

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

INDICATORS OF THE PSYCHOLOGICAL STATE OF STUDENTS ENGAGED IN SPORTS

В. Н. Сидоренко, Н. Г. Аринчина, В. П. Малецкая
V. N. SIDORENKO, N.G. ARINCHINA, V. P. MALETSKAYA

Белорусский государственный медицинский университет
Минск, Республика Беларусь
Белорусский государственный университет физической культуры
Минск, Республика Беларусь
Белорусский государственный университет
Минск, Республика Беларусь
Belarusian State Medical University
Minsk, Republic of Belarus
Belarusian State University of Physical Culture
Minsk, Republic of Belarus
Belarusian State University
Minsk, Republic of Belarus

e-mail: sidorenkodoctor@gmail.com, alpangnew@yandex.ru, padzerko63@mail.ru

Цель исследования: выявить особенности психологического состояния студентов, занимающихся спортом, с учетом уровня их спортивной квалификации. Обследовано 42 студента Белорусского государственного университета физической культуры, занимающихся сложно-координационными видами спорта. В первую группу вошли студенты, имеющие относительно невысокий уровень спортивной квалификации; во вторую группу вошли студенты, имеющие высокий уровень спортивной квалификации. Для оценки психологического состояния применяли методику оценки самочувствия в экстремальных условиях Н. Водопьяновой; Госпитальную шкалу тревоги и депрессии. Выявлено, что по мере повышения уровня спортивной квалификации у спортсменов увеличивается эмоциональная и вегетативная неустойчивость, а также больше выражены тревога, страхи, уровень депрессии, увеличивается уровень ригидности. Спортсмены высокой квалификации постоянно испытывают серьезные стрессовые воздействия и в условиях тренировочных процессов и в конкурентных условиях соревнований что неблагоприятно влияет на психологический фон, требует мониторинга психологического состояния спортсменов для своевременной коррекции неблагоприятных состояний.

Ключевые слова: студенты, психологическое состояние, спорт, спортивная квалификация.

The purpose of the study is to identify the characteristics of the psychological state of students involved in sports, taking into account the level of their sports qualifications. 42 students of the Belarusian State University of Physical Culture, involved in complex coordination sports, were examined. The first group included students with a relatively low level of sports qualifications; The second group included students with a high level of sports qualifications. To assess the psychological state, the methodology for assessing well-being in extreme conditions by N. Vodopyanova, the Hospital Anxiety and Depression Scale were used.

It was revealed that as the level of sports qualification increases among athletes, emotional and vegetative instability increases, as well as a higher expression of anxiety, fears, level of depression, and an increase in rigidity. Highly qualified athletes constantly experience serious stress both in the conditions of training processes and in competitive competition conditions, which adversely affects the psychological background and requires monitoring the psychological state of athletes for timely correction of unfavorable conditions.

Keywords: students, psychological state, sports, sports qualifications.

Введение. В настоящее время достаточно часто, оценивая спортивную деятельность, учитывают психологическое состояние спортсменов. В условиях спортивной деятельности и особенно в период соревнований, стрессовые реакции могут развиваться до, в процессе и после их окончания. Психологическое состояние спортсменов в определенные, напряженные для них периоды, начинает изменяться за много часов, дней, а иногда и недель до начала старта. Оно выражается определенными вегетативными и соматическими реакциями. Эти изменения нарушают общий суточный ритм организма, снижают мобилизационную готовность спортсменов и, тем самым, ухудшают спортивную работоспособность [1–2]. Студент, занимающийся спортом, может быть идеально подготовлен к соревнованиям физически, но если он не готов столкнуться со стрессом, фактор физической подготовленности перестает быть существенным [2, 3, 4, 5]. Поэтому чрезвычайно актуальны исследования устойчивости и надежности деятельности спортсмена в разнообразных условиях, с которыми ему приходится сталкиваться, включая изучение индивидуальных путей реагирования спортсмена на психическое напряжение [6]. Особенности адаптации к большим физическим нагрузкам и социальным условиям выступают наиболее ярко

при возникновении особо сложных, особо напряженных и неожиданно появляющихся новых условий [6].

Цель исследования – выявить особенности психологического состояния студентов, занимающихся спортом, с учетом уровня их спортивной квалификации.

