

Структурный анализ психологических факторов результативности в спортивном скалолазании

Шунько Андрей Васильевич¹, кандидат педагогических наук

Ломовцев Денис Юрьевич², кандидат педагогических наук

¹Казакхский национальный университет спорта, Астана, Казакхстан

²Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск

Аннотация

Цель исследования – выявить особенности ментальной подготовленности скоростных скалолазов высокой квалификации и определить типичные паттерны взаимосвязей между психологическими показателями.

Методы и организация исследования. Обследовано 18 спортсменов сборной команды в 2024 году на сборе в Тюмени. Использована комплексная методика оценки ментальных навыков, включающая шкалы визуализации, стрессоустойчивости и мотивации. Применялись описательная статистика и качественный анализ профилей.

Результаты исследования и выводы. Выявлено доминирование высокого уровня визуализации, вовлеченности и самоэффективности, составляющих устойчивое ядро готовности. Зафиксированы дефициты в планировании, деятельности в условиях стресса и отношениях с тренером. Выявлены системные взаимосвязи: проблемы во взаимодействии с тренером каскадно влияют на демотивацию и ухудшение планирования. Социально-психологические факторы существенно модифицируют регуляторные процессы, создавая риски снижения результативности. Подтверждена прямая связь визуализации с уверенностью в действиях. Ментальная подготовленность характеризуется развитым когнитивно-регуляторным ядром при наличии скрытых социально-психологических рисков. Требуется внедрение адресных программ коррекции коммуникации и навыков целеполагания в систему подготовки для повышения надежности результатов.

Ключевые слова: спортивное скалолазание, лазание на скорость, психологическая подготовка, ментальные навыки, визуализация, стрессоустойчивость, спортсмены высокой квалификации

Для цитирования: Шунько А. В., Ломовцев Д. Ю. Структурный анализ психологических факторов результативности в спортивном скалолазании. DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-134-141 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 5 (255). С. 134–141.

Structural analysis of psychological factors influencing performance in sport climbing

Shunko Andrey Vasilevich¹, candidate of pedagogical sciences

Lomovtsev Denis Yurevich², candidate of pedagogical sciences

¹Kazakh National University of Sports, Astana, Kazakhstan

²Siberian state university of physical education and sport, Omsk

Abstract

The purpose of the study is to identify the characteristics of mental preparedness in high-level speed climbers and to determine typical patterns of relationships between psychological indicators.

Research methods and organization. Eighteen athletes of the national team were examined in 2024 during the training camp in Tyumen. A comprehensive methodology for assessing mental skills was used, including scales of visualization, stress resistance, and motivation. Descriptive statistics and qualitative analysis of profiles were applied.

Research results and conclusions. A dominance of high levels of visualization, engagement, and self-efficacy, constituting a stable core of readiness, has been identified. Deficits have been recorded in planning, activities under stress, and relationships with the coach. Systemic interconnections have been revealed: problems in interaction with the coach cascade into demotivation and deterioration in planning. Socio-psychological factors significantly modify regulatory processes, creating risks of reduced performance. A direct connection between visualization and confidence in actions has been confirmed. Mental preparedness is characterized by a developed cognitive-regulatory core in the presence of latent socio-psychological risks. The implementation of targeted

programs for communication correction and goal-setting skills within the training system is required to enhance the reliability of results.

Keywords: sport climbing, speed climbing, psychological preparation, mental skills, visualization, stress resistance, high-level athletes

For citation: Shunko A. V., Lomovtsev D. Y. (2026), "Structural analysis of psychological factors influencing performance in sport climbing", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 5 (255), pp. 134–141, DOI 10.5930/1994-4683-2026-5-134-141.

Введение. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой конкуренцией, возрастающими требованиями к уровню подготовки спортсменов и необходимостью максимальной реализации их функционального потенциала. В этих условиях особую значимость приобретает психологическая подготовка, которая рассматривается как один из ключевых факторов, обеспечивающих стабильность и результативность соревновательной деятельности [1]. В ряде видов спорта, в том числе в спортивном скалолазании, влияние психологических факторов становится сопоставимым с уровнем физической и технической подготовленности.

