

КОРРЕКЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ЖЕНСКОМ КИКБОКСИНГЕ

Белых Сергей Иванович, Нагорная Анастасия Сергеевна
Донецкий национальный университет
Федерация кикбоксинга Донецкой области, Г. Донецк, Украина

Аннотация. В статье сделан анализ специальной литературы и проведенных автором исследований, которые касаются взаимосвязи между выявленными психологическими показателями состояния и менструальным напряжением у спортсменок. Предложена модель гипотетических связей между этими факторами и результативностью спортивной деятельности.

The summary In clause the analysis of the special literature and researches, carried spent by the author is made which concern interrelations between the revealed psychological parameters of a condition and physiological voltage at the girl. The model of hypothetical connections between these factors and productivity of sports activity is offered.

Введение. Девушки-спортсменки в силу разных обстоятельств сталкиваются с большим количеством препятствий, чем ребята, при достижении высоких спортивных результатов. Причина данных препятствий может заключаться в социологической динамике, психологических или факторах физиологических особенностей. Последнее характерно только для девушек и женщин. Биологическая цикличность женского организма обуславливает физический и эмоциональный диморфизм.

Спортсменки, которые специализируются в кикбоксинге, часто жалуются на болевые симптомы нарушения МЦ - дисменорхею (дисменорею). К общим симптомам, которые идентифицируют данное нарушение, относят мышечную ригидность, повышение массы тела, болевые ощущения в спине и молочных железах, резкое изменение расположения духа, раздражительность, невнимательность, усталость, судороги [1-8]. Дисменорхея является довольно распространенным явлением среди девушек и женщин-спортсменок. Исследователи [5] определили, что в 52 % женщин в постпубертатном периоде наблюдалась дисменорхея; в 50 % боли в области низа живота сопровождалась и другими симптомами. Частые случаи дисменорхеи у женщин, которые специализируются в женском кикбоксинге могут свидетельствовать о том, что этому явлению подвергается большое количество спортсменок [4,5]. Результаты исследования дисменорхеи у спортсменок довольно противоречивые. В некоторых сообщениях описаны результаты исследований, которые подтверждают, что процент женщин, страдающих от дисменорхеи, выше в спортивной среде. Другие авторы, напротив, считают, что женщины, которые ведут малоподвижный образ

жизни, больше подвержены развитию дисменорхеи [3,5,7]. Несмотря на эти расхождения, вероятность того, что женщины-спортсменки подвергаются возникновению дисменорхеи, высокая. В данной работе мы хотим показать приложение к физиологическим изменениям, которые имеют место на протяжении МЦ, большое внимание необходимо уделять изучению психологических показателей и их влиянию на спортивную деятельность в разные фазы МЦ женщин. Итак, предложенная модель разрешает описать внутренние взаимосвязи рассмотренной проблемы, решение которой позволит значительно повысить спортивный результат девушек и женщин, занимающихся кикбоксингом.

Цель. Изучить психологические показатели и их влияние на спортивную деятельность в разные фазы МЦ девушек и женщин и разработать методы коррекции их психологических состояний.

Методы и организация исследования. Исследования, которые касаются влияний МЦ на уровень эффективности спортивных тренировок, проводили с позиций физиологического анализа. Мы наблюдали более низкий уровень абсолютного и относительного показателей МПК среди 16 спортсменок на протяжении постовуляционной фазы в сравнении с предовуляционной, однако никаких других важных расхождений (например, в анаэробной PWC, в показателе специальной выносливости и др.) в этих фазах выявлено не было.

Хотя аэробные возможности не детерминируются успешностью спортивной деятельности [4], но они играют важную роль в повышении спортивного мастерства. Следующие физиологические изменения, которые влияют на результативность деятельности, представленные тканевым дыханием [10], вентиляцией легких [8], экономичностью [5-7] и содержанием гликогена в мышцах [4,9].

Вызывает интерес исследования МЦ с позиции психологических знаний. К сожалению, еще недостаточно знаний о влиянии менструального цикла на психологические характеристики. В большинстве исследований мы особое внимание уделяли изменению расположения духа и превалированию астенических эмоций во время предменструальной фазы МЦ; хотя часть работ, напротив, подтверждают незначительность или отсутствие влияния фаз МЦ на когнитивные процессы [4].

