

УДК 159.9072.43 «450.1»:796-057.875 (470.11)

ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ТАЙБОКСЕРОВ, ПОСТОЯННО ПРОЖИВАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ ЕВРОПЕЙСКОГО СЕВЕРА

Цинис А.В., Чеснокова В.Н., Макеева В.С.

ФГАОУ ВПО Северный (арктический) федеральный университет, г. Архангельск, Россия, e-mail: v.chesnokova@narfu.ru

ФГОУ ВПО Государственный университет - учебно-научно-производственный комплекс, г. Орел, Россия e-mail: vera_191@mail.ru

Проведен анализ динамики психологических показателей начинающих тай-боксеров в годичном цикле подготовки. Раскрыты вопросы мотивации к занятиям тайским боксом, определена направленность личности, выявлена динамика тревожности и структурная организация психо-эмоционального состояния спортсменов, постоянно проживающих в условиях европейского севера.

Ключевые слова: единоборства, тайский бокс, тревожность, простая и сложная зрительная реакция.

DYNAMICS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION IN THE YEAR CYCLE OF PREPARATION OF BEGINNING THAI-BOXING CONSTANTLY LIVING IN CONDITIONS THE EUROPEAN NORTH

Tsinis A.V., Chesnokova V. N., Makeeva V.S.

FGAOU VPO Northern (Arctic) federal university, Arkhangelsk, Russia, e-mail: chesnokova@narfu.ru

FGOU VPO the State university - learning-research- production complex, Orel, Russia, e-mail: vera_191@mail.ru

The analysis of dynamics of psychological indicators of beginners is carried out Thai-boxers in a year cycle of training. Motivation questions to employment by Thai boxing are opened, the orientation of the person is defined, dynamics of uneasiness and the structural organization of a psycho-emotional condition of the sportsmen constantly living in conditions of the European north is revealed.

Keywords: single combats, Thai boxing, uneasiness, simple and difficult visual reaction.

Современное общество предъявляет жёсткие требования к студенту в «создании и поддержании своего лица». Такая потребность существует и находит свое разрешение в экстремальном опыте, экстремальных переживаниях, занятиях боевыми и экстремальными видами спорта. Тайский бокс (Муай-Тай) – боевое искусство Таиланда, в переводе интерпретируется как «свободный бой». Это один из самых приближенных к реальному бою вид спорта, с более жесткими правилами по сравнению с другими ударными единоборствами. В сочетании с учебной деятельностью в агрессивных условиях внешней среды Европейского Севера учебно-тренировочный процесс и соревновательная деятельность тай-боксеров рассматривается как состояние хронического стресса различной степени выраженности, что при нерациональной стратегии подготовки может привести к раннему истощению компенсаторно-приспособительных механизмов.

Целью исследования является оценка психологической адаптации начинающих тай-боксеров, проживающих в Архангельской области, в годичном цикле подготовки.

В процессе исследования решались следующие задачи:

1. Определить личностную направленность и основные причины, привлекающие студентов к занятиям тайским боксом.
2. Выявить динамику деятельности центральной нервной системы и структурные связи психоэмоциональных состояний тайбоксеров в годичном цикле подготовки.

В исследовании принимали участие 108 студентов-первокурсников, начинающих тай-боксеров. Наряду с общепринятыми методами исследования применялись: анкетирование, целью которого являлось определение мотивов к занятиям тайским боксом, тестирование с целью определения направленности личности, уровня проявления тревожности по методике Ханина – Спилбергера, агрессивность по методике Басса – Дарки, динамики простой и сложной зрительно-моторной реакции по методике

УПФТ-1/30 –«Психофизиолог», корреляционный анализ и др. методы математической статистики.

Направленность личности, с одной стороны, обеспечивает регуляцию поведения через психические процессы (познавательные, эмоциональные, волевые), а с другой – связана с мотивами и мотивацией, побуждением к активизации и направленности поведения. При анализе личностной направленности начинающих спортсменов мы получили следующие результаты: 14 % испытуемым свойственна ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение потребностей независимо от качества работы и мнения окружающих, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность (рис.1). Определяется как эгоцентрический, с преимущественным стремлением лишь к собственному удобству, выгоде, престижу.

