

СТРЕСС-ФАКТОРЫ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

STRESS FACTORS IN SYNCHRONIZED SWIMMING



Блеер Александр Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, член-корр. РАО, Москва, Россия

Bleer Alexander – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the RAO, Moscow, Russia



Байковский Юрий Викторович – д-р пед. наук, канд. психол. наук, профессор, заведующий кафедрой психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, alpfest@mail.ru

Baykovsky Yuri – Doctor of Pedagogical Sciences, PhD, Professor, Head of the Department

of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia



Шумова Наталья Сергеевна – канд. психол. наук, доцент кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, shumova@interwave.ru

Shumova Natalia – PhD, Senior Lecturer of the Department of Psychology at the Russian State

University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia



Чигирева Влада Александровна – мсмк, студентка кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

Chigireva Vlada – student of the Department of Psychology at the Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and

Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

Ключевые слова: стресс-факторы, психическая устойчивость, синхронное плавание.

Аннотация. В работе выявлена значимость соревновательных стресс-факторов в синхронном плавании спортсменками разной спортивной квалификации. Показано, что спортсменки более высокой квалификации выше оценивают влияние на результаты соревнований переживаний, связанных с личной жизнью, а также влияние на спортивный результат шума, создаваемого зрителями (выкриков, хлопков и т.д.).

Keywords: stress factors, mental stability, synchronized swimming.

Abstract. The paper identified the importance of competitive stress factors in synchronized swimming athletes of different sports qualification. It is shown that athletes of higher qualification higher assess the impact on competition results the experiences associated with personal life, and influence on the sports result of the noise generated by the audience (shouting, clapping, etc.).

Актуальность исследования. Психическая устойчивость в спорте во многом определяется устойчивостью к стрессу – неспецифической реакции организма на различные вредные факторы:

холод, голод, усталость, быстрое передвижение, недостаток кислорода, потерю крови, унижение, боль, неопределенность ситуации, чрезвычайную значимость событий для личности и т.п. [1, 2, 3].

Стрессовые реакции могут быть вызваны не только реальными условиями, но и представлением об опасности. В связи с этим актуально выявление значимости различных стресс-факторов для спортивных команд [4].

В связи с этим нами был проведен сравнительный анализ значимости различных стресс-факторов для двух женских команд по синхронному плаванию различной квалификации: группа №1 (Олимп) – спортсменки высшей квалификации (МСМК, ЗМС, олимпийские чемпионки, сборная России, $n=14$); группа №2 – спортсменки высокой квалификации (команда ДЮСШ №10 Ростова-на-Дону, мастера спорта, $n=9$, в возрасте от 19 до 23 лет). Исследование проходило в феврале 2017 года.

Цель работы – определить значимость соревновательных стресс-факторов в синхронном плавании спортсменками разной спортивной квалификации.

Методики исследования. На основании пилотажного исследования, нами были разработаны три группы соревновательных стресс-факторов (4 «внешних» фактора, 8 «командных» факторов и 6 «личных» фактора). Испытуемым было предложено провести ранжирование стресс-факторов в соревновательной деятельности по уровню значимости.

Результаты исследования и их обсуждение. Всего было выделено 18 стресс-факторов, из которых в результате опроса было выявлено 10 факторов, которые имели достоверные различия в исследуемых группах (достоверно отличается 55,6% показателей). В таблице 1 представлены статистически достоверные различия в оценках значимости

выделенных нами стресс-факторов для двух женских сборных команд по синхронному плаванию.

На рисунке 1 графически (в процентах от максимально возможного значения) отображены отличия значимости выделенных нами стресс-факторов для группы «Олимп» от группы «ДЮСШ». Наибольшие отличия обнаружены нами в оценке влияния на результат соревнований личных стресс-факторов – волнений и переживаний, связанных с личной жизнью.

В таком виде спорта, как синхронное плавание, востребованы сильные эмоциональные переживания. Это связано с эмоциональной насыщенностью программы выступлений, с такой важной частью критериев ее оценки, как зрелищный эффект от экспрессивных и эмпатийных проявлений.

