УДК 796.01:612

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КАК ФАКТОР ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПОКАЗАТЕЛЬ ПРОЯВЛЕНИЙ СТРЕССА У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

О.Н. Боровик
ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва» г. Кисловодск

Ключевые слова: работоспособность, функциональное состояние, проявления стресса, корреляционные показатели.

Аннотация: в статье рассматриваются взаимосвязи работоспособности и показателей острого и хронического стресса высококвалифицированных спортсменов.

PERFORMANCE AS A FACTOR OF A FUNCTIONAL CONDITION AND AN INDICATOR OF STRESS DISPLAYS IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES

O.N. Borovik
Federal State Budgetary Educational Institution «Kislovodsk State College (Technical School) of the Olympic Reserve» Kislovodsk

Keywords: performance, functional state, manifestations of stress, correlation indicators.

Annotation: the article discusses the relationship of performance and indicators of acute and chronic stress of highly skilled athletes**.**

Введение. На современном этапе развития спорта проблема повышения эффективности научного исследования значимых для спорта психологических факторов занимает одно из первых мест.

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства требует пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки спортсменов, от которой зависит эффективность соревновательной деятельности. В связи с обострившейся спортивной конкуренцией и повышением требований к уровню выступлений спортсменов, роль психологического фактора в этой сфере деятельности становится все более актуальной и значимой. Современный спорт предъявляет серьезные требования к организму спортсмена, который выражается как в больших тренировочных нагрузках, с одной стороны, так и в постоянных стрессах – с другой. Чтобы реализовать в полной мере физические, технико-тактические способности спортсмена, необходимо изучение его психологических, резервных возможностей в спортивной деятельности.

В данном контексте, к наиболее значимым факторам для изучения относятся, исследование работоспособности и особенностей проявления психоэмоционального стресса у спортсменов, так как спортивная деятельность связана с нервно-эмоциональным напряжением, возникновением стрессовых ситуаций. При этом основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, и, следовательно, на ее функциональное состояние, которое выступает определяющим фактором работоспособности.

Работоспособность человека определяется функциональным состоянием его организма, величиной его резервных возможностей, профессиональным опытом и подготовленностью, направленностью личности (Медведев В.И.)

Несмотря на значительные сдвиги, произошедшие в научной разработке обозначенной проблемы, (Мороз М.П., Медведев В.И., Малышев В.П., Лоскутова Т.Д. и др.) практико-ориентированных исследований по изучению взаимосвязи работоспособности и проявлений психоэмоционального стресса у спортсменов недостаточно. В связи с этим, особую актуальность приобретают исследования, направленные на изучение данной проблемы у студентов училищ олимпийского резерва.

Цель нашего исследования - изучение особенностей работоспособности и содержания психоэмоционального стресса у высококвалифицированных спортсменов. В качестве объекта исследования выступили характеристики психоэмоционального состояния и работоспособности спортсменов, предмета исследования - взаимосвязь работоспособности с проявлениями острого и хронического стресса. Задачи исследования состояли в разработке теоретических основ исследования, подборе методов и методик, соответствующих цели работы, практической реализации и анализе результатов исследования. В качестве гипотезы исследования выступило предположение о наличии:

- взаимосвязи работоспособности с проявлениями компонентов стресса;
- внутренних корреляционных связей между показателями острого и хронического стресса.

Методы и организация исследования. Основными методами исследования стали: теоретический анализ литературы, компьютерные психодиагностические методики, методы математической статистики. В качестве респондентов исследования выступили 25 студентов- легкоатлетов ФГБУ ПОО «ГУОР г. Кисловодск». В исследовании использовались методика М.П. Мороз «Экспресс-диагностика работоспособности и функционального

состояния человека», предназначенная для оценки работоспособности спортсменов на основе статистического анализа времени простой зрительно-моторной реакции и методика А.Б. Леоновой «Методика интегральной диагностики и коррекции стресса (ИДИКС)».

Результаты исследования и их обсуждение. Основные полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Корреляционные показатели работоспособности и компонентов стресса

Характеристики стресса		Работоспособность
Острый стресс	Физиологический дискомфорт	-0,44*
	Эмоциональная напряженность	-0,45*
Хронический стресс	Агрессия	-0,54**
	Депрессия	-0,58**
	Астения	-0,41*
	Психосоматические реакции	-0,80***
Общий индекс стресса ИДИКС		-0,54**

(* - 0,01<p≤0,05; ** - 0,001<p≤0,01; *** - p≤0,001)

Анализируя результаты исследования отметим, что работоспособность студентов-спортсменов по методике М.П. Мороз оказалась отрицательно связана с результатами субшкал по компонентам острого стресса (по методике ИДИКС (табл.1).