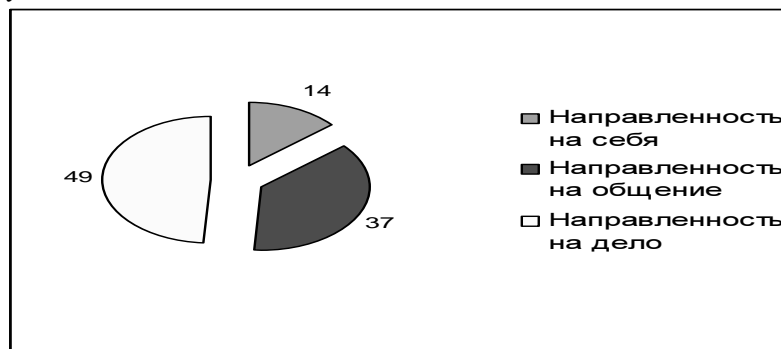


Рис. 1. Личностная направленность начинающих спортсменов

Для 37 % испытуемых свойственно стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, нередко в ущерб выполнению конкретных заданий тренировочного процесса, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность в привязанности и эмоциональных отношениях с другими. Для них характерны группоцентрические устремления по идентификации себя с учебно-тренировочной группой, некоей отстраненностью от студентов учебной группы.

Наибольшее количество (49 %) составили студенты, которым присущи заинтересованность в решении спорных проблем, стремление к выполнению работы как можно лучше, ориентация на сотрудничество с тренером и другими спортсменами в достижении спортивных результатов, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение для достижения общей цели, выраженная направленность на достижение результатов в спорте. Характеризуется устремленностью студента-спортсмена на создание таких результатов, которые принесут равное благо всем, с кем он общается.

По результатам опроса студентов 1 – 2 курсов определена растущая популярность тайского бокса среди студентов, которая обусловлена следующими причинами: участие в соревнованиях с целью выявления своих возможностей и развития физических качеств – 12 %; для поддержания здоровья – 14 %; для достижения спортивных результатов – 26 %; для обеспечения своей безопасности, близких и друзей при преступном нападении – 28 %; просто так для приятного времяпровождения – 12 %; не знаю причин – 8 %. Основными и наиболее важными причинами посещения занятий в секции тайского бокса на первом месте стоит задача обеспечения безопасности (28 %), на втором – достижение спортивных результатов (26 %), на третьем – оздоровительные задачи (26 %) и на последнем месте как организация досуга (20 %).

Анализ полученных результатов позволяет выделить важную роль занятий тайским боксом во «взрослении» и развитии личности студента в качестве начинающего спортсмена: наличием личностного роста, который провоцируется соревновательными ситуациями, возникающими в процессе тренировочных занятий и спортивной деятельности; субъективными переживаниями в соревновательных ситуациях,

моделируемых в спортивной деятельности; гармоничным подбором по степени нарастания сложности соревновательных ситуаций различного типа, позволяющих определить границы своих возможностей на текущий момент жизни, учебы и т.д.

Вместе с тем, огромные физические, умственные и эмоциональные нагрузки во время систематических занятий спортом в совокупности с учебными нагрузками, воздействием климатических условий места проживания вызывают выраженные изменения в функциональном состоянии организма, в частности, уровне проявления тревожности.

Анализ структурной организации психоэмоционального состояния отражает динамику взаимосвязей психологических показателей в годичном цикле тренировки.

Так для **втягивающего периода** (осень) характерно наличие минимального количества (10) связей между 9 психологическими и эмоционально-характерологическими составляющими. Во втягивающем периоде тренировки наблюдается высокая связь личностной тревожности с раздражительностью ($r=0,70$, $P<0,001$), обидой ($r=0,70$, $P<0,001$), подозрительностью ($r=0,52$, $P<0,001$) и ситуационной тревожностью ($r=0,65$, $P<0,001$). Такой признак как «обидчивость», свойственный высокотренированным людям вообще, в осенний период в наибольшей степени связан с личностной тревожностью ($r=0,67$, $P<0,001$) и косвенной агрессией ($r=0,41$, $P<0,01$). Также наблюдается негативная тенденция усиления связи физической агрессии с негативизмом ($r=0,47$, $P<0,01$) и вербальной агрессивностью ($r=0,67$, $P<0,001$).

