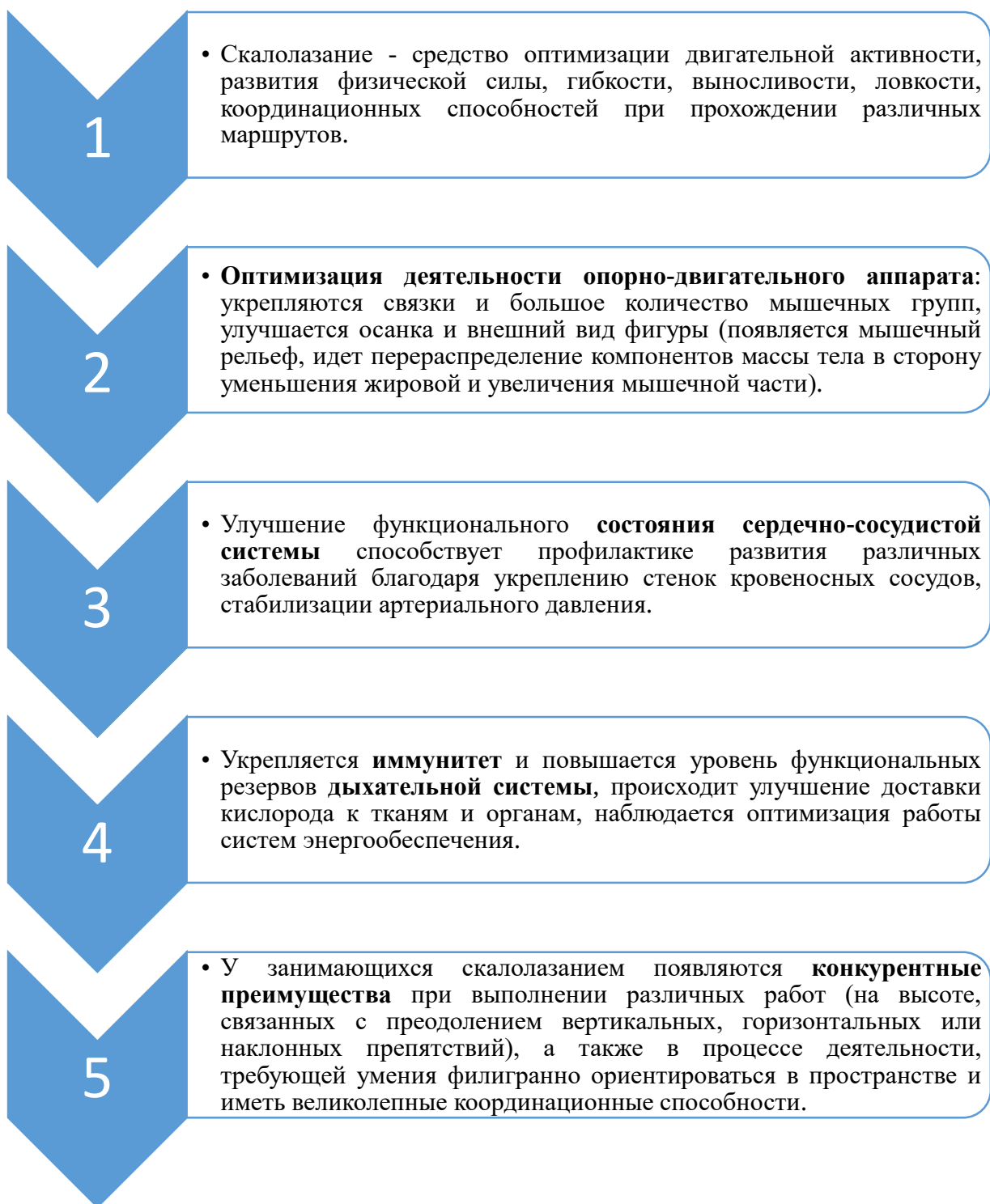


Рис. 1. Позитивное влияние скалолазания на некоторые компоненты физического здоровья и профессиональной надежности



Рис. 2. Позитивное влияние скалолазания на некоторые компоненты психического и социального здоровья и профессиональной надежности

Как видно из данных, представленных на рисунках 1 и 2, положительные эффекты занятий скалолазанием могут оказаться полезными как для сохранения и укрепления здоровья, так и для преодоления различных патологических состояний. Многие авторы подтверждают огромный прогресс при различных недугах в результате систематических тренировок, например [2, 9, 10]:

