ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ К СТРЕССУ У ЮНЫХ ГОЛЬФИСТОВ

М.А. Гапичева
Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска

Аннотация. В статье рассмотрено влияние соревновательной деятельности гольфистов на психологические показатели спортсменов. Проведено исследование с использованием компьютерной версии опросника «RESTQ-Sport», с привлечением спортсменов массовых разрядов в соревновательный период. В результате исследования установлено, что гольфисты имеют высокие показатели восстановления и адаптации к стрессовым соревновательным нагрузкам.

Ключевые слова: гольф, адаптация, стресс, восстановление, психология.

Термин «адаптация» при переводе с латинского языка означает – «приспособляю», соответственно под адаптацией понимается приспособление организма к изменяющимся условиям. В процессе специфической тренировочной деятельности спортсмены сталкиваются с самыми разнообразными перестроениями внутренних функциональных систем, которые влияют на физические качества и психические процессы. На сегодняшний день специалистами активно обсуждаются вопросы физической подготовки гольфистов [1], психологической стрессоустойчивости [2], влияния соревновательного стресса на когнитивные функции [3] и множество других аспектов, связанных со стрессом и соревновательной деятельностью в гольфе. Для определения влияния соревновательной нагрузки на организм при проведении исследований в области спорта часто используют опросник Recovery-stress questionnaire for athletes или «RESTQ-Sport» авторов Kellman M. и Kallus K. Целью данного исследования была оценка влияния соревновательного стресса на организм юных гольфистов, а также характеристика адаптации спортсменов в данном виде спорта.

На базе Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска нами было проведено исследование игроков в гольф соревновательный период. Участие принимали юноши и девушки 11-16 лет различного уровня подготовленности, выступающих в детско-юношеских турнирах городского, регионального и всероссийского уровня. Спортсмены проходили опрос в зарегистрированной, русифицированной, компьютерной версии «RESTQ-Sport», выбирая один из вариантов ответа (никогда, редко, иногда, довольно часто, часто, очень часто). Анализ результатов проводился по 19 шкалам и 4 масштабам. Обработка полученных данных проводилась при помощи IBM SPSS Statistics 26. Для проверки гипотезы о нормальном распределении данных был применен одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова. Нами рассмотрены средние значения показателей спортсменов, так же приведены нижние и верхние границы результатов и стандартное отклонение. Анализ полученных данных представлен в таблице 1.

Табл. 1. Психологические показатели стресс-восстановления гольфистов

	Параметр	Нижняя граница	Верхняя граница	Результат	Стандартное отклонение
1	Общий стресс	0,25	3,00	1,2	0,75
2	Эмоциональный стресс	0,75	4,00	1,975	1,21
3	Социальный стресс	0,75	3,00	1,57	0,8
4	Конфликты / Давление	1,25	3,25	2,17	0,76
5	Усталость	1	3,50	1,82	0,72
6	Недостаток энергии	1	4,25	2,22	1,15
7	Физические жалобы	1	6,00	1,95	1,51
8	Успех	2,5	4,25	3,31	0,62
9	Социальное восстановление	2,75	6,00	4,05	1,03
10	Физическое восстановление	2,75	4,50	3,82	0,78
11	Общее благополучие	3,00	6,00	4,02	0,98
12	Сон	1,75	4,75	3,35	1,00
13	Качество перерывов	0,75	3,00	2,07	0,75
14	Эмоциональное выгорание	0,50	3,00	1,37	0,84
15	Подверженность травме	1,25	3,25	2,2	0,56
16	Спортивная форма	2,25	5,50	3,35	0,96
17	Личные достижения	1,25	5,25	5,25	1,28
18	Самоэффективность	1,25	5,25	5,25	1,28
19	Саморегуляция	1,00	4,00	2,87	0,95