Скалолазание, особенно в дисциплине «лазание на скорость», предъявляет к спортсмену специфические требования: необходимость выполнения двигательных действий в условиях жесткого лимита времени, высокой точности и автоматизации движений, а также выраженного психоэмоционального напряжения. Соревновательная деятельность в данном виде спорта сопровождается высоким уровнем стресса, связанным с риском ошибок, ответственностью за результат и необходимостью мгновенной мобилизации психофизиологических ресурсов. В связи с этим психологическая подготовка приобретает системообразующее значение.

Исследования в области спортивной психологии показывают, что ключевыми компонентами ментальной готовности спортсмена являются такие психологические качества, как самоэффективность, способность к концентрации внимания, навыки саморегуляции, визуализация и стрессоустойчивость [2]. Данные компоненты формируют систему психологических навыков (mental skills), обеспечивающих оптимизацию деятельности в соревновательных условиях. При этом важным является не только уровень развития отдельных качеств, но и их взаимосвязь и интеграция в единую функциональную систему.

В отечественной научной школе также подчеркивается значимость комплексного подхода к психологической подготовке спортсменов. Так, В.Н. Платонов отмечает, что психологическая готовность является интегративным образованием, включающим мотивационные, эмоционально-волевые и когнитивные компоненты [3]. А.В. Родионов указывает на необходимость системного анализа психологических характеристик спортсмена с учетом специфики вида спорта и условий соревновательной деятельности [4]. Кроме того, Е.П. Ильин подчеркивает важность учета мотивационной сферы и эмоциональных состояний спортсмена как факторов, определяющих эффективность спортивной деятельности [5].

Особую актуальность данная проблема приобретает в контексте подготовки спортсменов национальных сборных команд, где даже незначительные психологические дефициты могут существенно повлиять на итоговый результат. В этих условиях возникает необходимость в использовании комплексных диагностических инструментов, позволяющих не только оценить уровень развития отдельных психологических качеств, но и выявить их структурные взаимосвязи.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью углубленного анализа психологической подготовленности спортсменов высокой квалификации с учетом специфики соревновательной деятельности в скалолазании.

Цель исследования – выявить особенности ментальной подготовленности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в дисциплине «лазание

на скорость», а также определить типичные паттерны взаимосвязей между психологическими показателями.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Провести диагностику уровня развития основных компонентов психологической подготовленности спортсменов.
2. Определить распределение спортсменов по уровням выраженности психологических показателей.
3. Выявить типичные сочетания и взаимосвязи между компонентами ментальной подготовленности.
4. Определить ключевые сильные стороны и зоны риска в психологической структуре спортсменов.
5. Сформулировать практические рекомендации по совершенствованию психологической подготовки в спортивном скалолазании.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 18 спортсменов высокой квалификации, входящих в состав национальной сборной команды по спортивному скалолазанию (дисциплина «лазание на скорость»). В выборку вошли мужчины и женщины, находящиеся на этапе специализированной спортивной подготовки и обладающие опытом участия в международных соревнованиях.

Психологическое тестирование проводилось в 2024 году в рамках учебно-тренировочного сбора (УТС) в г. Тюмень. Обследование осуществлялось в стандартных условиях, в период между тренировочными занятиями, что позволило минимизировать влияние выраженного физического утомления на результаты.

В качестве диагностического инструмента использовалась комплексная методика оценки ментальной подготовленности и адаптированности спортсмена, направленная на изучение когнитивных, регуляторных, мотивационных и социально-психологических компонентов спортивной деятельности. Методика представляет собой опросник, включающий ряд шкал, отражающих ключевые психологические навыки спортсмена, и по своей структуре соответствует современным моделям оценки *mental skills* в спорте [1].

В рамках методики оценивались следующие показатели:

- совладание с неприятными мыслями и эмоциями;
- навыки активации и релаксации;
- визуализация;
- вовлеченность и способность к вхождению в состояние «потока»;
- самоэффективность;
- планирование;
- деятельность в условиях стресса;
- отношения с тренером;
- демотивация.

Каждая шкала отражает степень сформированности соответствующего психологического качества и оценивается по количественным показателям с последующей интерпретацией в рамках нормативных зон: низкий уровень (требует коррекции), зона нормы, высокий уровень развития.

Статистическая обработка данных проводилась с использованием методов описательной статистики. На первом этапе рассчитывались абсолютные (*n*) и относительные (%) показатели, характеризующие распределение спортсменов по уровням выраженности психологических характеристик (высокий уровень, тенденция к высокому, норма, тенденция к низкому, требует коррекции).