В **подготовительный период**, приходящийся на период «полярной ночи», устанавливаются 14 негативных связей между 11 показателями в психоэмоциональной структуре начинающих спортсменов. Имеет место средний уровень проявления связи физической агрессивности с вербальной ($r=0,45$; $P<0,01$) и косвенной агрессией ($r=0,35$; $P<0,05$), раздражительностью ($r=0,45$; $P<0,01$), чувством вины ($r=0,42$; $P<0,01$) и ситуационной тревожностью ($r=0,48$; $P<0,01$). Наблюдается появление связи косвенной агрессии с обидой ($r=0,42$; $P<0,01$), вербальной агрессией ($r=0,40$; $P<0,01$) и ситуационной агрессией ($r=0,32$, $P<0,05$).

Повышение раздражительности проявляется в вербальной агрессии ($r=0,51$; $P<0,001$), подозрительности ($r=0,35$; $P<0,05$) и чувством вины ($r=0,40$; $P<0,05$). Выявлена связь самочувствия с активностью ($r=0,63$; $P<0,001$) и настроением ($r=0,49$; $P<0,01$), а также активности с настроением ($r=0,50$; $P<0,01$).

Обращает на себя внимание факт появления отрицательной связи между ситуационной тревожностью и косвенной агрессией, которая не наблюдалась в осенний период, и отсутствие каких-либо структурных взаимосвязей с показателем личностной тревожности. Таким образом, в подготовительный период «полярной ночи» наблюдается усиление враждебных и агрессивных реакций, что, возможно, является реакцией на темноту, которая способствует росту тревожности.

К **соревновательному (весна) периоду** внутренняя структурная организация становится более жесткой, образуется большое количество новых связей, их общее число достигает 24 между 13 показателями. Появляется много отрицательных зависимостей, тогда как осенью их не было зарегистрировано, а зимой отмечена лишь одна.

Для данного периода характерно высокие значения связей между самочувствием и активностью ($r=0,78$; $P<0,001$), самочувствием и настроением ($r=0,83$; $P<0,001$) и активностью и настроением ($r=0,81$; $P<0,001$). «Обидчивость» проявляется в наибольшем количестве связей с ситуационной тревожностью ($r=0,68$; $P<0,001$), подозрительностью ($r=0,41$; $P<0,05$), чувством вины ($r=0,41$; $P<0,05$) и настроением ($r=-0,39$; $P<0,05$).

Личностная тревожность восстанавливает наблюдавшиеся в осенний период года зависимости с обидой ($r=0,52$; $P<0,01$), раздражительностью ($r=0,37$; $P<0,05$) и находится в обратной зависимости с активностью ($r=-0,55$; $P<0,01$). Проявление ситуационной тревожности определяется настроением ($r=-0,70$; $P<0,001$) и самочувствием ($r=-0,60$; $P<0,001$). Физическая агрессия находится в средней связи с косвенной агрессией

($r=0,66$; $P<0,001$) и чувством вины ($r=0,60$; $P<0,001$), низких значениях связей с негативизмом ($r=0,38$; $P<0,05$), раздражительностью ($r=0,40$; $P<0,05$), проявлением вербальной агрессии ($r=0,37$; $P<0,05$).

Выявленные особенности структуризации матрицы психоэмоционального состояния указывают на его дестабилизацию у начинающих спортсменов в соревновательном периоде, совпадающем с весенним периодом года. Усиление связи между показателями самочувствия, активности и настроения и личностной тревожностью указывают на попытку системы выйти из данного состояния. Вместе с тем, такое огромное количество связей средней и сильной степени проявления указывает на снижение функциональной устойчивости и функциональных возможностей психоэмоциональной сферы начинающих спортсменов в указанный период года.

