



# ВЛИЯНИЕ ПОМЕХ (СТРЕСС-ФАКТОРОВ) НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЯХТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

## THE EFFECT OF INTERFERENCE (STRESS FACTORS) ON THE COMPETITIVE ACTIVITY IN HIGH QUALIFICATION YACHTSMEN

**Захрямина**

**Лилия Николаевна** – магистр кафедры психологии и преподаватель кафедры теории и методики гребного и парусного спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, Zakhryamina\_Liliya@mail.ru

**Байковский Юрий Викторович** – заведующий

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

**Baikovski Yuri** – head of the Department of Psychology, Doctor of Education, Ph.D., Professor, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

**Zakhryamina Liliya** –

Master's Student of the Direction Sport on the Program «Psychological Problems in Sports» and Teacher, Department of Theory and Methods of Rowing and Sailing of the Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

**Ключевые слова:** помехи, стресс-факторы, яхтсмены, гендерный признак, помехоустойчивость, надежность деятельности.

**Аннотация.** Современный парусный спорт характеризуется сложным взаимодействием физических и психических факторов, непредсказуемостью результата и высоким эмоциональным напряжением соревновательной деятельности. В статье представлены результаты исследования яхтсменов высокой квалификации, в которых определены основные внешние, командные и личные помехи (стресс-факторы), отрицательно влияющие на спортивную результативность яхтсменов в соревнованиях. Результаты исследования показали, что влияние выявленных помех более значимо по гендерному признаку, то есть наибольшие различия наблюдаются между яхтсменами-мужчинами и яхтсменами-женщинами, а не между экипажами «фаворитами» и «аутсайдерами».

**Keywords:** exaltation, turned, pedantry, noise immunity.

**Abstract.** The combination of pedantry with exaltation, turned the self-esteem and social status an adequate level of claims to social status contributes to conscientious planning and noise immunity sailors when the implementation of plans, protecting them from excessive anxiety. With the increase in experience and performance skills are growing, but also growing exaltation and turned. Pedantry is reduced, the self-assessment of social status and the level of claims to social status.

**Актуальность исследования.** Соревновательная деятельность в парусном спорте характеризуется большим количеством и разнообразием сбивающих факторов [1, 2, 3, 4], оказывающих отрицательное влияние на психическое состояние, характер поведения

и результативность соревновательной деятельности спортсменов [5].

Выявление помех и сбивающих стресс-факторов, открывает возможность разработать способы оптимизации психических состояний яхтсменов, дать

практические рекомендации по повышению помехоустойчивости, что позволит повысить эффективность подготовки спортсменов к соревнованиям.

**Цель исследования** – выявление основных помех (стресс-факторов) яхтсменов высшего спортивного мастерства в предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки.

**Методы исследования:** 1. Анализ литературных источников. 2. Анкетирование. 3. Экспертные оценки. 4. Методы математической статистики.

**Испытуемые.** Члены сборной команды России по парусному спорту в классе яхт «Накра 17 – микст», всего 16 яхтсменов (8 мужчин и 8 женщин), в возрасте 23-45 лет, имеющих спортивную квалификацию КМС – МСМК. Все команды в смешанном составе: 1 мужчина и 1 женщина. Экспертная группа: 5 человек – опытные тренеры, имеющие квалификацию МС – МСМК.

**Результаты исследования.** На первом этапе было проведено пилотажное исследование для выявления помех в парусном спорте и проведена их классификация на три группы (Таблица 1).

На втором этапе, все экипажи были распределены по признаку результативности на две группы: а) «фавориты» (4 команды); б) «аутсайдеры» (4

команды). Использовалась система экспертной оценки (5 экспертов) и результаты участия экипажей в соревнованиях. Также было проведено распределение испытуемых по гендерному признаку: 8 – мужчин, 8 – женщин.

