

Министерство спорта Российской Федерации
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту Томской
области
ФГАОУ ВО “Национальный исследовательский Томский государственный
университет”
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

**Материалы XIV Международной научно-практической
конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского
и юбилею факультета физической культуры
НИ ТГУ**

г. Томск, 19 ноября 2020 г.

Под редакцией профессора Е.Ю. Дьяковой

Scientific & Technical Translations
 STT
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Томск – 2020

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ОБЩЕГО И СПОРТИВНОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Цехмейструк Е.А., Левицкая Т.Е., Шалина Н.К.

Национальный исследовательский Томский государственный университет, г. Томск

Введение

Современный спорт характеризуется повышением тренировочной нагрузки на спортсменов, ростом влияние стрессов и условий тренировок для достижения все более высоких результатов [1, 2]. В связи с этим актуализируется вопрос восстановления спортсменов и его влияние на их качество жизни и здоровье. *Целью исследования* видится в изучение психологических характеристик качества жизни у спортсменов с разным уровнем восстановления.

Материалы и методы исследования

Выборку исследования составили 60 спортсменов различных видов спорта в возрасте от 18 до 26 лет. Оценку уровня восстановления спортсменов проводили с помощью опросника опросник “Стресс-восстановление у спортсменов” (“Recovery-Stress Questionnaire for Athletes”, RESTQ-Sport, Kellmann, Kallus, 2000), в адаптации Ковбас Е.Ю. [2], психологические показатели качества жизни изучались методикой “SF-36” [4]. Статистическая обработка осуществлялась в “SPSS. 21”. Для выявления различий между группами использовался однофакторный дисперсионный анализ (F ; df ; p).

Результаты исследования и обсуждение

Изучение уровня восстановления позволило выделить по три группы спортсменов с разными уровнями общего и спортивного восстановления: высоким (23,3 и 26,6%, соответственно), средним (65 и 60%, соответственно) и низким (11,6 и 10%, соответственно). Статистически значимые отличия по показателям качества жизни между группами спортсменов, разделенных по уровню общего восстановления, были получены по шкалам “социального функционирования” ($F=4,194$, $df=2$, $p=0,02$) и “психическое здоровье” ($F=23,724$, $df=2$, $p=0,000$). Среди групп спортсменов, разделенных по уровню спортивного восстановления, статистически значимые отличия отмечены по шкале “психическое здоровье” ($F=10,208$, $df=2$, $p=0,000$). Таким образом, при низком уровне общего восстановления наблюдаются снижение настроения и социальной актив-

ности, недостаточное спортивное восстановление способствует уменьшению положительных эмоций, проявлению тревожных и депрессивных состояний.

Выводы

Полученные данные отражают значимость процесса восстановления в спортивной деятельности. В первую очередь, состояние усталости влияет на эмоциональную и социальную сферы спортсменов, снижая их качество жизни, в связи с чем обосновывается необходимость уделения внимания не только тренировочной деятельности спортсменов, но и восстановительным процессам после нее. Принятие дополнительных мер, направленных на повышение уровня восстановления спортсменов, может нивелировать негативные тенденции, наблюдаемые при его недостаточном уровне, способствовать профилактике состояния перетренированности и сохранению здоровья спортсменов.

Литература

1. Алёшичева А.В., Банковский Ю.В., Самойлов Н.Г. Применение методов оценки качества жизни для диагностики состояния психологического здоровья спортсменов // Спортивный психолог. – 2018. – № 2(49). – С. 52–57.
2. Ковбас Е.Ю. Русская версия опросника RESTQ-SPORT (Kellman, Kallus, 2001 г.) для оценки состояния восстановления у спортсменов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2015. – № 2(128). – С. 15–21.
3. Цехмейструк Е.А., Шалина Н.К. Взаимосвязь показателей баланса стресс-восстановления и качества жизни у спортсменов // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2020. – Т. 13, № 1. – С. 70–74.
4. Ware J.E., Snow K.K., Kosinski M. et al. Sf36 health survey: Manual and Interpretation Guide. – Boston, MA : Nimrod Press, 2000. – 316 p.