К **переходному (летнему) периоду года** на фоне снижения общего количества взаимозависимостей до 20 (между 11 показателями) относительно весны наблюдается увеличение отрицательных связей до 7. В этот период выявлено снижение зависимостей между эмоционально-характерологическими качествами. Наблюдалось максимальное количество установления связей «подозрительности» с физической агрессией ($r=0,57$; $P<0,001$), чувством вины ($r=0,56$; $P<0,001$) раздражительностью ($r=0,48$; $P<0,01$), агрессивностью ($r=0,-55$; $P<0,01$), ситуационной ($r=0,63$; $P<0,001$) и личностной тревожностью ($r=0,52$; $P<0,01$). Высокая степень проявления взаимозависимости ситуационной и личностной тревожности ($r=0,70$; $P<0,001$). При этом ситуационная тревожность в основном определяется характером изменений в настроении ($r=-0,66$; $P<0,001$), активности ($r=-0,59$; $P<0,01$) и самочувствии ($r=-0,47$; $P<0,01$). Степень раздражительности определялась средними значениями косвенной агрессии ($r=0,43$; $P<0,01$) и чувством вины ($r=0,49$; $P<0,01$), а обида с чувством вины ($r=0,48$; $P<0,01$) и личностной тревожностью ($r=0,46$; $P<0,001$). Взаимообусловленность самочувствия, активности и настроения, а также настроения и активности в этот период по-прежнему велика ($r=0,74-0,81$; $P<0,001$).

В переходный период на первый план выходят психологические свойства личности, которые можно охарактеризовать как «враждебные реакции», в отличие от «агрессивных реакций», наблюдавшихся зимой и весной. В структурной матрице появляются логически обоснованные отрицательные зависимости личностной и ситуационной тревожности с другими показателями, что может указывать на повышение психоэмоциональной устойчивости. Анализ целостной картины степени проявления психоэмоциональных состояний в структуре личности показывает значительную роль приспособительных реакций, имея как отрицательную (способствовать развитию заболеваний), так и положительную роль в развитии адаптивных форм поведения.

Анализ литературных данных свидетельствует о роли повышения личностной тревожности в динамике количества и силы корреляционных связей внутри показателей психоэмоционального состояния и закономерных процессах активизации симпатической нервной системы, гормональных взаимодействиях и параметрах центральной гемодинамики [1,4]. Такие влияния оцениваются как ограничивающие возможность мультипараметрических реорганизаций и адаптивность. Исследование взаимосвязи личностной тревожности с другими показателями указывает на тот факт, что в период максимального повышения данного показателя, отмеченного в зимний период (декабрь), количество корреляционных зависимостей не только не увеличивается, но они пропадают вовсе. Возможно, данный факт свидетельствует о том, что в период значительного функционального напряжения организма, характерного для периода «полярной ночи», для эффективной приспособительной деятельности организму необходимо угнетение данных связей с целью активизации агрессивных характерологических качеств как врожденной защитной реакции (реакции на темноту). К весеннему периоду связи, характерные для личностной тревожности в осенний период, восстанавливаются, вместе с тем появляются

отрицательные зависимости с показателями самочувствия, активности, настроения. Данная структура в целом сохраняется и к летнему периоду года.

Функциональное напряжение, наблюдающееся в подготовительном периоде (зима), соревновательном (весна) и переходном (лето) периодах, сохраняется, на что указывает значительное увеличение количества связей относительно осени. В годичной динамике втягивающий (осенний) период можно охарактеризовать как менее напряженный. Возможно, для человека синдром психоэмоционального напряжения с выраженными элементами тревожности и ростом агрессивных реакций, в экстремальных условиях среды – наиболее специфическое состояние [2,3].

Центральная нервная система первой реагирует на воздействие внешних факторов как специализированная управляющая система, координирующая процесс адаптации целостного организма спортсмена. Функциональный уровень системы, устойчивость реакции и уровень функциональных возможностей отражают возбудимость, лабильность и реактивность нервной системы. Увеличение разброса физиологических показателей, их «неустойчивость» во времени являются наиболее ранним и универсальным критерием сдвигов функционального состояния организма.

Результаты сравнительного анализа статистических параметров простой зрительно-моторной двигательной реакции (ПЗМР) в ответ на световые раздражители у студентов-спортсменов в условиях проживания Архангельской области представлены в таблице 1.