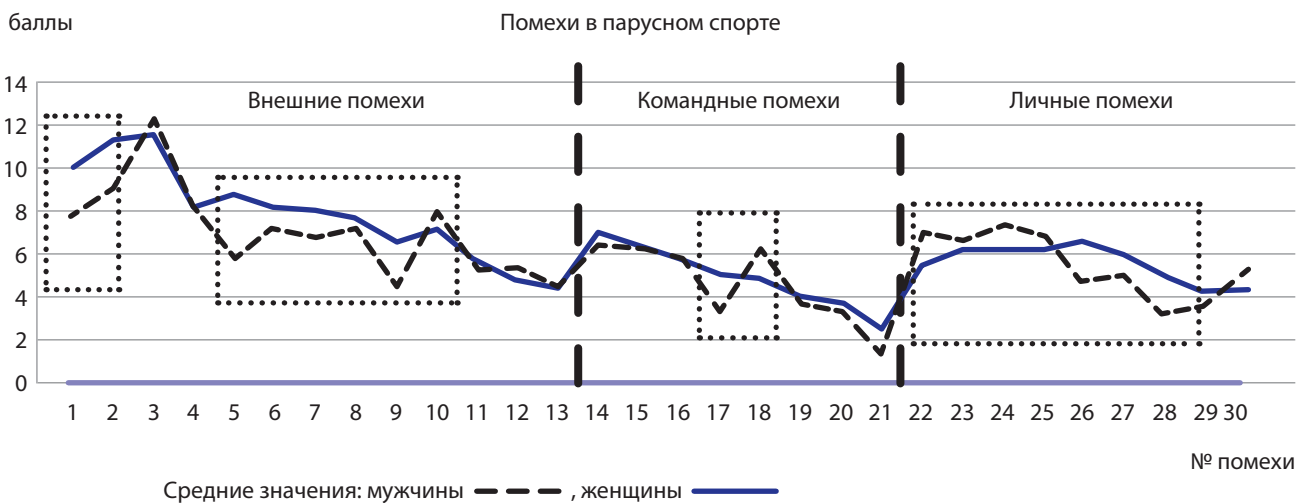
На третьем этапе был проведен опрос испытуемых и определена значимость каждой помехи для соревновательной деятельности среди сформированных групп.

Результаты анализа показали, что влияние выделенных помех более значимо по гендерному признаку. То есть наибольшие различия наблюдаются между мужчинами и женщинами, а не между «фаворитами» и «аутсайдерами».

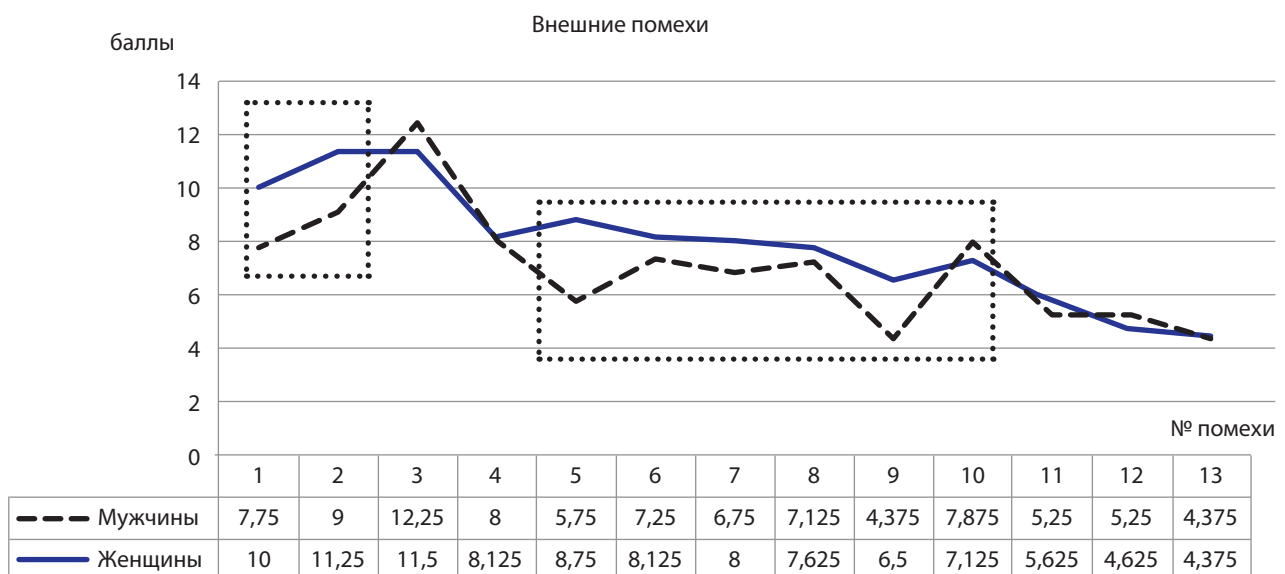
На Рисунке 1 представлена значимость всех выявленных помех для яхтсменов-мужчин и для яхтсменов-женщин. Наиболее значимыми помехами независимо от гендерной принадлежности являются: проблемы с техническим оборудованием, штормовые и погодные условия, неопределенность условий деятельности, неслаженные действия в команде, наказания за нарушения правил, переживания связанные со спортом. Наибольшие различия между мужчинами и женщинами наблюдаются по помехам (таблица 1): замечания тренера, погодные