Материал исследования. Всего обследовано 42 человека. Все обследуемые являлись студентами 3–4 курсов Белорусского государственного университета физической культуры. Всех участников данного исследования разделили на следующие группы: в первую группу ($n = 18$) вошли студенты, занимающиеся сложно-координационными видами спорта, имеющие относительно невысокий уровень (без разряда, III разряд, II разряд, I разряд) спортивной квалификации. Во вторую группу ($n = 24$) вошли студенты, занимающиеся сложно-координационными видами спорта, имеющие высокий уровень (кандидат в мастера спорта, мастер спорта, мастер спорта международного класса) спортивной квалификации.

Возраст обследуемых находился в диапазоне 19–22 года. Группы были сопоставимы по возрасту, полу.

Методики исследования. Для оценки психологического состояния применяли методику оценки самочувствия в экстремальных условиях А. Волкова, Н. Водопьяновой; Госпитальную шкалу тревоги и депрессии [6, 7].

Результаты исследования. Сложно координационные виды спорта – это спортивная и художественная гимнастика, прыжки на батуте, прыжки в воду, фристайл, фигурное катание, синхронное плавание, спортивная акробатика, аэробика и спортивно-бальные танцы. Сложно-координационные виды основаны на тончайших элементах движения, как это бывает в фигурном катании, гимнастике, прыжках в воду, стрельбе, где требуются отменная выдержка и внимание. Физические нагрузки варьируются в широких пределах. Например, чтобы сделать сложный прыжок нужна огромная взрывная сила, в то время как при стрельбе необходима концентрация внимания и уменьшение тремора. Главными критериями оценки координационных способностей считаются следующие четыре основных признака: правильность, быстрота, рациональность и находчивость, которые имеют качественные и количественные характеристики [6]. Важно уметь распределять силы, иметь мощный нервно-мышечный аппарат, хорошую координацию, ловкость, гибкость и быть аккуратным в выполнении двигательных элементов.

В этом исследовании оценивали предрасположенность к патологическим стресс – реакциям и невротическим расстройствам в экстремаль-

ных условиях спортивной деятельности – сложно-координационных видах спорта, по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости. Показатели особенностей самочувствия студентов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели особенностей самочувствия в экстремальных условиях у студентов с учётом уровня спортивного мастерства

Шкалы методики оценки самочувствия студентов	Группы обследуемых	
	Первая группа	Вторая группа
Истощение психоэнергетических ресурсов	1,54±0,42	1,62 ± 0,43
Нарушение воли	2,22±0,48	2,31± 0,71
Эмоциональная неустойчивость	1,85±0,25	2,32 ± 0,28*
Вегетативная неустойчивость	1,06±0,23	1,45 ± 0,25
Нарушения сна	1,74±0,42	2,51± 0,80
Тревога и страхи	1,25±0,28	2,56 ± 0,23*
Дезадаптация (склонность к зависимостям)	1,46±0,32	2,44 ± 0,28
Интегральный показатель	11,12±0,48	15,21 ± 0,57*

Примечание. * – отмечена достоверность отличий, $p < 0,05$

Выявлено, что студенты обеих групп имели интегральный уровень показателя самочувствия до 15 баллов, что соответствовало высокому уровню психологической устойчивости к экстремальным условиям, состоянию хорошей адаптации. Выявлено достоверное отличие по величине интегрального показателя самочувствия: студенты первой группы имели более высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным факторам по сравнению с показателем самочувствия студентов второй группы, $p > 0,05$.

При сопоставлении отдельных показателей самочувствия, выявлено, что у студентов первой группы достоверно менее выражена эмоциональная неустойчивость, вегетативная неустойчивость, а также меньше выражены тревога и страхи по сравнению с уровнем этих показателей у студентов второй группы.

Оценивали показатели уровня тревоги и депрессии у студентов с учетом уровня спортивного мастерства. У спортсменов первой группы показатели уровня тревоги составили $6,00 \pm 0,22$ баллов; показатели уровня депрессии составили $2,67 \pm 0,41$ баллов. Этот уровень соответствовал отсутствию достоверных признаков тревоги и депрессии у студентов этой группы. У спортсменов второй группы показатели уровня тревоги составили $7,13 \pm 0,23$; показатели уровня депрессии $3,80 \pm 0,15$ баллов, что также соответствовало отсутствию достоверных признаков тревоги и депрессии. При сопоставлении показателей тревоги и депрессии у студентов обеих групп, было выявлено, что уровень тревоги и депрессии у студентов второй группы достоверно превышал уровень тревоги и депрессии студентов первой группы, $p < 0.05$.