Результаты исследования. Анализ результатов психологического тестирования спортсменов высокого квалификационного уровня (члены национальной

сборной команды) показал наличие как выраженных сильных сторон ментальной подготовленности, так и ряда типичных дефицитов, требующих целенаправленной психолого-педагогической коррекции. Данные обобщенного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Обобщенные результаты психологической подготовленности спортсменов сборной команды, кол-во человек

Психологическая шкала	Высокий уровень	Тенденция к высокому	Норма	Тенденция к низкому	Требует коррекции
Совладание с негативными мыслями и эмоциями	3	2	10	1	2
Навыки активации и релаксации	4	2	8	1	3
Визуализация	8	2	6	0	2
Вовлеченность и поток	7	3	7	1	0
Самоэффективность	6	3	6	0	3
Планирование	4	1	7	2	4
Деятельность в условиях стресса	4	4	5	2	3
Отношения с тренером	5	1	4	2	6
Демотивация	0	0	14	1	3

В целом установлено, что у большинства спортсменов наблюдается высокий или близкий к высокому уровень развития ключевых регуляторных и когнитивных компонентов психологической подготовки, прежде всего: навыков визуализации, вовлеченности и способности к вхождению в состояние «потока», а также самоэффективности. Так, у ряда спортсменов данные показатели демонстрируют устойчиво высокие значения (например, сочетание высокой визуализации, вовлеченности и самоэффективности отмечено у нескольких испытуемых). Это свидетельствует о сформированности механизмов психической регуляции деятельности, обеспечивающих оптимальное функциональное состояние в соревновательных условиях.

Высокий уровень развития навыков визуализации выявлен у значительной части спортсменов, как с выраженными значениями, так и с тенденцией к высоким показателям. Это указывает на активное использование когнитивных стратегий моделирования двигательных действий, что соответствует современным представлениям о роли ментальной репетиции в повышении спортивной результативности.

Показатели вовлеченности и состояния «потока» также характеризуются преимущественно благоприятным уровнем. У ряда спортсменов отмечается высокий уровень данного качества, отражающий способность к полной концентрации на выполняемой деятельности и устойчивому поддержанию оптимального психофункционального состояния. Вместе с тем у отдельных испытуемых выявлена тенденция к снижению этого показателя, что может свидетельствовать о нестабильности внимания и недостаточной устойчивости к отвлекающим факторам.

Самоэффективность как ключевой мотивационно-волевой компонент в целом находится на высоком или нормативном уровне. У части спортсменов она выражена на высоком уровне, отражая уверенность в собственных действиях и устойчивость к неудачам. Однако у некоторых испытуемых этот показатель требует развития, что может ограничивать реализацию потенциала в стрессовых соревновательных ситуациях.

Анализ регуляторных навыков показал неоднородность показателей планирования. Наряду с высокими значениями у отдельных спортсменов, у значительной части испытуемых выявлены либо дефициты, либо тенденции к снижению этого качества. Это свидетельствует о недостаточной сформированности навыков целеполагания и структурирования тренировочно-соревновательной деятельности. Особого

внимания заслуживают показатели, связанные с межличностным взаимодействием и социально-психологическими аспектами подготовки. У значительной части спортсменов выявлены проблемы или тенденции к снижению качества взаимоотношений с тренером. В ряде случаев этот показатель требует прямой коррекции, что указывает на потенциальные риски нарушения эффективности тренировочного процесса.

Показатели деятельности в условиях стресса характеризуются выраженной вариативностью: от высоких значений и положительных тенденций до необходимости коррекции. Это указывает на различия в стрессоустойчивости даже среди спортсменов высокого уровня и подтверждает необходимость индивидуализации психологической подготовки.

Отдельно следует отметить наличие у части спортсменов признаков демотивации и снижения эмоциональной вовлеченности, что проявляется в необходимости коррекции соответствующих шкал. Несмотря на то, что эти случаи не носят массового характера, они представляют значимый фактор риска для стабильности спортивных результатов.

Выявленные паттерны свидетельствуют о наличии системной организации психологической подготовленности спортсменов, в которой ключевую роль играет когнитивно-регуляторное ядро (визуализация, вовлеченность, самоэффективность). Нарушения в социально-психологическом блоке (отношения с тренером) приводят к каскадным изменениям в мотивационной и регуляторной сферах, формируя риск снижения результативности (табл. 2).