Спортсменки-синхронистки, разумеется, должны быть абсолютно одинаковыми по экспрессивным проявлениям. Дополнительная активация эмоций по поводу личной жизни не только требует времени, но и может стать лишней нагрузкой, источником чрезмерного психоэмоционального стресса, привести к «выгоранию» или изменить направление активности, эмоционально отдалив спортсменку от группы или вообще разрушив сложившийся эмоциональный баланс, хотя может и стать активизирующим фактором, позволяющим улучшить свои спортивные результаты.

Более высокая оценка спортсменками группы «Олимп» по сравнению с группой «ДЮСШ» влияния на результаты соревнований таких внешних факторов, как погодные условия (недостаточная освещенность, плохая видимость, жара, холод и

Таблица 1 – Достоверные различия между значимостью стресс-факторов группы №1 – «Олимп» и группы №2 – «ДЮСШ»

Стресс-факторы		«Олимп»		«ДЮСШ»		ф-кр.*
Командные стресс-факторы	Различное восприятие темпа и ритма музыки	5,36	2,21	2,9	2,09	25,5
	Конфликты внутри команды	5,36	1,98	3,7	2,60	34
	Несрабатанность команды	5,29	2,23	3,2	2,11	30,5
	Конфликты команды с тренером	3,07	1,69	4,8	2,17	36
	Отсутствие в этих ситуациях лидера	2,43	1,79	6,0	2,35	14
Личные стресс-факторы	Волнение и переживания, связанные с личной жизнью	1,29	1,22	5,3	1,87	2
Внешние стресс-факторы	Помехи создаваемые зрителями – выкрики, хлопки, шум	1,57	1,09	3,8	0,44	11
	Погодные условия	2,21	0,70	3,2	0,44	17,5
	Плохое качество воды в бассейне	2,79	0,70	1,2	0,44	17,5
	Проблемы с музыкой	3,43	1,09	1,2	0,44	11

*Примечание. U-кр. – Манна-Уитни. Различия достоверны, если $U_{эмн} \leq 36$ ($U_{0,05}$). Различия с высокой степенью достоверности (в таблице выделены жирным шрифтом), если $U_{эмн} \leq 26$ ($U_{0,01}$).