- диспраксия – психическое расстройство, вероятно возникающее за счет недоразвития нейронов мозга (патологическая неуклюжесть с повышенной утомляемостью и плохой памятью, что негативно влияет на способность к обучению и социальную адаптацию);
- детский церебральный паралич, расстройства аутистического спектра и задержка психического развития (адаптивное скалолазание способствует социальной адаптации, развитию уверенности в себе, улучшению двигательных навыков);
- синдром дефицита внимания с гиперактивностью (скалолазание способствует улучшению параметров памяти, внимания, успеваемости учащихся, развивает способность контролировать эмоции).

Заключение. Исходя из определения профессиональной надежности как одного из компонентов личностных характеристик субъектов труда, можно заключить, что занятия детей и взрослых таким видом спорта как скалолазание дает им неоспоримые конкурентные преимущества как на рынке труда, так и в социально – бытовой сфере, что в конечном итоге способствует сохранению и укреплению здоровья, профилактике возникновения конфликтных ситуаций, профессиональных заболеваний и травматизма. Необходимо также подчеркнуть перспективность скалолазания в контексте достижения активного долголетия, управления скоростью старения и сохранения на более длительный период профессиональной трудоспособности, поскольку вестибулярная устойчивость и качество функции равновесия являются важнейшими параметрами биологического возраста [11], а снижение тревожности и повышение стрессоустойчивости под влиянием различных воздействий рассматривается как геропротекторный эффект [12].

Список литературы

1. Голубева, О. А. Скалолазание как средство профессионально – прикладной физической культуры студентов института горного дела и транспорта / О. А. Голубева, О. В. Светоус, Д. А. Чечеткина // Актуальные проблемы современной науки, техники и образования. – 2025. – Т. 16, №2. – С. 70 – 73.
2. Степанова, И. С. Скалолазание для людей с нарушениями координации / И. С. Степанова, В. П. Карлина // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2020. - №3 (19). – С. 63 – 75. DOI: 10.14258/zosh(2020)3.6
3. Тихонович, М. И. Скалолазание как вид эффективного и результативного фитнеса / М. И. Тихонович, А. Ф. Мирзоева // Научные записки Академии. – 2024. – Т. 15, №3. – С. 23 – 26. DOI: 10.36683/nz51.23-26
4. Николаев, С. А. Скалолазание как альтернативный вид активного туризма, его влияние на жизнь сотрудника полиции //

References

1. Golubeva, O. A. Rock climbing as a means of professional and applied physical education of students of the Institute of Mining and Transport / O. A. Golubeva, O. V. Svetous, D. A. Chechetkina // Actual problems of modern science, technology and education. - 2025. - Vol. 16, No. 2. - Pp. 70 - 73.
2. Stepanova, I. S. Rock climbing for people with coordination disorders / I. S. Stepanova, V. P. Karlina // Human health, theory and methodology of physical education and sports. - 2020. - No. 3 (19). - Pp. 63 - 75. DOI: 10.14258/zosh(2020)3.6
3. Tikhonovich, M. I. Rock climbing as a type of effective and efficient fitness / M. I. Tikhonovich, A. F. Mirzoeva // Scientific notes of the Academy. – 2024. – Vol. 15, No. 3. – Pp. 23 – 26. DOI: 10.36683/nz51.23-26
4. Nikolaev, S. A. Rock climbing as an alternative type of active tourism, its impact

Наука – 2020. – 2024. - №3 (70). – С. 140 – 144.

5. **Лысенко, А. В.** Здоровье и долголетие спортсменов: состояние и перспективы в условиях кризиса олимпийских идеалов и ценностей / А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, В.Н. Федорец, В.С. Василенко // Медицина: теория и практика. – 2021. – Т.6, №4. – С. 3 – 11.

6. **Лысенко, Д. С.** Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы/ Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, В. Н. Федорец, А. В. Арутюнян // University Therapeutic Journal. - 2023. - Т. 5. № 2. - С. 57-67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005

7. **Лысенко, Д. С.** Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, Л. А. Сорокина, Л. А. Буйнов, А.В. Арутюнян // Успехи геронтологии. - 2022. - Т. 35, № 1. - С. 61–67.