Оценивали также показатели самооценки психических состояний у студентов с учетом уровня спортивного мастерства. Показатели самооценки психических состояний у студентов представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели самооценки психических состояний у студентов с учетом уровня спортивного мастерства

Шкалы	Группы обследуемых	
	1 группа	2 группа
1. Тревожность	$3,33 \pm 0,22$	$3,78 \pm 0,14$
2. Фрустрация	$3,33 \pm 0,23$	$3,00 \pm 0,30$
3. Агрессивность	$9,33 \pm 0,71$	$9,53 \pm 0,66$
4. Ригидность	$6,33 \pm 0,33$	$8,00 \pm 0,35 *$

Примечание. * – отмечена достоверность отличий, $p < 0,05$

Все показатели самооценки психических состояний у студентов обеих групп находились в пределах средних значений. При сопоставлении показателей были выявлены достоверные отличия: студенты первой группы имели достоверно более низкий уровень ригидности, они были более пластичны, $p < 0,05$. Ригидность — это неспособность адаптироваться к новым условиям, идти на компромисс или менять свою систему

взглядов и убеждений, неготовность к изменению программы действий в соответствии с ситуацией. Вероятно, это связано с тем, что у высококвалифицированных спортсменов отработана стереотипность ответных реакций, которые были тщательно сформированы в привычных тренировочных условиях и они в меньшей степени адаптированы к неожиданным игровым ситуациям по сравнению со спортсменами с более низким уровнем спортивной квалификации.

Таким образом, в результате проведенного исследования, можно сделать следующее заключение: по мере повышения уровня спортивной квалификации у спортсменов увеличивается эмоциональная и вегетативная неустойчивость, а также больше выражены тревога, страхи, уровень депрессии, увеличивается уровень ригидности. Спортсмены высокой квалификации постоянно испытывают серьезные стрессовые воздействия и в условиях тренировочных процессов и в конкурентных условиях соревнований что неблагоприятно влияет на психологический фон, требует мониторинга психологического состояния спортсменов для своевременной коррекции неблагоприятных состояний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Опарина, О. Н.* Влияние стрессовых состояний на работоспособность спортсмена в условиях соревнований / О. Н. Опарина, Е. Ф. Кочеткова // Международный научно-исследовательский журнал. – 2014. – № 2 (21).
2. *Борисова, А. А.* Способы повышения стрессоустойчивости в спорте: психологический тренинг / А. А. Борисова. – Текст: электронный // Спортивная психология в межкультурном пространстве: материалы Международной научно-практической онлайн-конференции (Екатеринбург, 4–5 декабря 2020 года) / под редакцией Л. Н. Рогалевой. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2021 // Электронный научный архив УрФУ. – С. 86–90.
3. Психические состояния спортсменов, детерминирующие их психическое здоровье / А. В. Алешичева // Рудиковские чтения : Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции психологов спорта и физической культуры, 26–29 мая 2013 года. – Москва, 2013. – С. 173–175.
4. *Алешичева, А. В.* Зависимость состояния психического здоровья спортсменов от уровня их квалификации / А. В. Алешичева // Вестник Брянского государственного университета. – 2015. – № 2. – С. 112–115.
5. *Бабушкин, Г. Д.* Влияние психической готовности на состояние и результативность спортсмена / Г. Д. Бабушкин, А. П. Шумилин, А. Н. Соколов // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2008. – № 2 (33). – С. 72–76.

6. *Водопьянова, Н. Е.* Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова – Санкт-Петербург : «Питер», 2009. – 421 с.
7. *Кукина, А. А.* Исследование психометрических свойств «Госпитальной шкалы тревоги и депрессии» (HADS), рекомендованной для врачей общесоматической практики, на выборке пациентов с нарушением двигательных функций / А. А. Кукина, А. В. Котельникова, М. А. Рассулова, В. С. Дайлидович // Клиническая и специальная психология. – 2023. – Т. 12, № 2. – С. 1–24.
8. *Черная, Е. В., Шакамалов, Г. М.* Организация и методика в сложно-координационных видах спорта: учебно-методическое пособие – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2022. – 72 с.