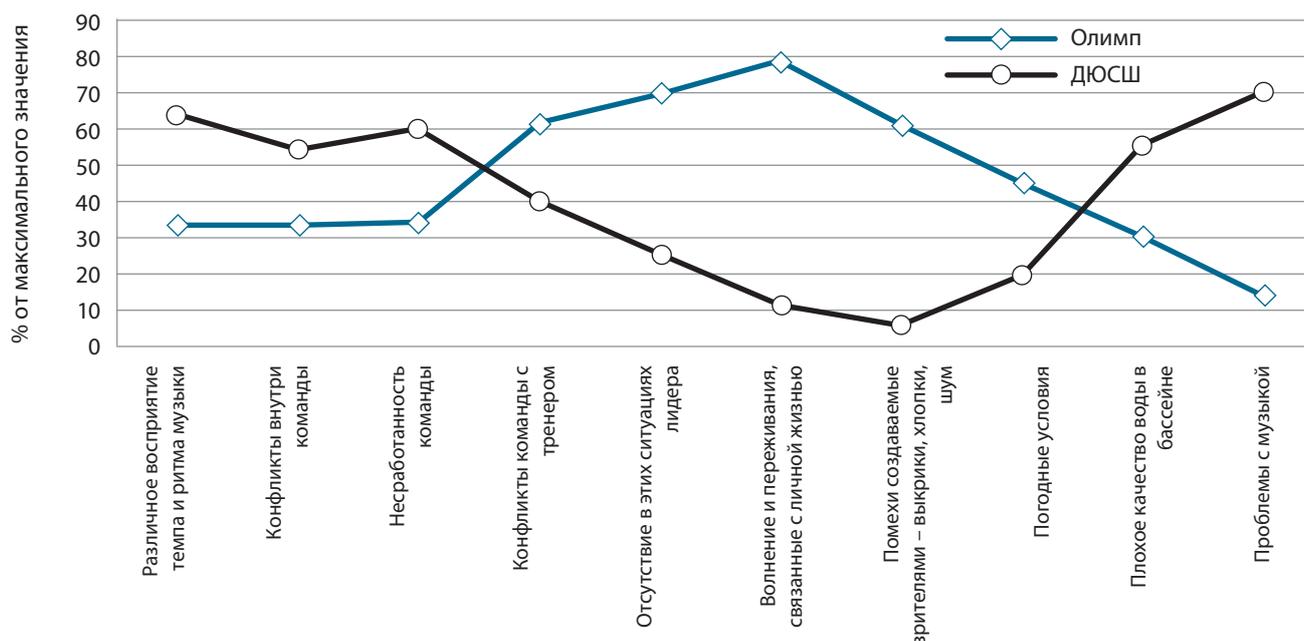


Рисунок 1 – Достоверные различия между значимостью стресс-факторов группы №1 – «Олимп» и группы №2 – «ДЮСШ»

т.д.) определяется дополнительной нагрузкой, которую на международных соревнованиях создают эти условия. Например, у воды может быть разная плотность, а на более плотной воде легче держаться. Изменение температуры воды даже на один градус выявляется синхронистками. По правилам FINA синхронное плавание может проходить только в бассейне с исключительно прозрачной водой, дно водоема должно хорошо просматриваться, температура воды должна быть $26 \pm 1^\circ\text{C}$. Для синхронисток оптимальная температура – $27-28^\circ\text{C}$. Но, например, в Рио-де-Жанейро был открытый бассейн (хотя по регламенту должен быть закрытый), средняя температура воздуха была от 15 до $28-30^\circ\text{C}$, дул сильный ветер. В $25-26$ -градусной воде у спортсменок стало сводить ноги и руки. Низкая прозрачность воды создала дополнительные трудности, так как не было видно бортов бассейна, что затрудняло ориентировку спортсменок.

Конечно, для создания запаса прочности соревновательных действий, обеспечения широкого диапазона адекватных реакций в самых неожиданных соревновательных ситуациях, спортсменкам-синхронисткам нужна тренировка в более широком диапазоне условий. Или, напротив, необходимо введение более жестких требований к условиям, их стандартизация и строгий контроль.

Важную роль в обеспечении психической надежности деятельности в синхронном плавании играет перцептивная устойчивость, т.е. способность сохранять отчетливое восприятие различных

компонентов движения при высоких нагрузках. Помехи, создаваемые зрителями (выкрики, хлопки, шум) – объективный сбивающий фактор. Дело в том, что, поскольку в воде синхронистки ничего не слышат, ритм выступлению во время тренировки, задается тренером. Он стучит под водой короткой металлической «палочкой» задавая ритм, чтобы добиться синхронности. На соревнованиях синхронистки обычно слышат музыку, так как динамики спускают на дно бассейна, в тренировках же ориентируются по стуку или сами считают ритм. Однако вследствие высокой значимости стука при дефиците информации у синхронисток повышается чувствительность к посторонним звукам и это может стать причиной ошибок и сбоев. Поэтому, на наш взгляд, перед соревнованиями, необходимо проведение нескольких тренировок с введением помех и сбивающих факторов для повышения уровня сенсорного самоконтроля, как компонента перцептивной устойчивости.

Влияние остальных пяти факторов на результат соревнований достоверно выше, чем группа «Олимп», оценили синхронистки группы «ДЮСШ» (меньшая цифра в таблице 1 отражает более высокую оценку стрессовой роли фактора).

Менее квалифицированных спортсменок плохое качество воды в бассейне волнует больше, чем высококвалифицированных. Причиной этого может быть низкая актуальность этой проблемы для группы «Олимп» (в отличие от роли описанных нами выше погодных условий). Более



квалифицированные спортсменки чаще бывают на соревнованиях международного уровня, где качество воды бывает лучше, чем у менее квалифицированных, а погодные условия более разнообразны.