Результаты исследований и их обсуждение. Несмотря на все многообразие результатов исследований по этому вопросу, существуют данные, экспериментально подтверждающие влияние фаз МЦ на эффективность деятельности спортсменок. Научно аргументировано влияние МЦ на расположение духа и эффективность решения перцептивно-двигательной задачи [1-4]. Результаты работы свидетельствуют о том, что в предменструальной и менструальной фазах наблюдается сниженный уровень энергии и функционирования когнитивных процессов.

Нами, благодаря проведению анкетирования (опроснику менструального напряжения) были выявлены психологические изменения на протяжении всех фаз МЦ.

Подтверждение влияния МЦ на результативность деятельности спортсменок разрешает интерпретировать результаты, по крайней мере, исходя из двух позиций. Первая – фазы МЦ влияют на трудоспособность, поэтому нужно учитывать особенности каждой из них: изменение концентрации половых гормонов, изменение определенных физиологических и психологических характеристик [1,2,6].

Вторая позиция исследований сводится к тому, что фазы МЦ влияют на результативность спортивной деятельности, которая объясняется изменениями в разные фазы расположения духа, мотивации [5-7].

Общеизвестным есть факт, который свидетельствует о том, что расположение духа, эмоции представляют собой внешнее отображение физического состояния. Наиболее часто упоминаемыми симптомами среди женщин являются раздражительность, гнев, резкое изменение расположения духа, головные боли, депрессия, невнимательность, беспокойство, волнение [1-7].

Проведенные нами исследования подтверждают, что резкие изменения расположения духа наблюдаются в большинстве женщин и что отрицательное влияние изменений МЦ достигает своего пика в предменструальной и в начале менструальной фазы [1-2].

Плохое расположение духа наблюдается в основном в предменструальную фазу. По данным исследования 30 спортсменок, показателями плохого расположения духа в этот период были названы факторы здоровья, в то время как хорошее расположение духа они объясняли условиями окружающей среды и образом жизни. Итак, наблюдается связь между особенностями МЦ и выбором атрибутов [1-3]. Мы изучали личностную локализацию контроля у 30 спортсменок в предовуляционной и предменструальной фазах. Индивид с высоким уровнем интернальности несет ответственность за свои действия, поэтому уверен, что может влиять на результат; люди с преимущественно экстернальностью склонны приписывать свои неудачи внешним факторам [1,2,3,4]. Отмечено, что локализация субъективного контроля в предменструальную фазу смещается ближе к позиции экстернальности, следовательно, можно предположить, что цикл влияет на смену самовосприятия женщин-спортсменок. Атрибуция успехов и неудач тесно связана с эмоциями спортсменок, самоэффективностью [4].

Обсуждая связь между МЦ и расположением духа, важно отметить влияние расположения духа на результативность действий в спортивной деятельности. Эффективное влияние расположения духа и эмоций в спортивной психологии принято рассматривать как интегральную силу. В ряде работ, основанных на использовании опросника "профиль

расположения духа" [7], описанные результаты многочисленных исследований, на основании интерпретации которых был составлен профиль "айсберга" спортсменок высокого класса, представленный высоким уровнем энергии, силы, низкими показателями напряжения, депрессии, гнева, утомления и смущения. В других исследованиях поддержана реальность, валидность методики профиля расположения духа в разных ситуациях спортивной деятельности [4].

Мы определили три аспекта расположения духа, которые влияют на спортивную деятельность. "Напряжение, беспокойство влияют на результативность деятельности, депрессивные состояния затрудняют процесс запоминания". Другие исследования, которые отображают эффективность деятельности под влиянием расположения духа, демонстрируют, что вызванные изменения расположения духа могут существенным образом изменять результативность деятельности, самоэффективность при выполнении тестовых задач на силовые способности. Нами замечено, что расположение духа влияет на атрибуцию достижения, делая ее более интернальной и стабильной. Результаты исследований [6] указывают на то, что плохое расположение духа приводит к переключению восприятия спортсменами своих возможностей, роли своего участия при решении сложных ситуаций.

Таким образом, мы проследили реальность связи между МЦ и расположением духа женщины, а также между последним и результативностью спортивной деятельности, однако для подтверждения этих предположений необходимо привести аргументированные эмпирические факты.

Следует учесть, что часть спортсменок сообщают о наличии отрицательных предменструальных симптомов, другие же отмечают повышение расположения духа и улучшение спортивных результатов на протяжении предменструальной фазы цикла, поэтому исследователи не должны игнорировать возможность влияния других факторов, кроме МЦ, на ухудшение расположения духа спортсменок.