Полученные данные показывают, что чем выше показатели стресса, тем ниже работоспособность спортсменов. Работоспособность связана, и во многом определяется функциональным состоянием организма, возможностями нервной системы и состояния здоровья, т.е. ресурсными показателями спортсменов.

Постоянное нахождение спортсменов в условиях психоэмоционального напряжения потребовало изучения корреляционных связей (по методике ИДИКС) между показателями острого и хронического стресса (табл.2).

Таблица 2.

Корреляционные показатели характеристик острого и хронического стресса (по методике ИДИКС)

Хронический стресс / Острый стресс	Тревога	Агрессия	Депрессия	Астения	Психосоматические реакции	Общий индекс стресса ИДИКС
Когнитивная напряженность	0,61**	0,46*		0,61**	0,59**	0,63**
Эмоциональная напряженность	0,60**	0,63**	0,49*		0,48*	0,66***
Трудности в общении	0,49*	0,50*		0,70***	0,69***	0,58**
Затруднения в поведении	0,54**			0,75***	0,48*	0,57**

(* - 0,01<p≤0,05; ** - 0,001<p≤0,01; *** - p≤0,001)

Среди компонентов острого стресса оказалось больше всего значимых связей когнитивной, эмоциональной напряженности, трудностей в общении и поведении с компонентами хронического стресса и проявлением общего индекса стресса.

Заключение. Таким образом, анализ полученных данных позволяет констатировать, что психоэмоциональный стресс имеет многокомпонентную основу, проявляющуюся в деструктивной симптоматике острых и хронических стрессовых состояний. Возникновение и развитие стресса является индивидуализированным процессом, на протекание которого существенное влияние оказывают индивидуально-психологические особенности спортсмена и специфика конкретной ситуации. Выдвинутая гипотеза исследования подтвердилась.

Достоверность результатов проведенной работы обеспечивалась использованием комплекса надежных методов исследования, а также применением методов математико-статистической обработки данных. Практическая значимость результатов работы состоит не только в диагностике работоспособности и проявлений стресса, но и в разработке индивидуальных рекомендаций для высококвалифицированных спортсменов по психологическому сопровождению и коррекции негативных проявлений стресса.

Список литературы

1. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1:" COPING STRESS" и теоретические подходы к его изучению / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – №. 1. – С. 122-133.

2. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А.Б. Леонова // М.: Изд-во Моск. ун-та. - 1984. — 200 с.

3. Леонова А.Б. Психопрофилактика стрессов./ А.Б. Леонова, А.А Качина // М.: Изд-во МГУ. - 1993. – 123 с.

4. Леонова А.Б. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности./ А.Б. Леонова, В.И. Медведев.// М.: Изд-во МГУ. - 1981. – 111 с.

5. Мороз М.П., Межполушарная ассиметрия при изменениях функционального состояния человека / М.П. Мороз, Г.П. Удалова, А.В. Захаров // Физиология человека. -1996.-Т.12, №2.-С.179-186.

References

1. Bodrov V. A. The problem of overcoming stress. Part 1: "COPING STRESS" and theoretical approaches to its study / V. A. Bodrov // Psychological Journal. - 2006. - V. 27. - №. 1. - p. 122-133.

2. Leonov A.B. Psychodiagnostics of functional states of a person / A.B. Leonov // M.: Publishing House Mosk. un-that. - 1984. - 200 p.

3. Leonov A.B. Psychoprophylaxis of stress. / A.B. Leonova, A.A. Kachina // M .: Publishing House of Moscow State University. - 1993. - 123 p.

4. Leonov A.B. Functional states of a person in labor activity. / A.B. Leonova, V.I. Medvedev. / / M .: Publishing House of Moscow State University. - 1981. - 111 p.

5. Moroz, MP, Hemispheric asymmetry with changes in the functional state of a person / MP. Frost, G.P. Udalova, A.V. Zakharov // Human Physiology. -1996.-T.12, №2.-P.179-186.

Сведения об авторе: Ольга Николаевна Боровик - старший методист по научной работе ФГБУ ПОО «Кисловодское государственное училище (техникум) олимпийского резерва», Кисловодск, кандидат психологических наук, доцент, miss.borovik@yandex.ru