Рассмотрим подробнее результаты психологической адаптации спортсменов в период соревнований: показатели «общего стресса» (1,2), «социального стресса» (1,95) и «эмоционального стресса» (1,57), имеют низкие значения, что говорит об отсутствии психического напряжения, подавленного настроение, и вялости после соревнований. Параметры выраженности конфликтов (2,17), усталости (1,82), недостатка энергии (2,22) и физических жалоб (1,95), так же имели низкие значения, это свидетельствует о том, что даже после соревновательной деятельности, спортсмены не испытывают усталости и перенапряжения, на психологическом и физическом уровне. «Социальное восстановление» (4,05), «физическое восстановление» (3,82), «успех» (3,31) и «общее благополучие» (4,02) превышают средние значения, обращая внимания на эффективное сочетание социальных контактов и общения с отдыхом и развлечением в гольфе, что повышает производительность во всех жизненных сферах. Шкалы «сон» (3,35) и «физическая форма» (3,35), «спортивная форма» (3,35) охватывающие физиологические реакции релаксации и восстановления, так же имеют высокие значения, гольфисты даже после соревнований, сохраняют ощущение легкости, подъема сил, желания соревноваться. Однако, «качество перерывов» (2,07) во время нагрузки, в целом, не высоко оценивается, что обращает внимание на высокую энергозатратность 4-5 часовых непрерывных раундов игры в гольф. При этом

«эмоциональное выгорание» имеет низкое значение (1,37). «Саморегуляция» или умение психологически подготовиться к нагрузке, на среднем уровне (2,87). А шкалы «личных достижений» и самоэффективности имеют высокие значения (5,25). Спортсмены гольфисты, уже в юном возрасте способны соотносить уровень ожиданий и компетенций в отношении оптимальной подготовки с производительностью на соревнованиях, объективно оценивать собственные силы, и проводить самоанализ с позитивной установкой: «Я могу сыграть лучше!». На рисунках 2 и 3 приведены обобщённые результаты анализа стресс-восстановления гольфистов.

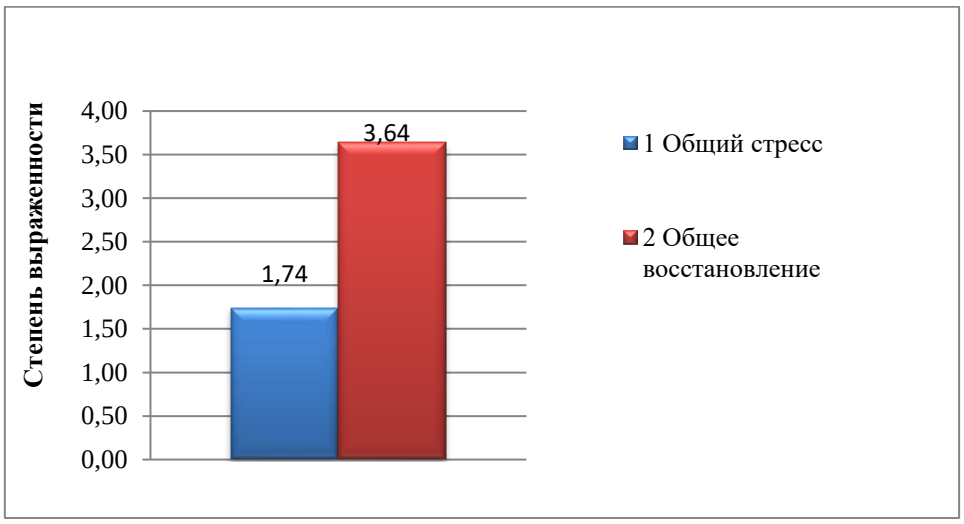


Рис. 2. общие показатели адаптации к стрессу гольфистов.

Согласно данным приведённым на рисунке 2, показатели стресса спортсменов находятся на низком уровне, тогда как восстановление превосходит средний уровень.