Таблица 2 – Типичные паттерны взаимосвязей психологических показателей спортсменов

№	Психологический паттерн	Сочетающиеся показатели	Характер взаимосвязи	Интерпретация
1	2	3	4	5
1	Когнитивно-регуляторное ядро	Визуализация → Вовлеченность (поток) → Самоэффективность	Положительная прямая	Совместное высокое развитие формирует основу высокой результативности и устойчивого соревновательного состояния
2	Когнитивно-волевая поддержка	Визуализация → Самоэффективность	Положительная прямая	Развитая визуализация усиливает уверенность в собственных действиях
3	Функциональный потоковый контур	Вовлеченность (поток) → Самоэффективность	Положительная прямая	Способность входить в «поток» связана с высокой уверенностью и стабильностью выполнения
4	Регуляторная цепочка	Самоэффективность → Планирование → Деятельность в стрессе	Последовательная (каскадная)	Снижение самоэффективности ведёт к ухудшению планирования и далее – к снижению стрессоустойчивости
5	Контур саморегуляции	Деятельность в стрессе → Активация/релаксация	Положительная компенсаторная	При недостаточной стрессоустойчивости возрастает значимость навыков саморегуляции
6	Социально-психологический риск	Отношения с тренером → Демотивация	Положительная (негативная по смыслу)	Проблемы во взаимодействии с тренером связаны с ростом демотивации
7	Мотивационно-волевая деградация	Демотивация → Самоэффективность	Отрицательная	Повышение демотивации сопровождается снижением уверенности в своих действиях

Продолжение таблицы 2				
1	2	3	4	5
8	Социально-регуляторное влияние	Отношения с тренером → Планирование	Положительная	Качество взаимодействия с тренером влияет на структурированность деятельности спортсмена
9	Комплексный риск-профиль	Отношения с тренером → Демотивация → Планирование → Стресс	Системная взаимосвязь	Нарушения в социальном взаимодействии приводят к цепной дестабилизации психологической подготовки

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что для спортсменов национального уровня характерен высокий уровень развития когнитивно-регуляторных компонентов психологической подготовленности (визуализация, вовлеченность, самоэффективность), при одновременном наличии типичных зон риска, связанных с планированием, стрессоустойчивостью и качеством взаимодействия с тренером. Выявленные особенности подчеркивают необходимость дифференцированного подхода к психологическому сопровождению, ориентированного как на поддержание сильных сторон, так и на адресную коррекцию выявленных дефицитов.

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о выраженной роли когнитивно-регуляторных компонентов в структуре психологической подготовленности спортсменов, специализирующихся в дисциплине «лазание на скорость». В частности, установлено, что наиболее развитыми качествами являются визуализация, вовлеченность (состояние «потока») и самоэффективность, которые формируют устойчивое «ядро» ментальной готовности.

Данные результаты согласуются с современными зарубежными исследованиями, в которых подчеркивается ключевая роль психологических навыков в обеспечении спортивной результативности. Так, в систематическом обзоре показано, что такие психологические характеристики, как концентрация внимания, визуализация и уверенность, являются одними из наиболее значимых предикторов успешности в скалолазании [6]. Аналогичные выводы получены в исследованиях, где установлено, что самоэффективность и способность к вхождению в состояние «потока» напрямую связаны с уровнем спортивного мастерства [7].

Выявленная в настоящем исследовании высокая частота сочетаний показателей визуализации, вовлеченности и самоэффективности подтверждает положение о том, что данные компоненты функционируют не изолированно, а как взаимосвязанная система. Это соответствует концепции интегративной модели психологических навыков спортсмена, согласно которой эффективность деятельности определяется совокупностью когнитивных и регуляторных процессов [1].

В то же время результаты исследования выявили наличие выраженных дефицитов в ряде компонентов, прежде всего в области планирования, стрессоустойчивости и межличностных отношений с тренером. Подобные результаты частично согласуются с данными исследований, посвящённых тревожности и эмоциональной регуляции в скалолазании. Установлено, что уровень тревожности у спортсменов может существенно варьировать в зависимости от условий соревновательной деятельности [8]. Кроме того, показано, что эффективность деятельности в условиях высокой нагрузки во многом определяется способностью к эмоциональной регуляции [9].