Таблица 1

Динамика простой зрительно-моторной реакции начинающих спортсменов в годичном цикле подготовки Md (25-й –75-й перцентиль)

Показатели	Втягивающий	Подготовительный	Соревновательный	P1-2	P1-3	P2-3
Интегральный показатель надёжности (%)	74,69	73,67	72,29	0,373	0,173	0,341
	70.77-83.74	66.57=82.67	65.19-81.30			
Уровень активности ЦНС (отн.ед.)	2,90	2,73	2,76	0,206	0,406	0,779
	2.00-3.25	2.00-3.00	2.00-3.00			
Уровень активации ЦНС (отн.ед.)	0,47	0,43	0,43	0,252	0,321	0,824
	0.36-0.63	(0.30-0.52)	0.11-0.52			
Номер квадрата классификации 1-25	13,36	12,35	12,42	0,151	0,273	0,747
	11.00-17.25	10.50-14.00	8.00-14.25			
Число пропущенных стимулов	0,47	0,16	0,11	0,709	0,146	0,436
	0.00-0.00	0.00-0.00	0.00-0.00			
Число упреждающих стимулов	1,97	1,71	1,69	0,392	0,242	0,757
	0.00-3.00	0.00-3.00	0.00-2.25			
Суммарное число ошибок	2,44	1,87	1,80	0,472	0,472	0,725
	0.00-3.00	0.00-3.00	0.00-3.00			
Среднее время реакции (мс)	239,16	242,16	243,59	0,328	0,275	0,713
	210.00-254.25	215.75-257.25	223.25-258.25			
Уровень быстродействия (от 1 до 5)	3,08	2,89	2,88	0,146	0,215	0,983
	3.00-4.00	2.75-3.00	2.00-3.00			

СКО реакции (мс)	73,77	76,96	70,13	0,451	0,531	0,546
	38.00-82.00	40.75-100.25	40.00-87.00			
Уровень стабильности реакций	2,98	2,88	3,01	0,499	0,802	0,297
	2.00-4.00	2.00-4.00	3.00-4.00			
Медиана (мс)	221,17	223,85	225,58	0,219	0,189	0,449
	198.50-229.50	204.00-239.00	09.75-239.25			
MODA (мс)	209, 71	212,88	214,71	0,447	0,278	0,691
	195.00-225.00	195.00-225.00	195.00-225.00			
Амплитуда MODA (%)	37,15	37,03	35,45	0,911	0,327	0,275
	30.00-42.25	30.00-44.00	29.00-40.25			
MIN время ответа (мс)	166,90	167,07	167,20	0,558	0,291	0,555
	154.00-170.00	156.00-175.00	155.75-175.25			
MAX время ответа (мс)	610,09	666,15	592,61	0,461	0,562	0,317
	358.50-642.25	367.75-956.75	376.50-715.75			
Быстродействие (отн.ед.)	0,49	0,45	0,45	0,166	0,170	0,844
	0.50-0.75	0.40-0.50	0.10-0.50			
Стабильность реакции (отн.ед.)	0,48	0,46	0,48	0,561	0,910	0,375
	0.10-0.75	0.10-0.75	0.50-0.75			

Примечание: Md – верхняя строчка; 25-й –75-й перцентиль – нижняя строчка.

Анализ динамики среднего времени реакции и уровня быстродействия спортсменов показал отрицательные значения. На каждом последующем этапе подготовки просматривается тенденция увеличения влияния парасимпатического отдела ЦНС. Это, на наш взгляд, объясняется увеличением количества раздражителей к концу учебного года, на переработку которых спортсмены тратят больше времени. При этом, наибольшее отклонение от средней наблюдалось в середине, а наименьшее – в конце экспериментального исследования. Увеличение времени реакции к концу эксперимента со стабилизацией разброса средних показателей свидетельствует об однородности изменений в целом по группе. Вместе с тем, увеличение реакции и значительный разброс от средней к середине эксперимента свидетельствует о превалировании индивидуальных ответных реакций организма испытуемых в ответ на воздействие неблагоприятных климатических факторов приполярья, учебных и тренировочных занятий. Уменьшение разброса времени реакции к концу эксперимента связано со стабилизацией адаптационных процессов. Однако к концу эксперимента не был достигнут оптимальный уровень реакции для безошибочного выполнения задания. Полученные данные свидетельствуют о негативной динамике и значительных трудностях при выполнении заданий на опознание стимул-сигнала в простой зрительно-моторной реакции студентов-спортсменов по отношению к исходным данным.