Один из факторов, являющимся посредником между предменструальной фазой и опытом отрицательных расположений духа, представлен стрессовыми событиями жизни индивидуума. Источниками стрессов в жизни могут быть разные события, ежедневные дела и менструальное напряжение. [4] утверждают, что жизнь, наполненная стрессовыми событиями, может быть оценена более отрицательно в предменструальную фазу. И, наоборот, под влиянием стрессовых факторов может происходить элиминация менструального напряжения.

Теория самоэффективности заключалась в способности успешно выполнять задание – это обусловленная ситуацией форма уверенности в себе. Процесс формирования спортсменкой уверенности в себе при выполнении двигательного действия может быть подвержен влиянию субъективного

физического дискомфорта, связанного, в свою очередь, с дисменорхеей. Отношения между самооффективностью и результативностью деятельности спортсменок довольно хорошо изучены [3-7]. Однако отсутствие исследований влияния менструального напряжения на самооффективность деятельности позволяет нам только приблизительно говорить об этом явлении и его месте в процессе спортивной деятельности кикбоксерок.

Скрытые резервы – возможности, присущие индивидууму и благоприятствующих проведению более эффективной борьбы с отрицательным влиянием стрессовых факторов. Спортсменки с более низким уровнем скрытых резервов были предрасположены интерпретировать субъективные ощущения менструального напряжения, которые ослабляют, в отличие от тех, которые владеют адекватным скрытым потенциалом. Скрытые резервы включают: обращение, социальную поддержку, умение руководить стрессом и владение методами лечения. Психологическое вмешательство, направленное на уменьшение менструального напряжения, может обеспечить возможность повышения скрытых резервов. В свою очередь, это приведет к уменьшению болевых ощущений и других отрицательных влияний при предменструальном синдроме, с помощью повышения когнитивного оценивания ситуации и контроля физиологических характеристик, связанных с состоянием беспокойства при менструальном напряжении.

Владение техникой психологического тренинга, такой, как когнитивная реконструкция, сознательный контроль и тренинг уверенности, может оказывать содействие снижению спортсменками оценки опасности ситуаций, в которых они находятся [6].

Реалистичность, которая воспитывается командой, экспектации также могут влиять на ослабление отрицательных когнитивных аспектов стрессовых ситуаций. Контроль над уменьшением психологического напряжения включает формирование привычек релаксации, которая оказывает содействие эффективному снижению уровня напряжения и беспокойства. Релаксационные мероприятия включают прогрессивные аутогенные тренировки, упражнения на дыхание. Усиление способности к концентрации внимания позволяет сконцентрировать внимание спортсменки на поставленной задаче.

Модификации состояний базируются на взаимосвязи психологического статуса с гормональными изменениями на протяжении МЦ.

Мы предлагаем, что психологические факторы сказываются во время МЦ на эффективности психологических состояний и безусловно оказывают влияние на результативность спортивной деятельности. Ключевые компоненты модели были выявлены на основании обзора данных специальной литературы и наших исследований. Однако

следующее исследование должно определить адекватность этих связей.

Женщины-спортсменки, которые владеют опытом управления своим поведением во время влияния стрессовых факторов, а также эффективным использованием скрытых потенций, могут уменьшить ментальный стресс значительно, чем спортсменки с более низким уровнем самоэффективности, которая приводит к резкому снижению результативности выступлений.

Выводы. Таким образом, очевидно, что проведение мониторинга МЦ среди женщин-спортсменок даст возможность руководить их расположением духа на протяжении фаз МЦ, которые сопровождаются психологическим напряжением. Кроме того, внедрение модифицированных стратегий и тренингов, которые корректируют предменструальное напряжение, должны стать одной из обязательных условий работы тренеров с женскими спортивными командами.

Литература:

- 1.Белих С.І. Дівочий бокс. Донецьк: ДонНУ, 2004.- 620с.
- 2.Жданов Ю.Н. Психофизиологическая подготовка единоборцев. Донецк: Донижт, 2003.- 605 с.
3. Andersen, M. B. & Williams, J. M (1988). A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 294-306.
4. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior changes. *Psychological Review*, 84, 191-215.
5. Cockerill, I, M., Wormington, J. A. & Nevill, A. M. (1994). Menstrual-cycle effects on mood and perceptual-motor performance. *Journal of Psychosomatic Research*, 38 (7), 763-771.
6. Cox R. H. (1994). *Sport psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Communications Inc.
7. Dan, A. J. (1979). The menstrual cycle and sex related differences in cognitive variability. In M. A. Wittig & A. C. Peterson (Eds.), *Sex-related differences in cognitive functioning* (pp. 241-263). New York: Academic Press.