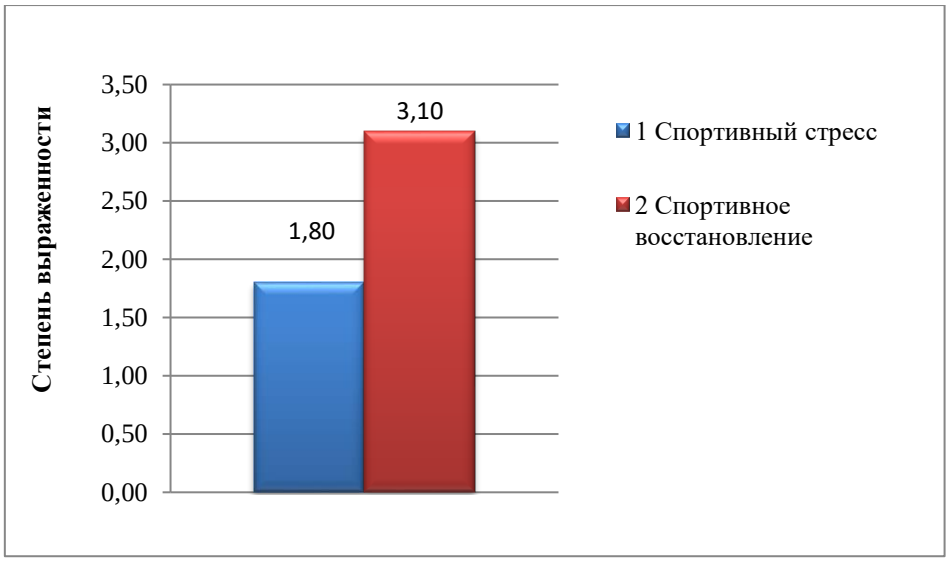


Рис. 3. общие показатели адаптации к стрессу гольфистов

Анализ спортивно ориентированных процессов носит характер сообразный общему психологическому состоянию. Так мы можем наблюдать низкий уровень послесоревновательного стресса, и превосходящие значения спортивного восстановления.

Проведённая нами оценка влияния соревновательного стресса на организм юных гольфистов позволяет сделать вывод о высокой степени адаптации спортсменов в данном виде спорта. Тренировки и выступления на соревнованиях благотворно влияют на развитие психологической устойчивости, способствуют развитию саморегуляции психоэмоциональной сферы. Соревновательная деятельность в гольфе и подготовка к ней, способствуют развитию осознанности, навыков самоанализа, рефлексии не только на гольф поле, но и в жизни.

Список литературы

1. Студенческий гольф России: современное состояние и перспективы: материалы Всерос. науч.-практ. конф., Санкт-Петербург / под ред. В. Г. Чебина. СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2020. 61 с.

2. Верченова А. В. Эффективность способов психической саморегуляции с использованием физиологических рефлексов при игре в гольф / А. В. Верченова, А. Н. Корольков, В. Г. Никитушкин // Рудиковские чтения – 2015: сб тр. конф. / под ред. Ю. В. Байковского. М.: ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ», 2015. С. 159-162.

3. Whitehead A. E. Examination of the suitability of collecting in event cognitive processes using Think Aloud protocol in golf / A. E. Whitehead, J. A. Taylo, R. C. J. Polman. // Front. Psychol. 2015. V. 6. P. 1-12.

THE RESEARCH OF ADAPTATION TO STRESS GOLFERS JUNIOR

M. Gapicheva

Palace of Pioneers and Schoolchildren named after N. K. Krupskaya of Chelyabinsk

Abstract. The article examines the impact of golfing's competitive activities on the psychological performance of athletes. A study was conducted using the computer version of the RESTQ-Sport questionnaire, with the involvement of athletes of mass categories in the competitive period. As a result of the study, it was found that golfers have high rates of recovery and adaptation to stressful competitive loads.

Keywords: golf, adaptation, stress, recovery, psychology.