



УДК 159.9:797.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СТРЕСС-ФАКТОРОВ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

STUDY OF THE SIGNIFICANCE OF VARIOUS STRESS-FACTORS OF HIGHLY QUALIFIED SWIMMERS

**Папуша**

Александра Тимофеевна – магистрант кафедры психологии Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК), МСМК по плаванию, Чемпионка мира среди военнослужащих, Москва

Papusha Alexandra – Master's Student of the Department of Psychology at the Russian State

University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Master of Sport of International Class, World Champion in Swimming Among Military, Moscow

Ключевые слова: стресс-факторы, помехоустойчивость, соревновательная деятельность, плавание.

Аннотация. Статья посвящена исследованию основных стресс-факторов, влияющих на надежность соревновательного результата спортсменов-пловцов высокой квалификации. Исследование проводилось в сентябре 2018 года по авторскому опроснику «стресс-факторы», составленных на основе опроса 100 пловцов высокой квалификации. В результате исследования выявлены предсоревновательные и соревновательные стресс-факторы, влияющие на результат спортсменов высокой квалификации.

Keywords: stress-factors, noise stability, competitive activity, swimming.

Abstract. The article is devoted to the study of the main stress factors, affecting the reliability of the competitive result of highly qualified swimmers. The study was conducted in September 2018 according to the author's questionnaire "stress factors", based on the survey of 100 highly qualified swimmers. As a result of the research were identified pre-competitive and competitive stress-factors influence on the result of highly qualification athletes.

Актуальность исследования. Повышение надежности действий спортсмена во время тренировок и выступлений на соревнованиях является актуальной проблемой современного спорта. Проблема надежности возникла вместе с ростом спортивных результатов, повышением ответственности спортсменов и команд за результат, стремлением повысить безошибочность соревновательных действий спортсменов в экстремальных условиях, особенно характерных для большого спорта. Соревновательная деятельность сопряжена с множеством различных «сбивающих» факторов, таких как нарастающее утомление, изменение погодных условий, неожиданные приемы соперника, действия зрителей, неэффективность судейства и т.п. [1, 3]. Спорт все чаще приобретает форму соревнования личностей, где

часто решающим фактором является способность к самоконтролю и саморегуляции. Саморегуляция деятельности оказывает определенное влияние на психические процессы, в том числе и переработку информации, темп работы, эффективность и надежность [2, 4].

Важнейшим качеством пловцов высокой квалификации является умение избегать отвлечения внимания от эффективного выполнения соревновательных действий на посторонние раздражители и способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед соревнованиями и во время них [5]. Наиболее актуальна проблема изучения стресс-факторов в видах спорта связанных с наличием объективного риска для спортсменов [6, 7]. Выявленные стресс-факторы в дальнейшей работе использованы для разработки методик

повышения стрессоустойчивости спортсменов высокой квалификации.

Цель исследования – выявление стресс-факторов, влияющих на надежность спортсменов-пловцов в соревновательной деятельности с целью психологической подготовки предстартового состояния.

Испытуемые. 100 пловцов различной квалификации (КМС-МСМК) приняли участие в пилотажном исследовании. В основном исследовании – 20 членов сборной команды Москвы по плаванию, в возрасте 18-30 лет, квалификация МС, МСМК. Исследование проводилось на базе СДЮШОР «Юность Москвы» по плаванию «СКИФ».

Результаты исследования и их обсуждение. В пилотажном исследовании, на основе опроса 100 пловцов был разработан опросник «Стресс-факторы в плавании» (Таблица 1), в который вошло 7 предсоревновательных и 7 соревновательных стресс-факторов наиболее значимых для пловцов. В таблице последовательность факторов представлена по результатам пилотажного исследования.

В основном исследовании, была определена значимость выявленных факторов на результативность пловцов высокой квалификации в соревнованиях. Наиболее значимыми предстартовыми стресс-факторами (Рисунок 1) являются: наличие конфликтов различного плана (5); предшествующая

соревнованию болезнь (6); ответственность предстоящего старта (7).

