

DOI: 10.5281/zenodo.4678462

ВОПРОСЫ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ К СТРЕССОВЫМ ФАКТОРАМ

Георгий Парулава – Профессор, Доктор биологических наук (paru56@mail.ru);
Грузинский Государственный Учебный Университет Физического Воспитания и Спорта,
Грузия.

Давид Зурабашвили – Профессор, Доктор медицинских наук;
Тбилисский Государственный Университет им. Иване Джавахишвили, Грузия.

Елена Парулава - Аспирант кафедры устойчивого развития, Рейн-Ваальский университет
прикладных наук, Германия.

Введение. Проблема исследования ситуативной тревожности у студентов спортивных учреждений давно привлекает активное внимание. Показано множество подходов, определения характера и уровня тревожных состояний и их значение в развитии спортивной деятельности. Высокая тревожность, сложность и изменчивость современного спорта рождают новые вопросы исследования и определения основных направлений спортивной подготовки каждого студента высших спортивных учреждений не только на этапах спортивной специализации, но и этапах дальнейшего совершенствования спортивного мастерства. Назрела реальная необходимость создания специальных направлений, в которых будут разносторонне разработаны пути многофазной адаптации спортсменов к стрессовым факторам, уровни которых могут значительно превосходить психофизиологическую подготовленность спортсмена. Исследование устойчивости спортсмена к стрессовым факторам, многофазно возникающих в процессе спортивной деятельности, даёт возможность студентам высших спортивных учреждений освоить путь их преодоления и обучить их адаптационным процессам. [1]

Актуальность всестороннего исследования указанных проблем связана также с тем, что любая экспресс-ситуация обязательно воздействует на спортсмена любой профессиональной квалификации и приводит к несущим негативное или позитивное значение результатам. Склонность спортсмена к воздействию стресс-факторов, уровень его ситуативной тревожности в процессе эмоциональных реакций на стрессовую ситуацию, всегда индивидуально различны по интенсивности. [2]

Задачи и цели. Ставится целью у студентов Грузинского Государственного Учебного Университета Физического Воспитания и Спорта методом информативной самооценки определить уровень ситуативной тревожности (как состояния) и ранжировать полученные данные согласно спортивным дисциплинам. В качестве стрессового фактора использованы пред и пост экзаменационные периоды экзаменационных сессий. Эти периоды не превышают психофизиологическую подготовленность студента к стрессовым нагрузкам и могут считаться оптимальной стрессовой величиной.

Материалы и методы. Тестирование было проведено по «Шкале оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин) и опроснику «Самооценка психического состояния» (Х. Ю. Айзенк). Испытуемые заполняли анкеты за два дня до и через два дня после экзаменационной сессии. Подсчитывалось количество баллов, по которым оценивались анкетные данные. Использована следующая ориентировочная оценка: низкий, умеренный, высокий уровни тревожности. На основе анализа полученных данных оценивалось состояние отражающее эмоциональную реакцию спортсмена и проводилось ранжирование согласно спортивным дисциплинам.

Статистическая обработка была проведена при помощи программы IBM SPSS-22 (вариант 12, Statistica). Достоверность различий принималась при 95% уровне значимости ($P < 0,05$).

Обсуждение результатов. Общая оценка проведенного анкетирования, реальное понимание студентами значимости проводимых исследований для повышения уровня спортивной специализации была высокая. Четкость заполнения анкетных данных составила 99,6%. Технические ошибки не превышали 0,4% анкетирования.

Согласно полученным данным в периоде предэкзаменационного напряжения у 72% испытуемых выявлен (по нормативным величинам) умеренный уровень ситуативной тревожности, а у 28% испытуемых высокий уровень ситуативной тревожности (Рис. 1). Низкий уровень ситуативной тревожности в наших исследованиях не зафиксирован. Гендерный анализ испытуемых с высоким уровнем ситуативной тревожности выявил достоверное ($P < 0,01$) количественное различие между мужской (38% испытуемых) и женской (62% испытуемых) подгруппами. В группе умеренного уровня ситуативной тревожности также превалировала женская подгруппа (62%) над мужской (38%).

Ранжирование полученных данных согласно дисциплинам выявило следующее количественное различие. Группа с высоким уровнем ситуативной тревожности в количественном отношении состояла на 68% из спортсменов индивидуально-игровых дисциплин и на 32% из спортсменов коллективно-игровых дисциплин. Спортивная инфраструктура умеренного уровня ситуативной тревожности значительно отличалась от вышеприведенных данных. Она состояла на 51% из спортсменов коллективно-игровых дисциплин и на 49% из спортсменов индивидуально-игровых дисциплин.