При оценке динамики сложной зрительно-моторной реакции выяснилось, что в подготовительном и соревновательном периоде активация ЦНС находится на среднем уровне (таблица 2).

Таблица 2

Динамика сложной зрительной реакции тай-боксёров в годичном цикле подготовки, Md (25-й –75-й перцентиль)

Показатели	Втягивающий	Подготовительный	Соревновательный	P1-2	P1-3	P2-3
Интегральный показатель надёжности	62,86	60,51	61,15	0,260	0,383	0,727
	54,62-71,14	53,91-71,46	52,32- 71,57			
Уровень	1,92	2,08	2,28	0,267	0,030	0,25

сенсорных реакций	1,00 - 2,00	1,00 - 3,00	1,00 - 3,00			1
Оценка уровня сенсомоторных реакций	0,26	0,28	0,33	0,396	0,041	0,216
	0,07 - 0,27	0,07 - 0,50	0,08 - 0,60			
Номер квадрата классификации	19,03	18,42	18,77	0,213	0,620	0,529
	17,00-21,00	16,00-21,25	16,00-22,00			
Число пропущенных стимулов	0,20	0,07	0,36	0,012	0,566	0,126
	0,00-0,00	0,00-0,00	0,00-0,00			
Число упреждающих реакций	1,47 (0,00;2,00)	1,29 (0,00;2,00)	1,34 (0,00;2,00)	0,314	0,270	0,777
Число неправильных реакций	4,43	4,41	3,39	0,300	0,014	0,182
	2,00 -6,00	2,00-5,00	1,00-5,00			
Суммарное число ошибок	6,10	5,77	5,10	0,114	0,064	0,423
	2,75-9,00	2,00-7,25	1,00-7,00			
Уровень качества деятельности	1,91	2,08	2,40	0,242	0,009	0,095
	1,00-2,25	1,00-3,00	1,00-4,00			
Среднее время реакции	399,48	411,09	412,58	0,203	0,173	0,799
	358,75-439,25	362,75-447,75	358,00-456,25			
Уровень быстродействия	4,42	4,27	4,27	0,170	0,225	0,976
	4,00-5,00	4,00-5,00	4,00-5,00			
СКО реакции	90,77	87,70	92,05	0,599	0,971	0,650
	71,50-100,25	68,50-99,75	64,00-106,00			
Оценка стабильности реакций	0,93	0,88	0,85	0,225	0,074	0,532
	1,00-1,00	1,00-1,00	1,00-1,00			
Уровень стабильности реакций	3,68	3,71	3,72	0,891	0,789	0,986
	3,00-4,00	3,00-4,00	3,00-5,00			
Медиана	392,11	403,03	404,82	0,199	0,137	0,844
	352,00-432,25	360,00-435,00	358,00-453,50			
MODA	390,00	405,00	402,35	0,141	0,169	0,706
	340,00-420,00	340,00-460,00	340,00-460,00			
Амплитуда MODA	24,23	25,26	25,69	0,350	0,062	0,330
	20,75-27,25	21,00-28,00	22,00-29,00			
MIN время ответа	239,89	253,06	256,15	0,005	0,006	0,863
	215,00-259,75	230,75-273,00	223,75-283,50			
MAX время ответа	724,73	710,27	767,42	0,805	0,326	0,280
	563,75-759,50	554,25-815,25	565,00-856,75			

Примечание: Md – верхняя строчка; 25-й –75-й перцентиль – нижняя строчка.

При низкой динамике интегрального показателя надёжности уровень сенсорных и сенсомоторных реакций, а также качество деятельности достоверно ухудшается от втягивающего периода к соревновательному. Число неправильных реакций незначительно снижается от втягивающего к подготовительному и соревновательному периоду. Аналогичная динамика отмечается и в показателях среднего времени реакции, минимального времени ответа, Me и MO, что указывает на увеличение влияния парасимпатической активности ЦНС.