8. **Савельева, О. В.** Скалолазание как современный вид спорта / О. В. Савельева, В. Р. Халиков // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2025. - №2 (21). – С. 81 – 84.

9. **Новичкова, М. А.** Адаптивное скалолазание в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья // Физическая культура в школе. – 2025. - №5. – С. 28 – 30. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_28-30

10. **Харина, И. Ф.** Педагогическое управление спортивной деятельностью лиц с патологиями внимания / И. Ф. Харина, Р. Х. Аминов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2022. - №3. – С. 111 – 118. DOI: 10.24412/2305-8404-2022-3-111-118

11. **Финоченко, Т. А.** Неблагоприятные условия труда как фактор преждевременного старения работников локомотивных бригад / Т. А. Финоченко, В. А. Мамченко, Л. С. Козина, А. В. Лысенко // Вестник Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2007. - №4 (28). – С. 104 – 110.

on the life of a police officer // Science – 2020. – 2024. - No. 3 (70). – Pp. 140 – 144.

5. **Lysenko, A. V.** Health and longevity of athletes: status and prospects in the context of the crisis of Olympic ideals and values / A. V. Lysenko, D. S. Lysenko, V. N. Fedorets, V. S. Vasilenko // Medicine: theory and practice. – 2021. – Vol. 6, No. 4. – Pp. 3 – 11.

6. **Lysenko, D. S.** Active and healthy longevity: hopes, disappointments, prospects / D. S. Lysenko, A. V. Lysenko, V. N. Fedorets, A.V. Arutyunyan // University Therapeutic Journal. - 2023. - Vol. 5. No. 2. P. 57-67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005

7. **Lysenko, D. S.** Accelerated aging as a risk of digitalization of education: possibilities of prevention / D. S. Lysenko, A. V. Lysenko, L.A. Sorokina, L. A. Buynov, A.V. Arutyunyan // Advances in Gerontology. - 2022. - Vol. 35, No. 1. - P. 61–67.

8. **Savelyeva, O. V.** Rock climbing as a modern sport / O. V. Savelyeva, V. R. Khalikov // OlymPlus. Humanitarian version. - 2025. - №2 (21). - Pp. 81 - 84.

9. **Novichkova, M. A.** Adaptive rock climbing at school for children with disabilities // Physical education at school. - 2025. - №5. - Pp. 28 - 30. DOI: 10.47639/0130-5581_2025_5_28-30

10. **Kharina, I. F.** Pedagogical management of sports activities of persons with attention pathologies / I. F. Kharina, R. Kh. Aminov // Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. - 2022. - №3. – P. 111 – 118. DOI: 10.24412/2305-8404-2022-3-111-118

11. **Finochenko, T. A.** Unfavorable working conditions as a factor in premature aging of locomotive crew workers / T. A. Finochenko, V. A. Mamchenko, L. S. Kozina, A. V. Lysenko // Bulletin of the Rostov State University of Railway Engineering. – 2007. - No. 4 (28). – P. 104 – 110.

A.V. Lysenko, N.S. Doshchuk

**ROCK CLIMBING AS A TYPE OF SPORT AND ACTIVE RECREATION:
POSSIBILITIES FOR THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL
RELIABILITY OF THE SUBJECT OF LABOR**

Abstract. The beneficial effects of rock climbing are systematized in terms of the potential for developing stress resilience and competitiveness in individuals in today's digital civilization. Prospects for expanding the use of rock climbing to enhance individual professional reliability are discussed.

Keywords: life safety, professional reliability, professional longevity, rock climbing, stress resistance.

For citation: Lysenko, A. V. Rock Climbing as a Type of Sport and Active Recreation: Possibilities for the Formation and Development of Professional Reliability of the Subject of Labor / A. V. Lysenko, N. S. Doshchuk // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobseniya. – 2026. – № 2. – P. 72–77. – DOI 10.46973/1818-5509_2026_2_72.

Сведения об авторах

Лысенко Алла Викторовна

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
профессор,
e-mail: alysenko@sfedu.ru

Дошук Николай Сергеевич

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
студент,
e-mail: doshchuk@sfedu.ru

Information about the authors

Lysenko Alla Viktorovna

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Professor,
e-mail: alysenko@sfedu.ru

Doshchuk Nikolai Sergeevich

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Student,
e-mail: doshchul@sfedu.ru