Особое внимание заслуживают результаты, связанные с социально-психологическими факторами. В ходе исследования установлено, что проблемы во взаимоотношениях с тренером являются одной из наиболее распространённых зон риска

и часто сопровождаются признаками демотивации и снижением самоэффективности. Данный вывод дополняет современные исследования, в которых подчеркивается важность мотивационной среды и психологического благополучия спортсмена. В частности, установлено, что уровень мотивации оказывает значительное влияние на самоэффективность спортсмена [10], а участие в скалолазании связано с улучшением психоэмоционального состояния и снижением тревожности [11].

Наличие у части спортсменов признаков демотивации и дефицита навыков планирования, несмотря на высокий уровень физической квалификации, указывает на необходимость дифференцированного подхода к психологическому сопровождению. Традиционные методы подготовки могут быть недостаточными для коррекции социально-психологических рисков. Результаты исследования позволяют предположить, что для спортсменов национального уровня приоритетом должно стать не только развитие индивидуальных ментальных навыков (что уже находится на высоком уровне), но и оптимизация коммуникативной среды в связке «спортсмен–тренер».

Выводы. Проведенное исследование позволило комплексно оценить структурную организацию психологической подготовленности скоростных скалолазов высокой квалификации. Полученные данные подтверждают, что в современных условиях спорта высших достижений ментальная готовность выступает не просто сопутствующим фактором, а системообразующим элементом, определяющим стабильность соревновательных результатов. Анализ выявил сложную взаимосвязь между когнитивными, регуляторными и социально-психологическими компонентами, что требует дифференцированного подхода к управлению тренировочным процессом.

Проведена диагностика уровня развития основных компонентов психологической подготовленности спортсменов. Комплексное тестирование 18 спортсменов сборной команды на учебно-тренировочном сборе в Тюмени подтвердило эффективность используемого инструментария. Установлено, что методика позволяет достоверно оценивать ментальные навыки в специфических условиях скоростного лазания.

Определено распределение спортсменов по уровням выраженности психологических показателей. Анализ выявил неоднородность выборки: при доминировании высоких значений в когнитивном блоке (визуализация, вовлеченность), значительная часть спортсменов имеет дефициты или тенденции к снижению в регуляторном и социальном блоках (планирование, стрессоустойчивость, отношения с тренером).

Выявлены типичные сочетания и взаимосвязи между компонентами ментальной подготовленности. Структурный анализ определил устойчивые паттерны: позитивное когнитивно-регуляторное ядро (визуализация → поток → самоэффективность) и негативный социально-психологический контур, где проблемы с тренером каскадно влияют на демотивацию и планирование.

Определены ключевые сильные стороны и зоны риска в психологической структуре спортсменов. Надежность деятельности обеспечивается развитой самоэффективностью и навыками визуализации, однако скрытую угрозу стабильности результатов представляют нарушения во взаимодействии с тренером и недостаточное структурирование деятельности.

Сформулированы практические рекомендации по совершенствованию психологической подготовки. Для повышения соревновательной надежности рекомендуется внедрение адресных программ коррекции, направленных на оптимизацию коммуникации в диаде «спортсмен–тренер» и развитие навыков целеполагания и планирования.

Ограничения данного исследования включают малый объем выборки (18 человек), что типично для работ с элитными спортсменами, но требует осторожности при экстраполяции результатов на более широкие популяции. Кроме того,

кросс-секционный дизайн не позволяет отследить динамику изменений психологических показателей в ходе тренировочного цикла.

