

6. Кузулбаев М. А. Выявление когнитивного дефицита в практике терапевта: обзор скрининговых шкал // Терапевтический архив. – 2014. – Т. 86, №11. – С. 135-138.

Сведения об авторах

Р. А. Труфаненко – студент

Ю. И. Шиморина – студентка

Д. А. Диденко – студент

А. П. Сиденкова – доктор медицинских наук, профессор

А. А. Мельник – ассистент

Information about the authors

R. A. Trufanenko – student

J. I. Shimorina – student

D. A. Didenko – student

A. P. Sidenkova – Doctor of Science (Medicine), Professor

A. A. Melnik – department assistant

УДК: 796.011.1

ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Дарья Владимировна Устинова¹, Ольга Борисовна Есина²

¹⁻²ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ustinova-d@mail.ru

Аннотация

Введение. Изучение стрессоустойчивости как ресурса результативности спортсменов в настоящее время является изученным недостаточно. Спорт становится все более популярным, общая напряженность в нем возрастает, а исследования, изучающие данную проблему, практически отсутствуют. **Цель исследования** - изучить влияние занятием спортом на стрессоустойчивость человека. **Материалы и методы.** Для исследования стрессоустойчивости был разработан online опрос при помощи облачного сервиса «Google Forms» двух групп людей по 55 человек от 18–25 лет – первая группа — спортсмены, вторая группа - люди, не занимающиеся спортом. **Результаты.** При оценке стрессоустойчивости каждого участника первой группы (спортсменов) были получены следующие данные: самый низкий балл нервно-психического напряжения – 30. Самый высокий балл нервно-психического напряжения – 66. 87% опрошенных спортсменов попали в диапазон слабого нервно-психического напряжения. А 13 %, попали в зону умеренного нервно-психического напряжения. При оценке стрессоустойчивости второй группы были получены следующие данные: самый низкий балл нервно-психического напряжения – 31. Самый высокий балл нервно-психического напряжения – 76 (что на 10 баллов больше значения, полученного в первой группе). 62% опрошенных попали в диапазон слабого нервно-психического напряжения, 35% попали в зону умеренного нервно-психического напряжения и 3% - в зоне чрезмерного

нервно-психического напряжения. **Обсуждение.** Изучение влияния спортивных нагрузок на психическое состояние человека представляет из себя сложный феномен и поле для дальнейших исследований. **Выводы.** В группе спортсменов уровень нервно-психического напряжения в целом меньше, чем у людей во второй группе, наблюдаемые различия статистически значимы ($p < 0,05$).

Ключевые слова: физическая нагрузка, стрессоустойчивость, спортсмены

STUDY OF STRESS RESISTANCE IN ATHLETES

Dary V. Ustinova¹, Olga B. Yesina²

¹⁻²Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia

¹ustinova-d@mail.ru

Abstract

Introduction. The study of stress resistance as a resource for the performance of athletes is currently insufficiently studied. Sport is becoming more and more popular, the general tension in it is increasing, and there are practically no studies studying this problem. **The aim of the study** - to study the effect of sports on a person's stress resistance. **Materials and methods.** To study stress tolerance, an online survey was developed using the «Google Forms» cloud service of two groups of people of 55 people from 18-25 years old – the first group is athletes, the second group is people who do not play sports. **Results.** When assessing the stress resistance of each participant of the first group (athletes), the following data were obtained: the lowest score of neuropsychiatric stress was 30. The highest score of neuropsychiatric stress was 66. 87% of the surveyed athletes fell into the range of weak neuropsychiatric stress. And 13% fell into the zone of moderate neuropsychiatric stress. When assessing the stress resistance of the second group, the following data were obtained: the lowest score of neuropsychic stress was 31. The highest score of neuropsychic stress was 76 (which is 10 points more than the value obtained in the first group). 62% of the respondents fell into the range of mild neuropsychiatric stress, 35% fell into the zone of moderate neuropsychiatric stress and 3% - in the zone of excessive neuropsychiatric stress. **Discussion.** The study of the influence of sports loads on the mental state of a person is a complex phenomenon and a field for further research. **Conclusions.** In the group of athletes, the level of neuropsychiatric stress is generally lower than in people in the second group, the observed differences are statistically significant ($p < 0.05$).

Keywords: physical activity, stress resistance, athletes

ВВЕДЕНИЕ

Спортивная деятельность является областью предельных достижений человеческих возможностей, которая предъявляет повышенный уровень требований к психике и физиологии спортсменов. Большие спортивные нагрузки, постоянный рост результатов и спортивного мастерства, высокая конкуренция в процессе соревнований ставят спортсменов в условия стресса [1].

Первостепенное значение в спортивной психологии имеет разработка вопросов, связанных с развитием и формированием ресурсов для эффективного преодоления экстремальных физических и психологических нагрузок в

соревнованиях, коррекцией неблагоприятных психоэмоциональных состояний, регуляцией практически всех функций организма и психики [3].

Изучение стрессоустойчивости как ресурса результативности спортсменов в настоящее время является изученным недостаточно. Спорт становится все более популярным, общая напряженность в нем возрастает, а исследования, изучающие данную проблему, практически отсутствуют.

Цель исследования – изучить влияние занятием спортом на стрессоустойчивость человека.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Исследование проводилось в период с 15 октября по 1 ноября 2021 года. Для исследования стрессоустойчивости был разработан online опрос при помощи облачного сервиса «Google Forms». В опросе участвовали две группы: основная группа, включавшая спортсменов, и контрольная группа, включавшая людей, не занимающихся спортом. В каждой группе было опрошено по 55 человек от 18–25 лет. В тестировании приняли участие 55 спортсменов разных направлений – баскетбол, бодибилдинг, хоккей, футбол, тяжелая атлетика, волейбол, легкая атлетика, бокс, плавание. Исследование стрессоустойчивости проводилось по методике Немчина, при помощи формы, состоявшей из 30 вопросов. Полученные данные были подвергнуты статистической обработке, визуализации и анализу. Для оценки значимости различий полученных результатов был использован t-критерий Стьюдента.

