

# ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Доц. С. И. Латогуз

Харьковский национальный медицинский университет

*Изучено влияние стресса на функциональное состояние спортсменов, а также сравнение стресс-подверженности и адаптации к чемпионатам мужчин и женщин. В результате исследований выявлены накопления стрессовых реакций у спортсменов от низшего разряда к высшему, а также подверженность к стрессовым влияниям и выраженность стрессовых реакций у спортсменок больше, чем у спортсменов.*

**Ключевые слова:** стресс, адаптация, равновесие, функциональное состояние.

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СПОРТСМЕНІВ

Доц. С. І. Латогуз

*Вивчено вплив стресу на функціональний стан спортсменів, а також порівняння стрес-схильності й адаптації до чемпіонатів чоловіків і жінок. У результаті досліджень виявлені накопичення стресових реакцій у спортсменів від нижчого розряду до вищого, а також схильність до стресових впливів і вираженість стресових реакцій у спортсменок більше, ніж у спортсменів.*

**Ключові слова:** стрес, адаптація, рівновага, функціональний стан.

## THE FEATURES OF INFLUENCE OF STRESS ON THE FUNCTIONAL CONDITION OF ATHLETES

S. I. Latoguz

*We studied influence of a stress on a functional condition of athletes, and also comparison a stress susceptibility and adaptations to the championships of men and women. As a result of researches we revealed accumulation of stressful reactions at athletes from the lowest category to the highest, and also susceptibility to stressful influences and expressiveness of stressful reactions at sportswomen is more, than at athletes.*

**Key words:** stress, adaptation, balance, functional condition.

Стресс — это совокупность всех изменений организма, возникающих как следствие каких-то сильных влияний и сопровождающихся перестройкой его защитных систем [1]. Поэтому это неспецифический ответ организма на какое-нибудь предъявленное ему требование. Стрессы снижают работоспособность и подготовку спортсмена и даже выводят некоторых из строя. Диагноз этих стресс-состояний нередко затруднен [2, 3]. Это объясняется тем, что одна стресс-травма может и не вызывать видимых нарушений, но наслаивание повторных стресс-ситуаций от соревнования к соревнованию во время игры ведет к серьезным изменениям в организме спортсмена [4].

Соревнования, а особенно чемпионаты, являются стрессогенными факторами, в ответ на которые в организме спортсмена происходят

изменения как следствие мобилизации защитных сил организма [5, 6, 7]. Но в одних случаях это физиологические изменения, полезные для данного индивидуума, в других — патологические, приводящие к нарушению соматического и психического здоровья [8, 9, 10].

**Цель работы** — выявление условных групп факторов, способствующих возникновению стресса у спортсменов во время соревнования, а также сравнение стресс-подверженности и адаптации к чемпионатам мужчин и женщин.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В исследовании участвовали 160 спортсменов II и III разрядов. Из них 53 спортсмена — мужчины и 107 — женщины. Проведено анкетирование спортсменов и изучено их состояние во время проведения соревнований.

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При определении механизмов формирования стресса можно выделить несколько групп этиологически значимых стрессогенных факторов.

Первая группа определяется семейно-бытовыми и личностными характеристиками спортсменов. Ведущее положение среди них занимают условия проживания, питание, семейное положение, соматическое здоровье перед соревнованиями и уровень подготовленности. Так, из 160 опрошенных 84,4% (135 спортсменов) считали для себя соревнования заранее стрессом. При сравнении спортсменов II и III разряда эта тенденция больше отмечается у спортсменов II разряда (94,3% у спортсменов II разряда и 79,4% у спортсменов III разряда). Мнение женщин, что соревнования — это стресс, преобладает в этом аспекте над мнением мужчин (спортсменок 88,8%, а спортсменов 72,5%).

Вторая группа факторов определяется страхом спортсменов перед предстоящими соревнованиями. Это так называемые стресс от ожидания. В его развитии решающее значение имеет приобретенный, накопленный опыт выступления на соревнованиях, нарушение сна, состояние аппетита, состояние душевного равновесия. Так, хороший сон перед соревнованиями отмечают 41,3% респондентов, плохой — 48,1%, бессонницу — 10,6%. Причем женщины отмечают плохой сон и бессонницу перед соревнованиями чаще мужчин.

Женщины: сон хороший — 39,3%; плохой — 48,6%; бессонница — 12,1%.

Мужчины: сон хороший — 45,3%; плохой — 47,2%; бессонница — 7,5%.

При анализе состояния душевного равновесия перед соревнованиями 5% респондентов отмечают стабильно хорошее, 8,1% — стабильно плохое, 86,9% — неопределенное. При сравнении этих показателей у мужчин и женщин наблюдаются следующие соотношения:

- мужчины: стабильно хорошее состояние душевного равновесия — 9,4%; стабильно плохое — 1,9%; неопределенное — 88,7%;
- женщины: стабильно хорошее — 2,8%; стабильно плохое — 11,2%; неопределенное — 86%.