**Таблица 1 – Группы помех (стресс-факторов)**

Внешние помехи	Командные помехи	Личные помехи
1. Погодные условия	1 (14). Неслаженные действия в команде	1 (22). Травмы
2. Штормовые условия	2 (15). Плохое самочувствие члена команды	2 (23). Чрезмерные нагрузки
3. Проблемы с техническим оборудованием	3 (16). Конфликты внутри команды	3 (24). Усталость
4. Неопределенность условий деятельности	4 (17). Конфликты команды с тренером	4 (25). Переживания, связанные со спортом
5. Замечания тренера	5 (18). Неподготовленность команды к сложным ситуациям	5 (26). Переживания, связанные с личной жизнью
6. Наказание за нарушение правил	6 (19). Отсутствие в сложных ситуациях лидера	6 (27). Слабая техническая и физическая подготовленность
7. Субъективность судейства	7 (20). Не устраивающие действия лидера экипажа	7 (28). Боязнь совершить ошибку
8. Уровень подготовленности соперников	8 (21). Не устраивающая роль в команде	8 (29). Неправильный подбор формы одежды к гонке
9. Протяженность дистанции	-	9 (30). Переживания, из-за тактических ошибок и нарушения правил
10. Незнание или сложность акватории	-	-
11. Продолжительность гоночного дня	-	-
12. Продолжительность регаты	-	-
13. Разное время стартов	-	-



**Рисунок 1 – Значимость помех в парусном спорте для мужчин и для женщин (название помехи см. в Таблице 1)**



**Рисунок 2 – Значимость внешних помех для мужчин и для женщин (описание помехи см. в таблице 1)**

и штормовые условия, протяженность дистанции, конфликты в команде, неподготовленность команды к сложным ситуациям. Для мужчин более значимыми помехами по сравнению с женщинами являются (Рисунок 1): 3, 10, 18, 22, 24, 30 а для женщин: 1, 5, 9, 17, 26, 28.

Анализ значимости внешних помех по гендерному признаку показал (Рисунок 2), что, наиболее значимыми для женщин и для мужчин являются: проблемы с техническим оборудованием и штормовые условия гонки. Третьей по значимости помехой для женщин являются погодные условия, а для мужчин – неопределенность условий

деятельности. Последняя помеха – неопределенность условий деятельности – выделяется во всех видах спорта, связанных с наличием объективного риска для жизни спортсмена и с погодными условиями (напр.: в водном и горном туризме, альпинизме и др.), как одна из наиболее значимых [6]. В шторм также опасность представляют непредсказуемые порывы ветра и др.

Однако следует обратить внимание на те помехи, отметить, которые имеют существенные различия в значимости для группы яхтсменов-мужчин и для группы яхтсменов-женщин (Рисунок 2, выделение). Так, для женщин более значимыми по сравнению

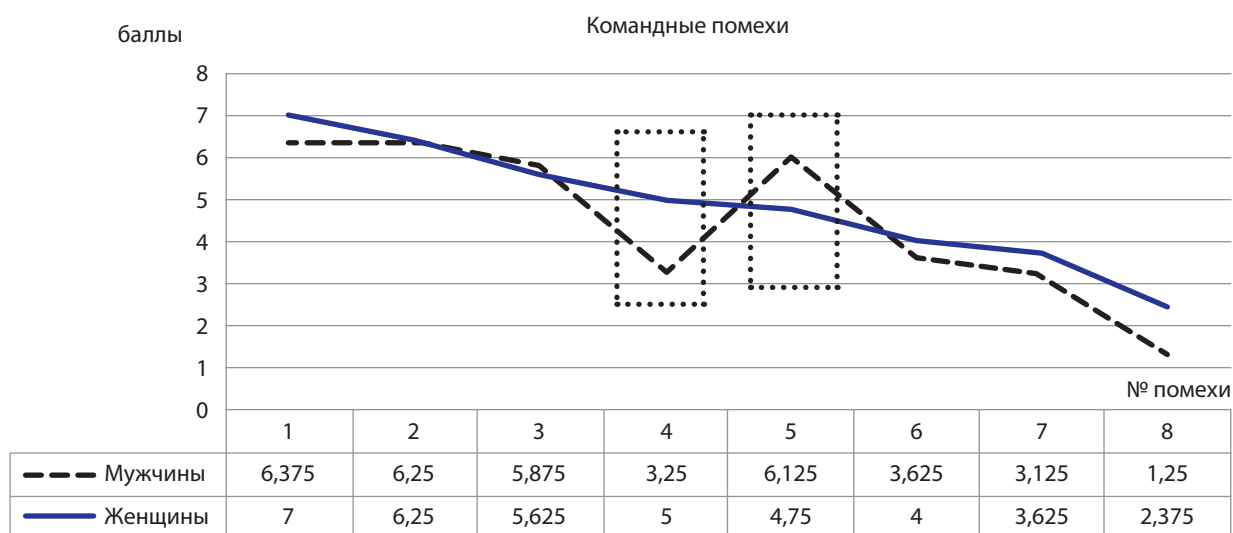
с мужчинами являются: погодные условия, замечания тренера, боязнь наказания со стороны судей и субъективность судейства, протяженность дистанции. Наоборот для мужчин по сравнению с женщинами более значимыми являются помехи: проблемы с техническим оборудованием, неопределенность условий деятельности, незнание акватории и продолжительность регаты. Это видимо связано с тем, что мужчины, во время гонки принимают ответственные тактические решения, а знание всех условий гонки очень важно для этого.