Наиболее значимыми соревновательными стресс-факторами (Рисунок 2), являются: отсрочка старта (3); излишнее волнение (ответственность, которую спортсмен возлагает на себя, отсутствие права на ошибку (2); наличие принципиального или неудобного соперника рядом (4); плохая организация соревнований (6).

Сравнительный анализ значимости двух групп факторов установил, что более значимыми для пловцов высокой квалификации являются соревновательные факторы (Рисунок 3), они существенно влияют на результат пловца высокой квалификации в соревнованиях, чем предсоревновательные факторы.

Заключение. В результате исследования, выявлено, что для пловцов высокой квалификации наиболее значимыми и, в большей степени влияющими на результат, являются соревновательные стресс-факторы и менее значимыми – предсоревновательные. Сравнительный анализ всех выявленных стресс-факторов показал, что наиболее значимыми для пловцов высокой квалификации (Рисунок 4), являются: 1 – отсрочка старта; 2 – излишнее предстартовое волнение; 3 – наличие конфликтов в предсоревновательный период; 4 – предшествующая соревнованию болезнь; 5 – ответственность предстоящего старта; 6 – неудобный соперник на

Таблица 1 – Стресс-факторы в спортивном плавании

Предсоревновательные	Соревновательные
1. Предшествующие неудачи	1. Плохое самочувствие
2. Плохой сон	2. Волнение
3. Долгая дорога до места старта	3. Отсрочка старта
4. Информация о плохих условиях соревнований	4. Соперник
5. Конфликты (тренер, товарищи, семья)	5. Судейство(некомпетентность)
6. Предсоревновательная болезнь	6. Плохая организация соревнований
7. Ответственность старта	7. Болельщики

