

УДК 796.86

**Минимизация стресс-факторов соревновательной деятельности
фехтовальщиков высокой квалификации**

Шустиков Геннадий Борисович, кандидат педагогических наук, профессор

Федоров Владимир Геннадьевич, доктор педагогических наук, профессор

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается проблематика стресс-факторов соревновательной деятельности в фехтовании. Анализируются физиологические механизмы целевого воздействия стресс-факторов на спортсмена, возможности и целесообразность их дифференциации в рамках конкретных классификационных групп с учетом того, что воздействие на спортсменов в реальности является как интегральным, так и одновременным. Установлена степень выраженности воздействия различного рода стресс-факторов на фехтовальщиков высокой квалификации в зависимости от гендерных особенностей, что обуславливает планирование предметных мероприятий противодействия стрессу в ходе спортивной деятельности фехтовальщиков.

Ключевые слова: фехтование, тренировочная и соревновательная деятельность, стресс, стресс-факторы, взаимоотношения с тренером, судейство как стресс-фактор.

Minimizing stress factors in the competitive activities of highly skilled fencers

Shustikov Gennady Borisovich, candidate of pedagogical sciences, professor

Fedorov Vladimir Gennadievich, doctor of pedagogical sciences, professor

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The article discusses the problems of stress factors of competitive activity in fencing. The physiological mechanisms of the targeted impact of stress factors on the athlete, the possibilities and expediency of their differentiation within specific classification groups are analyzed, taking into account the fact that the impact on athletes in reality is both integral and one-time. The degree of severity of the impact of various kinds of stress factors on highly qualified fencers depending on gender characteristics has been established, which determines the planning of substantive measures to counteract stress in the course of sports activities of fencers.

Keywords: fencing, training and competitive activities, stress, stress factors, coach relationships, judging as a stress factor.

ВВЕДЕНИЕ. В процессе исследований состояний человека в экстремальных условиях отмечается, что активизация реакций организма на внешние или внутренние стимулы может осуществляться до определенного предела, после которого процесс адаптации, как собственно нормальное функционирование организма, нарушается, что характерно для стадии истощения [1].

Научное понимание теории стресса с момента появления до настоящего времени определенным образом изменилось от «органического, физиологического, нервно-психического расстройства, а именно нарушения обмена веществ, вызванного раздражающими факторами» [1] до «реакции организма, состоящей в особой адаптационной перестройке своих систем, для обеспечения гомеостаза и активизации защитных функций организма» [2, 3], что во многом характерно для интенсивной соревновательной деятельности.

Специфическое состояние человека в ходе его приспособления к изменившимся условиям называют стрессом, при этом в спортивной деятельности стресс в равной мере может быть связан как с тренировочной, так и с соревновательной деятельностью, а также с условиями жизнеобеспечения, казалось бы, напрямую не связанными со спортом.

В данном контексте стресс-факторы, воздействующие на спортсменов, дифференцируются на три категории [4]:

первая – межличностное, межгрупповое взаимодействие, информация и коммуникации;

вторая – организационно-бытовые ситуации и условия проведения соревнований;

третья – собственно тренировочно-соревновательные факторы.

При этом отмечается, что стресс-факторы всех категорий проходят определенное обобщение на уровне психики спортсмена в ходе сенсорного и когнитивного анализа стрессора.

Более того, рекомендуется объединять в единую систему воздействие стресс-факторов и личностно-психологические ресурсы спортсменов, ориентированные в большей степени на саморегуляцию и проявление волевых качеств [5].

На наш взгляд, существенным для спорта и для фехтования, в частности, является определение основных стресс-факторов, которые несмотря на их различную природу, должны рассматриваться в общей градации, поскольку действуют всегда обобщенно.

Практика показывает, что значительное место в этой градации занимает необъективное судейство, которое является фактором, хотя и субъективного характера, но при этом тесно связанным с предполагаемой результативностью перспективной соревновательной деятельности, мотивацией, волевыми и другими психологическими проявлениями спортсмена.

В ряде работ исследовался вопрос влияния необъективного судейства на эффективность соревновательной деятельности фехтовальщиков, оценивались возможности противодействия данному явлению [6, 7, 8], а также других сбивающих факторов, например, таких как специфическое взаимодействие различных субъектов тренировочного процесса по фехтованию [9].