Анализ командных помех показал (Рисунок 3), что наиболее значимыми для всех яхтсменов являются: проблемы неслаженности действий в команде, плохое самочувствие члена команды,

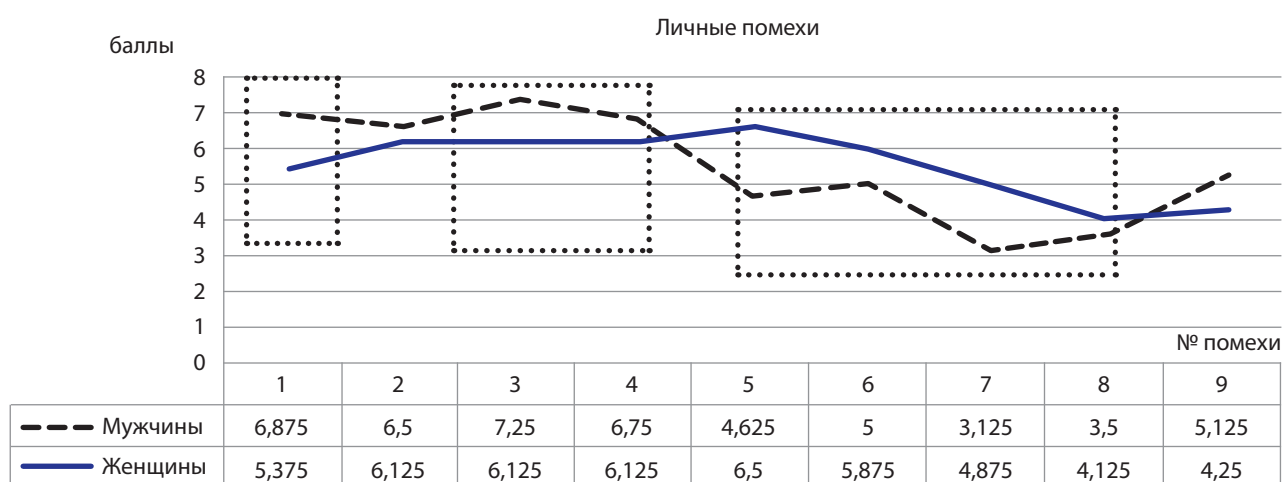
неподготовленность команды к сложным ситуациям и конфликты внутри команды.

Наибольшие различия в группе мужчин и в группе женщин наблюдаются по двум помехам (Рисунок 3). Для женщин более значимыми являются: неслаженные действия в команде и конфликты команды с тренером. Для мужчин – неподготовленность команды к сложным ситуациям. Это по-видимому, связано прежде всего неудовлетворенностью мужчин действиями партнера-женщины. Этим же объясняется и занижение роли (статуса) женщины в команде (помеха 5), что по-видимому является одной из причин скрытых конфликтов внутри экипажей.