Мнение большинства спортсменов, что возможно безболезненное достижение

хорошего результата выступления на соревнованиях исключено, также является причиной возникновения страха перед соревнованиями.

Третья группа факторов связана с возможным ятрогенным влиянием на спортсмена самой процедуры выступления на соревнованиях и его составных моментов, оказывающих определенное психотравмирующее и невротизирующее действие. Немаловажное значение имеют и индивидуальные формы защиты спортсменов от стресса. В ряде случаев у спортсменов может возникать комплекс неполноценности из-за нарушения эстетических норм поведения своих же товарищей-спортсменов, а иногда и тренеров.

Четвертая группа факторов, на наш взгляд, связана с внешними факторами, неспецифическими для процедуры соревнования. Они прочно фиксируются в сознании спортсменов, усиливая психоэмоциональное напряжение. Это может быть характер освещения, посторонние звуки, сезонно-климатические особенности (сонливость в зимнее время), температура и аэрация помещения, где проходят соревнования.

Стрессы уменьшают работоспособность и обучение спортсменов и даже выводят некоторых из равновесия. Диагноз этих стресс-состояний иногда сложный. Это объясняется тем, что одна стресс-травма может и не вызывать явных нарушений, и возникновение повторных стресс-ситуаций от соревнования к соревнованию во время тренировки приводит к серьезным изменениям в организме спортсмена: бессоннице, нарушению аппетита, вегетативным кризам, развитию ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, аритмиям и др., поэтому состояние душевного и соматического равновесия может изменяться в худшую сторону и возникает необходимость в проведении медицинской коррекции или лечения. Подтверждает важность этой темы и то, что только 8,7% респондентов считают необходимой врачебную консультацию после соревнований. Так, большинство опрошенных спортсменов (51,3%) отмечают изменения душевного состояния после соревнований; 48,7% никаких изменений не наблюдали. При сравнении

этих же показателей у мужчин и женщин наблюдаются следующие данные: 47,2% мужчин отмечают изменения душевного равновесия, в то время как у женщин этот показатель встречается в 53,3% случаев.

Если сравнить показатель здоровья до и после соревнований, то отмечается тенденция роста соматических заболеваний после выступлений: отсутствие заболеваний перед соревнованиями отмечают 87,5%, а после них — 78,1%. Эта тенденция больше выражена у женщин, чем у мужчин.

Мужчины: отсутствие заболеваний до соревнования — 86,9%, после него — 74,8%.

Женщины: отсутствие заболеваний до соревнования — 90,6%, после него — 86%.

Суть проблемы заключается в профилактике дистресса жизненно важных органов и систем организма спортсмена.

## ВЫВОДЫ

Стресс как явление имеет место во время соревнований и часть спортсменов подвержена его влиянию. Отмечается накопление стрессовых реакций у спортсменов от низшего разряда к высшему.

Подверженность к стрессовым влияниям и выраженность стрессовых реакций у спортсменов больше, чем у спортсменов. У спортсменов могут наблюдаться как физиологические, так и патологические отклонения в состоянии соматического здоровья или душевного равновесия, требующие врачебного вмешательства.

Целесообразно проводить раннюю диагностику стресс-подверженности отдельных индивидуумов и разработать в перспективе комплекс профилактических мероприятий с целью защиты от стресса и элиминации его последствий.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александровский Ю. А. Социально-стрессовые расстройства / Ю. А. Александровский // Рус. мед. журн. — 1996. — Т. 3. — № 11. — С. 689–694.
2. Гошек В. Неудача как психическая нагрузка. Стресс и тревога в спорте. /В. Гошек. — М.: ФиС, 1983. — С. 64–72.
3. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. — М.: Наука. — 1999. — 368 с.
4. Кокс Т. Стресс / Т. Кокс [пер. с англ.]. — М.: Медицина, 2003. — 216 с.
5. Марищук В. Л. Перераспределение функциональных резервов в организме спортсмена как показатель стресса. Стресс и тревога в спорте: сб. статей/ В. Л. Марищук — М.: Физкультура и спорт, 2008. — С. 58–73.
6. Меерсои Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсои. — М.: Наука, 2000. — 278 с.
7. Панин Л. Е. Биохимические механизмы стресса / Л. Е. Панин. — Новосибирск: Наука. Сиб. отд., 1983. — 232 с.
8. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье [пер. с англ.]. — М.: Медицина — 2006. — 254 с.
10. Юматов Е. А. Пептидно-нейромедиаторные механизмы устойчивости к эмоциональному стрессу // Стресс и психологическая патология / Е. А. Юматов — М.: Москов. НИИ психиатрии, 1997. — С. 7–12.
11. Arnold M. B. Stress and emotion. Psychological stress / Ed. By M. N. Appley and R. Trumlull / M. B. Arnold. — New York: Appleton-Century-Crofts. — 2007. — P. 123–140.