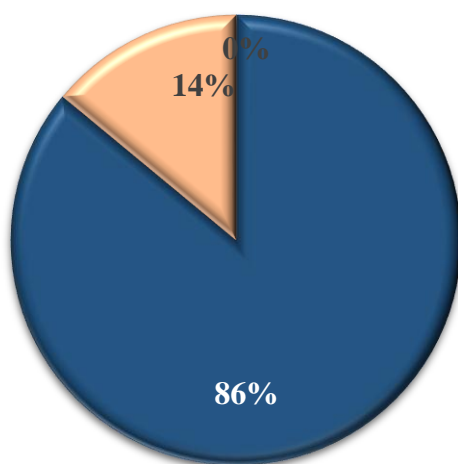
Согласно повторному анкетированию (через два дня после окончания экзаменационной сессии) количество испытуемых с умеренным уровнем ситуативной тревожности возросло до 86%, а с высоким снизилось до 14% испытуемых (Рис. 2). Низкий уровень ситуативной тревожности также не был зафиксирован. Гендерный анализ выявил следующее достоверное различие ($P < 0,001$) между мужской и женской подгруппами. Количество испытуемых с высоким уровнем ситуативной тревожности мужской подгруппы (72% испытуемых) значительно превышало женскую подгруппу (28% испытуемых). Среди испытуемых с умеренным уровнем ситуативной тревожности женская подгруппа превышала мужскую (61% и 39% соответственно, $P < 0,01$). Согласно спортивных дисциплинам группу с высоким уровнем ситуативной тревожности составили на 41% спортсмены индивидуально-игровых дисциплин и на 59% спортсмены коллективно-игровых дисциплин. Группа умеренного уровня ситуативной тревожности состояла на 7% из спортсменов индивидуально-игровых и на 93% из спортсменов коллективно-игровых дисциплин.

Выводы. Таким образом поведенческая диспозиция испытуемых, предрасполагающая к объективному воспитанию и оценке стресс-фактора в момент эмоциональной нагрузки у спортсменов коллективно-игровых и индивидуально-игровых спортивных дисциплин оказалась неодинаковой. Несмотря на то обстоятельство, что пред- и постэкзаменационные периоды экзаменационной сессии для всех испытуемых не превышали оптимальный уровень стрессовой нагрузки спортсмен, согласно индивидуальному уровню личностных возможностей реагировали на стрессовую нагрузку разным уровнем ситуативной тревожности. Модель поведения [3], отражающая уровень самооценки каждого испытуемого до и после завершённой стрессовой нагрузки, значительно менялась. Самообладание (как отражение уровня господства над эмоцией) оказалось гендерно неодинаковым к восприятию стрессового фактора: в мужской подгруппе способность к

самоконтролю значительно превысила возможности женской подгруппы, в которой уровень напряжения оставался довольно высоким на всем протяжении экзаменационной сессии. Таким образом, у спортсменов различных спортивных дисциплин адаптация к стресс-фактору формировалась неодинаково. Самовосприятие стресс-фактора и процесс адаптации, во многом связанный с адекватным самоанализом собственных возможностей, оказались значительно выше среди спортсменов коллективно-игровых спортивных дисциплин по сравнению с представителями индивидуально-игровых спортивных дисциплин. Вместе с этим, заниженная или повышенная самооценка своих возможностей не является стойкой характеристикой, она значительно меняется в процессе обучения, но всегда комплексно участвует, «программирует» предстартовые возможности студента. Оптимальными, видимо, являются характеристики спокойных эмоциональных состояний с умеренной самооценкой, которые закрепившись становятся устойчивым психологическим состоянием. С одной стороны важными являются те психофизиологические характеристики каждого испытуемого, которые являются врождёнными и играют ведущую роль в субъективной оценке стрессовых нагрузок, однако, не меньшее значение имеют так называемые «общие» характеристики душевных возможностей, которые в большинстве случаев оказывают решающее влияние на эффективность спортивной деятельности. Учёт указанных процессов при ранжировании психофизиологических показателей ситуативной тревожности по конкретным видам спортивной деятельности, даёт возможность в процессе индивидуальной подготовки внести в систему оперативного контроля новые пути повышения спортивных достижений.



Рис. 1. Предэкзаменационный стрессовый период.



- Умеренный уровень ситуационного беспокойства
- Высокий уровень ситуационного беспокойства
- Низкий уровень ситуационного беспокойства

Рис. 2. Послеэкзаменационный стрессовый период.

Список литературы

1. Goodman R. N., Stress, emotion regulation and cognitive performance. // International Journal of Psychophysiology, 2013, V.87, N2.
2. Fister I., Planning the sports training sessions with the bat algorithm. // Neurocomputing. 2015, 14, P. 993-1002.
3. Labored S., Emotions and performance. Valuable insight from the sport domain. // Handbook of psychology of emotions, 2013, V.1., P. 325-358.

<http://doi.org/10.5281/zenodo.4664564>

ISSUES OF ATHLETES' RESILIENCE TO STRESS FACTORS

Giorgi Parulava - Professor, Doctor of biological sciences (paru56@mail.ru);

Georgian State Teaching University of Physical Education and Sport, Georgia.

David Zurabashvili - Professor, Doctor of medical sciences;

Ivane Javakhishvili Tbilisi State University, Georgia.

Helen Parulava - Graduate Student of Sustainable Development Management, Rhine-Waal University of Applied Sciences, Germany.

Abstract. The subjective assessment of the stress load revealed in the subjects before and after the examination session, the different colors of the processes of expectation and uncertainty, can also be the properties of the subject's personality, the character of his personal anxiety. In subjects with high levels of personal anxiety, situational anxiety usually manifests itself in higher levels. Situational anxiety is not just a negative response to a stressful condition. In many cases, it stimulates a more effective manifestation of personal capabilities in a specific extreme situation and contributes to the achievement of the set task.

Keywords: situational anxiety, stress-factor, stress fatigue, self-assessment, sports achievements.