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследований осуществлялось педагогическое наблюдение за реакцией спортсменов в ходе фехтовальных турниров, проведен опрос, в рамках которого выделены 12 различных стресс-факторов, относящихся как к тренировочному и соревновательному процессу, так и имеющие личностно-бытовой характер.

В целом в опросе приняли участие 25 фехтовальщиков высокой квалификации в возрасте от 18 до 26 лет и дифференцированных по гендерным признакам. Значение стресс-факторов в системе соревновательной деятельности оценивалось по 10-балльной шкале.

Целевая установка исследования – определение общей картины стресс-факторов, воздействующих на фехтовальщиков высокой квалификации.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В процессе исследований определены наиболее выраженные стресс-факторы, воздействующие на спортсменов в ходе соревновательной деятельности. Значения данных стресс-факторов представлены в таблице 1.

Необходимо отметить, что некоторые из участвующих в опросе спортсмены отдельные пункты опросного листа, например, «Необходимость действо-

вать с напряжением всех сил» или «Наличие принципиальных или неудобных соперников», расценивали не как стресс-фактор, а напротив, как активизирующий фактор, в чем ярко проявилась еще одна особенность стресса – высокая степень индивидуализированности стресс-реакций, когда одно и то же обстоятельство может восприниматься или как причина для повышения собственной активности, или как угнетающее обстоятельство.

Таблица 1 – Значимость основных стресс-факторов соревновательной деятельности у фехтовальщиков высокой квалификации с учетом гендерных различий (n=25)

Стресс-факторы соревновательной деятельности	Мужчины (n=16)	Женщины (n=9)
Опасность получить травму в процессе соревновательной деятельности	7,53	8,13
Необходимость действовать с напряжением всех сил	3,56	3,08
Характерная утомительность тренировочного процесса	6,55	6,21
Наличие принципиальных или неудобных соперников	4,07	5,22
Недостаточный прогресс спортивных результатов	8,03	6,55
Сложности во взаимоотношениях с тренером	4,25	5,82
Публичность соревновательной деятельности	3,21	4,66
Необъективность судейства на соревнованиях	6,23	7,54
Разнообразные проблемы бытового характера	6,10	5,77
Провоцирование со стороны противника в процессе поединка и турнира	3,56	4,47
Недопонимание внутри команды в процессе взаимодействия	2,47	2,77
Проблемы в личной жизни, затрудняющие спортивную деятельность	5,22	7,34

Считается, что в подобных обстоятельствах включаются врожденные (или приобретенные) механизмы действий при стрессе, однако наличие и особенности этих механизмов сложно поддаются диагностике. Лишь длительное наблюдение за соревновательной практикой спортсменов, особенно за их действиями в критических ситуациях соревновательной борьбы, позволяет установить тип их реакций на стресс-ситуации.

Из полученных результатов следует, что существуют некоторые гендерные отличия в выявленных стресс-факторах. Так, например, на спортсменок-фехтовальщиц большее стрессогенное воздействие оказывают такие соревновательные факторы, как необъективное судейство, публичность соревнований, провоцирование со стороны соперника, наличие принципиальных или неудобных соперников. Большим стрессом для них являются сложности во взаимоотношениях с тренером, меньшим – проблемы бытового характера.

В целом, анализируя влияние стресс-факторов на фехтовальщиков в контексте исследования стрессовых ситуаций спортивной деятельности, мы выделили два ключевых аспекта:

первый – характерные для спорта стресс-факторы, связанные с тренировочной и непосредственно соревновательной деятельностью, различные по своей природе, однако действие их всегда имеет интегративный характер и тенденцию к накопительному эффекту;

второй – для спортивной деятельности особое значение имеет тот факт, что стресс-факторы можно условно дифференцировать на объективные и субъективные.

Первые порождаются существующими воздействиями на различные системы организма спортсмена, последние берут свое начало в психоэмоциональной сфере индивида.

ВЫВОДЫ.