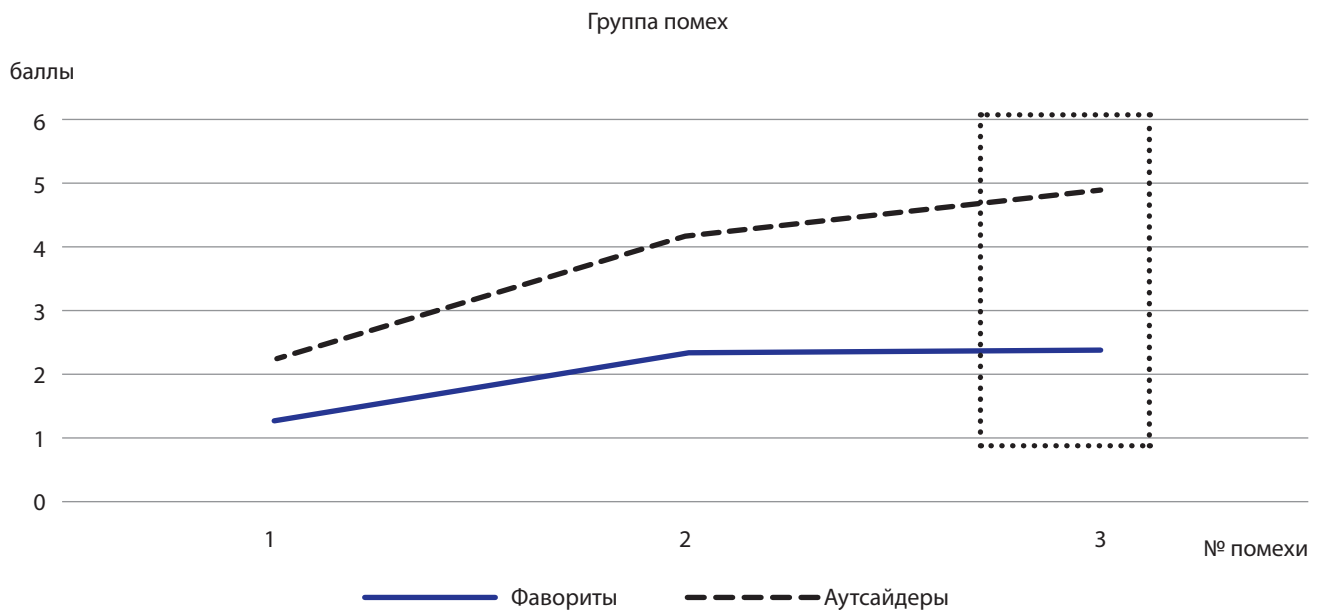
Результаты сравнительного анализа по личным помехам показали (Рисунок 4), что наиболее



**Рисунок 3 – Значимость командных стресс-факторов для мужчин и для женщин (описание помехи см. в таблице 1)**



**Рисунок 4 – Значимость личных помех для мужчин и женщин (описание помехи см. в таблице 1)**



**Рисунок 5 – Значимость различных групп помех соревновательной деятельности для экипажей: «аутсайдеров» и «фаворитов». По оси ординат указаны группы помех: 1 – внешние, 2 – командные, 3 – личные помехи.**

значимыми для всех испытуемых являются: усталость (3), чрезмерные нагрузки (2), травмы (1), и переживания, связанные с личной жизнью (4).

Наиболее значимыми личными помехами (Рисунок 4):

– для мужчин являются: усталость (3), травмы (1), чрезмерные нагрузки (2), переживания, связанные со спортом (взаимоотношениями, статусом, результативностью и др.) (4), переживания, из-за тактических ошибок и нарушений правил (9);

– для женщин: переживания связанные с личной жизнью (5), переживания, связанные со спортом (взаимоотношениями, статусом, результативностью и др.) (4); усталость (3), травмы (1) и чрезмерные нагрузки (2), слабая техническая и физическая подготовленность (6).

Наибольшие различия по личным помехам между мужчинами и женщинами наблюдаются (Рисунок 4): на мужчин значительно сильнее, чем на женщин влияют травмы (1), усталость (3), переживания из-за тактических ошибок и нарушений правил (9), переживания, связанные со спортом (4). В то же время на женщин сильнее, чем на мужчин влияют такие помехи, как: переживания о личной жизни (5), боязнь совершить ошибку (7), слабая техническая и тактическая подготовка (6).

Результаты сравнительного анализа по признаку результативности по всем помехам, как при опросе яхтсменов, так и при опросе экспертов, показали

однозначную зависимость всех выявленных факторов – значимость для «аутсайдеров» выше чем для «фаворитов» (Рисунок 5). Это говорит о большей помехоустойчивости «фаворитов», но уровень помехоустойчивости этих двух групп испытуемых, в данном исследовании не измерялась. Проведенное исследование позволяет утверждать, что при повышении помехоустойчивости яхтсменов, тренеру следует обращать больше внимания на личные стресс-факторы спортсменов. Менее значимой является группа командных помех, то есть проблем взаимоотношений между членами экипажа. Наименее значимой, как это ни странно, является группа внешних помех.