Быстродействие и стабильность реакции на начало года на среднем уровне проявления к концу года также незначительно ухудшаются. При этом амплитуда моды указывает на широкий диапазон разброса показателей и их нестабильность на этапах подготовки. Особенно высокую нестабильность начинающие спортсмены проявили в числе пропущенных стимулов, показав положительную динамику от втягивающего к подготовительному периоду и значительное ухудшение в соревновательном периоде. Такая динамика свидетельствует о низкой готовности восприятия на быстродействующие раздражители, в частности – воздействия светового сигнала на зрительный анализатор на соревновательном этапе подготовки. На фоне указанных показателей суммарное число ошибок достоверно снижается от втягивающего к соревновательному периоду. Состояние регуляторных механизмов устойчивое. Такая динамика свидетельствует о незначительном улучшении концентрации спортсменов в ответ на поступающие раздражители.

Менее выраженная динамика числа ошибок упреждающих стимулов в течение года свидетельствует о недостаточной эффективности предлагаемой программы в тренировке предвидения появления сигнала, концентрации и улучшении реактивности нервных процессов у спортсменов. Низкий уровень опознания сигнала обусловлен увеличением парасимпатической активности и уменьшением симпатической активности вегетативной нервной системы к соревновательному периоду подготовки. Это, на наш взгляд, объясняется увеличением количества раздражителей к концу учебного года, на переработку которых спортсмены тратят больше времени, и недостатком энергетических компонентов адаптационных возможностей организма. В целом у спортсменов при исследовании сложной зрительно-моторной реакции достоверно не было выявлено значительных позитивных изменений в течение первого года обучения. Наблюдается некоторая тенденция увеличения парасимпатической активности и уменьшение симпатической активности вегетативной нервной системы к соревновательному периоду подготовки.

Таким образом, в результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Занятия тайским боксом формируют в студенте-спортсмене некий внутренний стержень, спокойствие, осознанность и стремление к совершенству. Увлечение занятиями тайским боксом гармонично вливаются в концепцию о взаимосвязи физических нагрузок, функций организма и состояния здоровья занимающихся как инструмента восстановления психофизического равновесия, т.к. движение является естественным и наиболее сильным стимулятором многих жизненно важных функций организма, жизненной потребностью человека, непременным условием его жизнеспособности. С социальных позиций занятия боевыми единоборствами развивают тактическое мышление, память, повышают устойчивость организма к стрессовым ситуациям, создают реальные возможности при необходимости защитить себя, если человек попадет в ситуацию, когда навыки, полученные на тренировках, могут пригодиться на практике.

Психоэмоциональное состояние начинающих спортсменов, родившихся и проживающих в северном регионе, отличается формированием пограничных состояний в период «полярной ночи» и «полярного дня», что проявляется в повышении уровня тревожности и снижении активности. Высокая физическая агрессивность на фоне увеличения негативизма и подозрительности в зимний период года и вербальная агрессивность, характерная для летнего периода, может вызывать различные конфликтные ситуации, в том числе и при проведении экзаменационных сессий в ВУЗе, что может значительно усугубить ситуацию.

Список литературы

1. Загулова Д.В. Принципы взаимодействий антропо-физиологических и психологических систем: автореф. дис. докт. мед. наук. – Томск, 2003. – 35 с.

2. Копосова Т.С., Чикова С.Н. Психофизиологический статус и адаптивные возможности студентов приполярного региона / Т.С. Копосова // Вестник Поморского университета. - 2006. – № 2. – С. 62-69.
3. Кочан Т.И. Комплексная оценка влияния условий Севера на обмен веществ, физиологическое и психоэмоциональное состояние человека /Т.И.Кочан, В.Д. Шадрина, Н.Н. Потолицина [и др.]// Физиология человека. – 2008. – Т. 34, № 3. – С. 106-113.
4. Поборский А.Н. Уровень тревожности и состояние вегетативной регуляции в зависимости от прогнозируемой экзаменационной оценки у студентов, проживающих в неблагоприятных условиях среды/ А.Н. Поборский, М.А. Юрина, Ж.Н. Лопатская, Е.Ю. Дерягина// Физиология человека. – 2009. – Т. 35. – № 4. – С. 28-33.

Рецензенты:

Калашников А.Ф., д.п.н., профессор, зав. кафедрой физического воспитания, ГОУ ВПО «Орловская региональная академия государственной службы», г. Орел.

Ямалетдинова Г.А., д.п.н., доцент, зав. кафедрой оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки, НОУ ВПО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург.

Работа получена 29.07.2011.