1. Воздействие стресса на спортсмена всегда имеет интегративный характер, когда помимо стресс-факторов собственно тренировочно-соревновательного характера также действуют факторы, связанные с бытовыми проблемами, личной жизнью, социальным взаимодействием спортсменов, создавая общее напряжение адаптационного механизма, что делает целесообразным объединение при диагностике различных групп стресс-факторов.

2. При сравнении характера и выраженности стресс-факторов на состояние спортсменов – фехтовальщиков высокой квалификации, установлено, что женщины-спортсменки более подвержены влиянию стресс-факторов, на них большее стрессогенное воздействие оказывают такие соревновательные факторы, как не-объективное судейство, публичность соревнований, провоцирование со стороны соперника, наличие принципиальных или неудобных соперников при необходимости соревноваться с ними; также отмечаются сложности во взаимоотношениях с тренером, при этом менее выраженными – проблемы бытового характера.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1982. 140 с.
2. Вайнштейн И. К. Эмоциональные структуры мозга и сердца. Москва : Наука, 1989. 155 с.
3. Ольшаникова А. Е. О некоторых физиологических коррелятах эмоциональных состояний // Проблемы дифференциальной психофизиологии. Москва : Просвещение, 1969. С. 30–34.
4. Нугманов Д. Г. Исследование стресс-реакций и внешних факторов стресса в спортивной деятельности (теоретические и практические аспекты) // Акмеология. 2019. № 1. С. 48–54.
5. Дроздова Н. В. Структурно-содержательные особенности стрессоустойчивости спортсменов-фехтовальщиков подросткового возраста // Проблемы современного педагогического образования. Ялта : РИО ГПА, 2022. Вып. 7, ч. 3. С. 304–308.
6. Шустиков Г. Б., Молчан Ю. С., Нечаева Е. А. Особенности формирования помехоустойчивости фехтовальщиков высшей квалификации к необъективному судейству // Ученые записки университета Лесгафта. 2009. № 10. С. 113–118.
7. Шустиков Г. Б., Деев А. В., Нечаева Е. А. Проблема ведения соревновательной деятельности высококвалифицированными фехтовальщицами-саблистками при различном уровне объективности судейства // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 1 (191). С. 399–404.
8. Шустиков Г. Б., Федоров В. Г., Нечаева Е. А. Повышение надежности средств ведения боя к ошибочным действиям судьи в фехтовании на саблях // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 259–263.
9. Федоров В. Г., Крылов А. И., Закревская Н. Г., Шустиков Г. Б., Федоров А. В. Взаимодействие в системе физического образования Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2018. 181 с.

REFERENCES

1. Selye G. (1982), "Stress without distress", Moscow, Progress, 140 p.
2. Weinstein I. K. (1989), "Emotional structures of the brain and heart", Moscow, 155 p.
3. Olshannikova A. E. (1969), "On some physiological correlates of emotional states", *Problems of differential psychophysiology*, Moscow, Prosveshchenie, pp. 30–34.
4. Nugmanov D. G. (2019), "Investigation of stress reactions and external stress factors in sports activities (theoretical and practical aspects)", *Acmeology*, No 1, pp. 48–54.
5. Drozdova N. V. (2022), "Structural and substantive features of stress resistance of teenage fencers", *Problems of modern pedagogical education*, Yalta, RIO GPA, Issue 74, Part 3, pp. 304–308.
6. Shustikov G. B., Molchan Yu. S., Nechaeva E. A. (2009), "Features of the formation of noise immunity of highly qualified fencers to biased judging", *Scientific notes of Lesgaft University*, No. 10, pp. 113–118.
7. Shustikov G. B., Deev A. V., Nechaeva E. A. (2021), "The problem of conducting competitive activities by highly qualified saber fencers with different levels of objectivity of judging", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 1 (191), pp. 399–404.
8. Shustikov G. B., Fedorov V. G., Nechaeva E. A. (2016), "Improving the reliability of means of combat to erroneous actions of a judge in saber fencing", *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*, No. 11 (141), pp. 259–263.
9. Fedorov V. G., Krylov A. I., Zakrevskaya N. G., Shustikov G. B., Fedorov A. V. (2018), "Interaction in the system of physical education", St. Petersburg, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, 181 p.

Поступила в редакцию 20.03.2024.

Принята к публикации 18.04.2024.