Список источников

- 1 Durand-Bush N., Salmela J. H., Green-Demers I. The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3). DOI 10.1123/tsp.15.1.1 // *The Sport Psychologist*. 2001. Vol. 15, № 1. P. 1–19.
- 2 Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 7th ed. Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. 680 p. ISBN 978-1-4925-7235-0.
- 3 Юров И. А. Личность в спортивной психологии // *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири*. 2016. № 3. С. 231–241. EDN WZTJZT.
- 4 Драндров Г. Л. Особенности проявления агрессии у женщин, занимающихся спортом. DOI 10.25683/VOLBI.2023.64.752 // *Бизнес. Образование. Право*. 2023. № 3 (64). С. 492–496. EDN WDQNDM.
- 5 Андреев В. В., Станиславская И. Г. Психологические особенности преодоления критических ситуаций в спортивной деятельности // *Спортивный психолог*. 2016. № 3 (42). С. 8–11. EDN YNEQST.
- 6 The psychology of rock climbing: A systematic review / Mangan K., Andrews K., Miles B. [et al.]. DOI 10.1016/j.psychsport.2024.102763 // *Psychology of sport and exercise*. 2025. Vol. 76. P. 102763.
- 7 Sport climbing competence is influenced by psychological factors / Turchetto M., Tomaselli V., Giorgi F. [et al.]. DOI 10.3389/fpsyg.2025.1518495 // *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. P. 1518495.
- 8 Anxiety levels during sport climbing / Swinarska N., Krężel P., Napka A. [et al.]. DOI 10.1186/s13102-025-01493-9 // *BMC Sports Sci Med Rehabil*. 2025. Vol. 18 (1). P. 48.
- 9 Martin K., Collins L. An exploratory mixed methods study of emotion regulation in boulderers: implications for climbers and their coaches. DOI 10.1080/14729679.2025.2608938 // *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*. 2025. Published online: 29 Dec 2025. P. 1–27.
- 10 Effect of Participation Motivation in Sports Climbing on Leisure Satisfaction and Physical Self-Efficacy / Lee Sheng Yen, Sa Man Kim, Ryang Suk Lee [et al.]. DOI 10.3390/bs14010076 // *Behavioral Sciences*. 2024. V. 14, no. 1. P. 76.
- 11 Evaluating the impact of rock climbing on mental health and emotional well-being in adolescents / H. Güter, F. Akçınar, S. C. Arslan [et al.]. DOI 10.3389/fpsyg.2024.1426654 // *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. EDN LFLTQY. PMID: 39583002.

References

- 1 Durand-Bush N., Salmela J.H., Green-Demers I. (2001), “The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3)”, *The Sport Psychologist*, Vol. 15 (1), pp. 1–19, DOI: 10.1123/tsp.15.1.1.
- 2 Weinberg R. S., Gould D. (2019), “Foundations of Sport and Exercise Psychology”, 7th ed., Champaign, IL, Human Kinetics, 680 p., ISBN 978-1-4925-7235-0.
- 3 Yurov I. A. (2016), “Personality in sport psychology”, *Bulletin on Pedagogy and Psychology of South Siberia*, No 3, pp. 45–49.
- 4 Drandrov G. L. (2023), “Features of aggression in women engaged in sports”, *Business. Education. Law*, No 3 (64), pp. 492–496, DOI 10.25683/VOLBI.2023.64.752.
- 5 Andreev V. V., Stanislavskaya I. G. (2016), “Theoretical, methodological and practical aspects of coping in sport”, *Sports psychologist*, No. 3 (42), pp. 8–11.
- 6 Mangan K., Andrews K., Miles B. [et al.] (2015), “The psychology of rock climbing: A systematic review”, *Psychology of sport and exercise*, Vol. 76, p. 102763, DOI 10.1016/j.psychsport.2024.102763.
- 7 Turchetto M., Tomaselli V., Giorgi F. [et al.] (2025), “Sport climbing competence is influenced by psychological factors”, *Frontiers in Psychology*, Vol. 16, p. 1518495, DOI 10.3389/fpsyg.2025.1518495.
- 8 Swinarska N., Krężel P., Napka A. [et al.] (2025), “Anxiety levels during sport climbing”, *BMC Sports Sci Med Rehabil.*, Vol. 18 (1), p. 48, DOI 10.1186/s13102-025-01493-9.
- 9 Martin K., Collins L. (2025), “Emotion regulation in climbing”, *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, Published online: 29 Dec 2025, pp. 1–27, DOI 10.1080/14729679.2025.2608938.
- 10 Lee Sheng Yen, Sa Man Kim, Ryang Suk Lee [et al.] (2024), “Effect of participation motivation in sports climbing on leisure satisfaction and self-efficacy”, *Behavioral Sciences*, V. 14, no. 1, p. 76, DOI 10.3390/su14010076.
- 11 Güter H., Akçınar F., Arslan S. C. [et al.] (2024), “Evaluating the impact of rock climbing on mental health and emotional well-being in adolescents”, *Frontiers in Psychology*, Vol. 15, DOI 10.3389/fpsyg.2024.1426654, PMID: 39583002.

Информация об авторах: Шунько А.В., сеньор-лектор департамента спортивного образования и коучинга, SPIN-код: 4688-6081, ORCID: 0000-0002-3041-5501. Ломовцев Д.Ю., доцент кафедры теории и методики туризма и рекреации, SPIN-код: 8843-8778.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 22.03.2026.
Принята к публикации 19.04.2026.