Различное восприятие темпа и ритма музыки, несработанность команды, а также проблемы с воспроизведением музыки, скорее всего, меньше волнуют спортсменок высокой квалификации, так как они и прошли отбор, и имели больше времени, чтобы сработаться, развить на специальных тренировках чувство ритма, мышечную и музыкальную память. Как мы отмечали ранее, проблемы группы «Олимп» из-за шума (выкриков, хлопков и т.д.), создаваемого зрителями, обусловлены их ориентацией на звуковые команды тренера или партнеров. Спортсменки группы «ДЮСШ» ориентируются на музыку, поэтому на результат их выступлений оказывают более сильное влияние проблемы с ее воспроизведением.

Выводы

1. Обнаружена более высокая оценка спортсменками группы «Олимп» по сравнению с группой «ДЮСШ» влияния на результаты соревнований волнений и переживаний, связанных с личной жизнью. Поскольку в синхронном плавании программа выступлений эмоционально насыщена, а оценка зрелищного эффекта от синхронности экспрессивных и эмпатийных проявлений – важный компонент судейской оценки, волнения и переживания по поводу личной жизни могут эмоционально отдалить спортсменку от группы или вообще разрушить сложившийся эмоциональный баланс. Социальная значимость результата выступлений расценивается выше, чем личные переживания, хотя они могли бы быть активизирующим фактором, позволяющим улучшить свои спортивные результаты

2. Было выявлено, что спортсменки группы «Олимп» выше, чем спортсменки группы «ДЮСШ», оценивают влияние на спортивный результат шума, создаваемого зрителями (выкриков, хлопков и т.д.), т.к. на соревновании ориентируются на звуковые команды тренера или партнеров. Спортсменки группы «ДЮСШ» ориентируются на музыку, поэтому на результат их выступлений оказывают более сильное влияние проблемы с ее воспроизведением.

Практические рекомендации:

1. Для проведения психологической подготовки к конкретному соревнованию рекомендуется выявлять факторы, в наибольшей степени стрессогенные для конкретной команды по синхронному плаванию.

2. С командой «Олимп» провести перед соревнованиями серию тренировки с введением звуковых помех для повышения уровня сенсорного самоконтроля как компонента перцептивной устойчивости.

3. Проводить тренировки с командой «Олимп» в более широком диапазоне погодных условий, либо добиваться более строгого их контроля.

4. С командой «ДЮСШ» перед соревнованиями провести серию тренировки без звукового сопровождения, помогая переориентироваться на звуковые команды партнеров.

Литература:

1. Байковский, Ю.В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – № 3(39) – С. 49-33.

2. Байковский, Ю.В. Системный подход в создании педагогической концепции обеспечения безопасности деятельности человека в экстремальных условиях природной среды / Ю.В.Байковский, А.Н. Блеер // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2013. – № 4(29) – С. 67-71.

3. Байковский, Ю.В. Педагогическая система обеспечения безопасности человека в экстремальных условиях горной среды : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук / Байковский Юрий Викторович ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК). – М., 2011. – 50 с.

4. Шумова, Н.С. Реализуемость в учебной деятельности особенностей психики студентов сложно-координационных видов спорта // Рудиковские чтения: материалы Международной научной конференции психологов физической культуры и спорта (11-14 июня 2007 г.). – М. : Анита Пресс. – 2007. – С. 160-161.

Literature:

1. Baykovskiy, Yu. V. Factors determining extreme sporting activities / Y. V. Baykovskiy // Ekstremalnaya deyatel'nost cheloveka. – 2016. – № 3(39) – P. 49-33.

2. Baykovskiy, Yu. V. Systemic approach in creating the pedagogical concept of safety of human activities in extreme natural environment / Y. V. Baykovskiy, A. N. Bleer // Theoriya i practica prikladnih i extremalnih vidov sporta. – 2013. – № 4(29) – P. 67-71.

3. Baykovskiy, Y. V. Pedagogical system of human security in extreme conditions of mountain environments : abstract. dis. ... d-ra. ped. sciences / Baykovskiy Yu. V. ; Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE). – M., 2011. – 50 p.