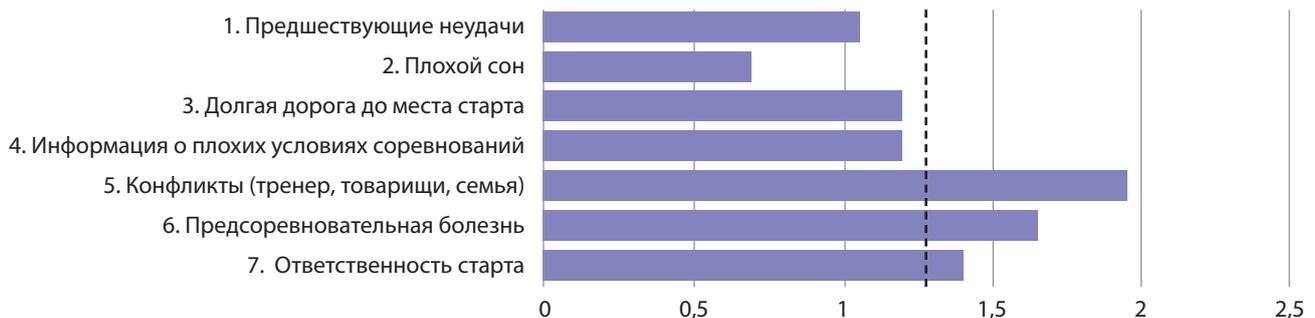


Рисунок 1 – Предсоревновательные стресс-факторы в плавании

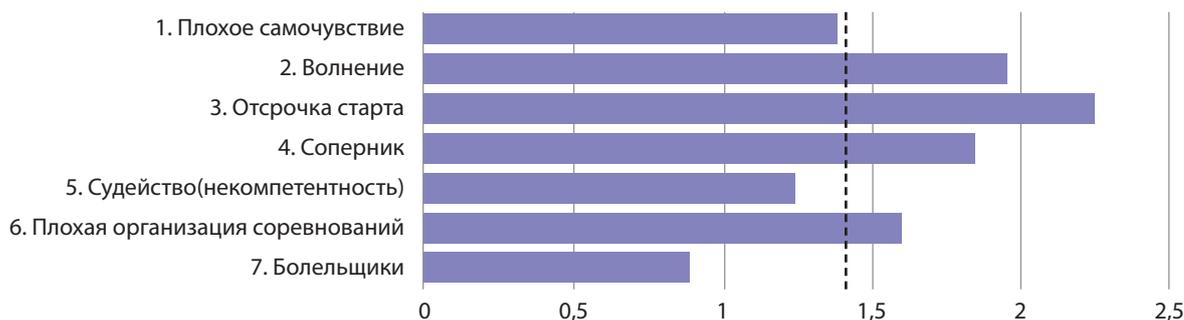


Рисунок 2 – Соревновательные стресс-факторы в плавании

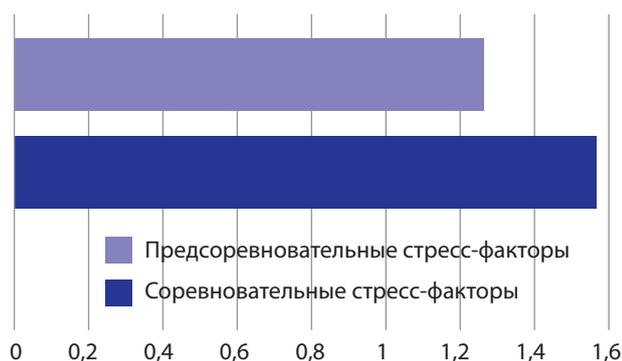


Рисунок 3 – Сравнение предсоревновательных и соревновательных стресс-факторов

старте; 7 – плохая организация соревнований. Все выявленные стресс-факторы должны учитываться при подготовке спортсмена к старту.

Литература

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 296 с.
2. Дьячков, В.М. Основы надежности технического мастерства спортсменов / В.М. Дьячков. – Москва : ФиС, 1974. – 232 с.
3. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб : Питер, 2016 : ил. -(Серия «Мастера психологии»). – 351 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учеб. для высш. спец. физкульт. учеб. завед. – 3-е изд. / Л.П. Матвеев. – СПб. : Лань, 2003. – 480 с.
5. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: в 2 кн. / под общей ред. В.Н. Платонова. – Москва : Советский спорт, 2012. – Книга 2. – 541 с.

6. Байковский, Ю. В. Факторы, определяющие экстремальность спортивной деятельности / Ю.В. Байковский // Экстремальная деятельность человека. – 2016. – №2(39). – С. 55–59.

7. Байковский, Ю.В. Методика оценки уровня экстремальности и степени надежности деятельности человека в горах / Ю.В. Байковский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2011. – № 1(20). – С. 59–64.

Literature

1. Gorbunov, G.D. Psychopedagogy of sports / G.D. Gorbunov. – Moscow: Physical Culture and Sports, 1988. – 296 p.
2. Dyachkov, V.M. Fundamentals of reliability of technical skills of athletes / V.M. Dyachkov. – Moscow: FiS, 1974. – 232 p.
3. Ilyin, E.P. Sports Psychology / E.P. Ilyin. – SPb: Peter, 2016: II. – (Series «Masters of Psychology»). – 351 p.
4. Matveyev, L.P. Theory and methods of physical culture. Introduction to the subject: studies. for higher specialist. physical culture studies. Heads – 3rd ed. / L.P. Matveyev. – SPb. : Lan, 2003. – 480 p.
5. Platonov, V.N. Sports swimming: the path to success: in 2 books. / under the general ed. V.N. Platonov. – Moscow: Soviet Sport, 2012. – Book 2. – 541 p.
6. Baikovsky, Yu.V. Factors determining the extremes of sports activities / Yu.V. Baykovsky // Ekhstremal'naya deyatel'nost' cheloveka. – 2016. – №2 (39). – P. 55–59.
7. Baykovsky, Yu.V. Methods of assessing the level of extremity and the degree of reliability of human activity in the mountains / Yu.V. Baykovsky // Teoriya i praktika prikladnyh i ehkstremal'nyh vidov sporta. – 2011. – № 1 (20). – P. 59–64.