

Выводы

Применение брахитерпии на первой и второй стадиях рака предстательной железы является безопасным. Ионизирующее излучение направлено на удаление опухолевых клеток и при этом не страдают здоровые клетки. Это позволяет заменить хирургические вмешательства и при этом не нарушая функции самой предстательной железы.

Результаты проведенной работы показывают, что общий анализ крови пациентов практически не изменился и находится в пределах физиологической нормы. При этом отмечены изменения в следующих показателях: гематокрит уменьшился на 2,4 %, количество тромбоцитов увеличилось на 0,5 %, количество лейкоцитов уменьшилось на 24,2 %, содержание нейтрофилов увеличилось на 5,1 %, а содержание гемоглобина снизилось на 3 %.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литтл, Д. Б. Немишенные эффекты ионизирующих излучений: выводы применительно к низкодозовым воздействиям / Д. Б. Литтл // Радиационная биология. Радиозэкология. 2007. – Т. 47. – № 3. – С. 262.
2. Интерпретация показателей крови на автоматическом гематологическом анализаторе / Д. С. Сачилович, О. А. Шумак, Ж. Н. Пугачева, Е. П. Лукьяненко, Т. П. Кляпец. – Гомель: ГУ «РНПЦ РМиЭЧ», 2018. – 26 с.

УДК 159.944.4:796

А. В. Чуянкова, Т. В. Потылкина

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Введение

Спортивная деятельность нередко сопровождается экстремальными ситуациями, требующими от спортсменов высокого уровня саморегуляции и стрессоустойчивости. Для студентов-спортсменов эта проблема приобретает особое значение в связи со спецификой их повседневной спортивной деятельности, условия которой предполагают, как существенные физические и эмоциональные нагрузки, так и особую временную организацию жизни, что, в свою очередь, порождает насущную необходимость в развитии системы осознанной саморегуляции и высокой стрессоустойчивости [1].

Цель

Оценить уровень стрессоустойчивости спортсменов различных видов спорта.

Материалы и методы исследования

С целью изучения стрессоустойчивости спортсменов была применена анкетная диагностика устойчивости спортсменов к соревновательному стрессу по методике Мильмана [2].

Совокупность первичных показателей, предложенных автором данной методики, позволяет охарактеризовать уровень соревновательной эмоциональной устойчивости (СЭУ), соревновательной мотивации (СМ), стабильности-помехоустойчивости (СтП) и саморегуляции (СР). Подсчитывается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «-» говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными; соответственно оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности. Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ – от -12 до 5 баллов, СМ – от -10 до 7 баллов, СтП – от -6 до 3 баллов, СР – от -10 до 6 баллов. [3] Также оценить уровень стрессоров. Показатели «стрессоры» изменяются от 0 до 8 баллов.

Статистическая обработка полученных данных проводилась с использованием электронных таблиц Microsoft Office Excel профессиональный плюс 2019.

В исследовании приняли участие спортсмены, занимающиеся спортом систематически не менее 5 лет. Общее количество испытуемых – 54 человека, из них 30 девушек и 24 юноши. Возраст испытуемых – от 14 до 20 лет.

Результаты исследования и их обсуждение

Показатели, полученные на основе диагностики стрессоустойчивости, и результаты их статистического анализа представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты исследования компонентов устойчивости

<i>Компонент</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
СЭУ	-0,17	-2,89
СР	-1,98	-1,58
СМ	2,05	0,66
СтП	2,05	1,29

Соревновательная эмоциональная устойчивость – это способность регулировать эмоциональные состояния или быть эмоционально стабильным, то есть иметь незначительные сдвиги в величинах, характеризующих эмоциональные реакции в условиях соревновательной деятельности [4].

Нами выявлено значительное снижение соревновательной эмоциональной устойчивости у девушек (-2, 89) по сравнению с лицами мужского пола (-0,17). Низкий уровень соревновательной эмоциональной устойчивости может привести к появлению напряжённости, возбудимости, нарушению устойчивости поведения и настроения, к ухудшению результатов спортивной деятельности. Низкий показатель данного компонента у спортсменок связан с относительно сильным волнением на важных соревнованиях, которое в дальнейшем мешает выступить на соревнованиях наилучшим образом.