**Выводы.** Результаты исследования показали, что влияние выявленных помех более значимо по гендерному признаку. То есть наибольшие различия наблюдаются между яхтсменами-мужчинами и яхтсменами-женщинами, а не между экипажами «фаворитами» и «аутсайдерами». Имеются существенные различия в значимости различных помех между яхтсменами-мужчинами и яхтсменами-женщинами, которые могут приводить к командным конфликтам внутри экипажей и снижать результативность в соревнованиях. Наиболее значимы, на наш взгляд, различия командных помех: мужчины недооценивают статус женщины в команде и конфликты, возникающие внутри экипажа по этому поводу, являются одной

из значимых помех для женщин. По-разному реагируют мужчины и женщины, на замечания тренера, протяженность дистанции, погодные и штормовые условия. Для женщин, по сравнению с мужчинами, более значимыми являются переживания, связанные с личной жизнью и боязнь совершить ошибку.

По признаку результативности выявлены менее значимые различия между экипажами «фаворитами» и «аутсайдерами», чем по гендерному признаку, из чего следует, что более высокая помехоустойчивость «фаворитов», по всей видимости, связана с повышением «суммарной» помехоустойчивости в экипажах. Повышение результативности экипажа следует искать в сближении значимости помех для яхтсменов-мужчин и яхтсменов-женщин внутри экипажа и повышении помехоустойчивости к основным стресс-факторам.

**Заключение.** Проведенное исследование показало необходимость разработки специальной программы по повышению уровня помехоустойчивости яхтсменов высокой квалификации, а также проведения ряда мероприятий, направленных на развитие и совершенствование психологической подготовки яхтсменов, для достижения высокого спортивного результата.

В разработке практических рекомендаций следует обратить внимание на повышение помехоустойчивости у мужчин к следующим стресс-факторам: травмам, усталости, переживаний из-за тактических ошибок и нарушений правил, переживаний, связанные со спортом. У женщин: переживаний о личной жизни, боязни совершить ошибку, слабой технической и тактической подготовкой. Также рекомендаций тренерам, меньше использовать наказание в работе с яхтсменами-женщинами, так как для них этот стресс-фактор является травмирующим для них

#### Литература

1. Елисеев, Е.В. Помехоустойчивость как функциональная система, регулирующая психо-

физиологические механизмы адаптации спортсмена: автореф. ... д-ра биол. наук / Елисеев Е.В. – Челябинск : ЧГПУ, 2001. – 43 с.

2. Ивойлов, А.В. Проблемы помехоустойчивости движений человека // Помехоустойчивость спортсмена / А.В. Ивойлов. – Волгоград, 1981. – №2. – С. 3-10.

3. Плахтиенко, В.А. Надежность в спорте / В.А. Плахтиенко, Ю.М. Блудов. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – С. 86-89.

4. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни. – Москва : Физическая культура и спорт, 1969. – С. 94-99.

5. Яковых, Ю.В. Помехоустойчивость и помеховлияние в спортивной деятельности / Ю.В. Яковых, Г.Д. Бабушкин. – Омск : СибГУФК, 2006. – С. 338-368.

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

#### Literature

1. Eliseev, E.V. Noise immunity as a functional system regulating psychophysiological mechanisms of adaptation of an athlete: autoref. ... dr. biol. sciences' / Eliseev E.V. – Chelyabinsk: Chelyabinsk state pedagogical University, 2001. – 43 p.

2. Ivoilov, A.V. Problems of noise immunity of human movements // the noise Immunity of the athlete / A.V. Ivoilov. – Volgograd, 1981. – No2. – P. 3-10.

3. Plakhtienko, V.A. Reliability in sport / V.A. Plakhtienko, Yu.M. Bludov. – Moscow: physical Education and sport, 1983. – P. 86-89.

4. Puni, A.C. Psychological preparation for competitions in sports / A.C. Puni. – Moscow: Physical culture and sport, 1969. – P. 94-99.

5. Jakovich, Yu. Noise immunity and pomeshenie in sporting activities / Yu. V. Jakovich, G. D. Babushkin. – Omsk: Sibgufk, 2006. – P. 338-368.

6. Baikovskiy Yu. V. Factors determining extreme sporting activities / Y. V. Baikovskiy // Extreme human activities. – 2016. – №2(39). – P. 55-59.