Саморегуляцией необходимо называть индивидуальные особенности спортсмена, устойчиво проявляющиеся в различных видах произвольной активности, в поведении и соревновательной деятельности. [4]. По результатам диагностики установлено, что уровень проявления саморегуляции у спортсменов обоих полов понижен. Низкий уровень саморегуляции указывает на то, что спортсмены плохо управляют своим состоянием. Это приведет к возникновению чрезмерного психического напряжения, которое снизит эффективность деятельности и может привести к ее дезорганизации, психологическим срывам, потере уверенности в себе. Умение управлять собой – важный компонент готовности к спортивной деятельности.

Согласно полученным данным уровень проявления соревновательной мотивации у спортсменов как мужского пола, так и женского пола повышен. Это свидетельствует о том, что у спортсменов присутствует энтузиазм, стремление к тренировочной и соревновательной деятельности. Тем не менее мы видим, что данный компонент у юношей значительно выше, чем у девушек. Это указывает на то, что юноши испытывают большую потребность в предельных физических усилиях, в переживании состояния максимальной психической напряженности, в чувстве преодоления соперника, самого себя, а главное, потребность добиться высоких спортивных результатов.

Стабильность-помехоустойчивость свидетельствует о силе и уравновешенности нервных процессов и служит интегральным показателем адаптационных возможностей человека [4]. Уровень проявления стабильности и помехоустойчивости у испытуемых-спортсменов выше среднего уровня. Это указывает на то, что спортсмены обладают умением предвидеть возникновение помеховлияющей ситуации, оперативно принимать решения о

способах преодоления ее негативного воздействия, наличие широкого разнообразного арсенала этих способов, которыми спортсмен владеет на достаточно высоком уровне.

Нами выявлено, что у девушек стабильность и помехоустойчивость ниже. Это может быть связано с тем, что спортсменов в ходе спортивной деятельности сбивают неожиданные помехи, а также возникают колебания в самочувствии, настроении.

Более детальную картину особенностей состояния спортсменов дают показатели стрессоров, полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты исследования стрессоров

<i>Стрессоры</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Внутренние неопределенности	4,52	4,29
Внешние неопределенности	4,24	3,75
Внутренние значимости	4,07	3,33
Внешние значимости	3,58	3,28

Стрессорные показатели испытуемых соответствовали среднему значению оценки, при возможных значениях 0–8 баллов. У юношей полученные показатели выше чем у девушек. Таким образом, испытуемые обоих полов способны противостоять стрессорам внутренней и внешней неопределенности – преодолению неуверенности в себе, наличие ясности в условиях соревновательной борьбы и предсказуемости ее развития, тактики и спортивной формы соперников, а также партнеров, возможных помех внешнего, объективного характера.

Спортсмены способны противостоять стрессорам внутренней и внешней значимости, то есть у них отсутствует опасение возникновения субъективно неприятных переживаний в ходе спортивной борьбы или неудачного исхода, отсутствует боязнь получения травмы, опасности поражения или промаха; неосуществления спортсменом целевых установок и установок престижа, материального ущерба или ущерба для командных интересов и интересов других людей не скажется на их психологической устойчивости.

Таким образом, стрессоры неопределенности связаны с характером деятельности и первичны по своей природе. Стрессоры значимости связаны с ответственностью предстоящей оценки результатов деятельности; стрессоры внутренней значимости при этом определяются характером внутренней субъективной оценки реализации индивидуально значимых мотивов личности; стрессоры внешней значимости определяются характером внешнего контроля и оценки индивидуально и социально значимых последствий соревновательного выступления.

Выводы

В результате проведения оценки уровня стрессоустойчивости исследуемых спортсменов было проанализировано 4 компонента психологической устойчивости и 4 вида стрессоров. Проведенный анализ показал, что у спортсменов присутствуют как повышенная стрессоустойчивость (СМ, СтП), так и пониженная (СЭУ, СР).

Спортсмены обладают средним уровнем устойчивости ко всем стрессорам Установлено, что спортсмены мужского пола обладают наибольшей стрессоустойчивостью, чем спортсмены женского пола.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анализ уровня стрессоустойчивости студентов спортивных направлений университета / В. Д. Позун [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 9. – С. 89–91.
2. https://studopedia.net/4_29557_diagnostika-ustoychivosti-sportsmenov-k-sorevnovatelnomu-stressu-pometodike-milmana.html.
3. Психическая надежность спортсменов / В. Э. Мильман [и др.] // Методики психодиагностики в спорте. – М. : Просвещение, 1990. – С. 123–125.
4. Мильман, В. Э. Стресс и тревога в спорте. / В. Э. Мильман. – М. : Физкультура и спорт, 1983.