РЕЗУЛЬТАТЫ

При оценке индивидуальных значений нервно-психического напряжения в основной группе (группе спортсменов) были получены следующие результаты: 87% опрошенных спортсменов попали в диапазон слабого нервно-психического напряжения, 13 %, попали в зону умеренного нервно-психического напряжения. Значения нервно-психического напряжения в основной группе показаны на рисунке 1.

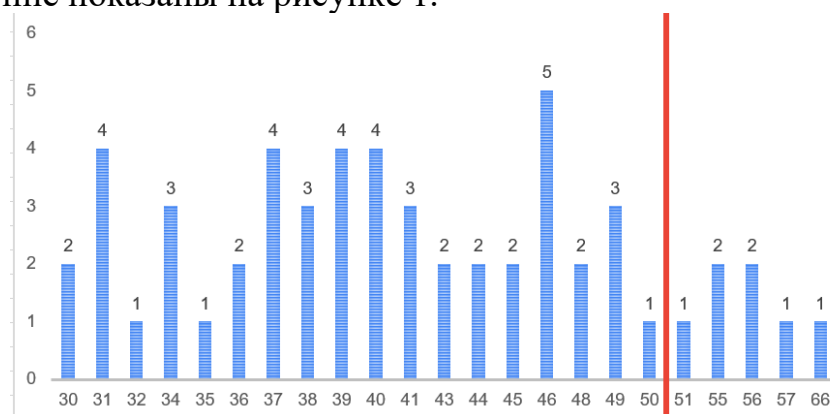


Рис. 1. Индивидуальные значения нервно-психического напряжения в 1 группе в баллах (n=55)

При оценке стрессоустойчивости каждого участника контрольной группы были получены следующие данные: самый низкий балл нервно-психического напряжения – 31. Самый высокий балл нервно-психического напряжения – 76 (что на 10 баллов больше значения, полученного в первой группе). 62% опрошенных попали в диапазон слабого нервно-психического напряжения, 35%

попали в зону умеренного нервно-психического напряжения и 3% - в зоне чрезмерного нервно-психического напряжения. Значения нервно-психического напряжения в контрольной группе показаны на рисунке 2.

На вопрос «Наличие физического дискомфорта в вашей жизни» самую низкую характеристику данного состояния (большое количество неприятных физических ощущений, серьезно мешающих работе) выбрали из первой группы 7,3%, а из второй – 3,8% опрошенных. Самую высокую характеристику (полное отсутствие каких-либо неприятных физических ощущений) из первой группы – 40%, из второй – 17%. Заметим, что спортсмены больше обычных людей испытывают физический дискомфорт, связанный с повышенными нагрузками на опорно-двигательный аппарат, но при этом гораздо у большего числа спортсменов отсутствуют неприятные физические ощущения относительно второй группы.

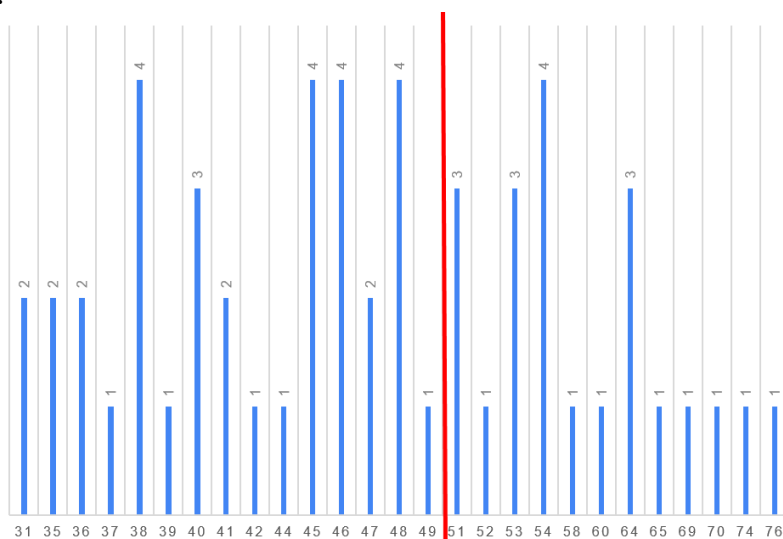


Рис. 2. Индивидуальные значения нервно-психического напряжения во 2 группе (n=55)

Повышенный мышечный тонус отмечают 43,6% спортсменов против 32,1% людей из второй группы. По координации движений в первой группе 25,5% отмечают повышение точности, легкости, координированности движений во время письма, другой работы в отличие от второй, где эту же характеристику выбрали 11,3%, а также в этой группе больший процент отмечает у себя снижение точности движений.

В ощущениях со стороны систем внутренних органов можно отметить в целом положительное влияние физической нагрузки (таблица 1). Эти данные говорят о том, что физическая нагрузка благоприятно влияет на вегетативные функции организма в целом.

Таблица 1

Доля опрошенных, у которых отсутствуют какие-либо неприятные ощущения со стороны работы систем внутренних органов

Система внутренних органов	Основная группа (n=55)	Контрольная группа (n=55)

Сердечно-сосудистая	87%	68%
Дыхательная	89%	71%
ЖКТ	80%	37%
Выделительная	98%	90%

По восприимчивости к внешним раздражителям процент отсутствия каких-либо ощущений в группе спортсменов оказался больше (67% против 54% во второй группе). Показатели лучше у спортсменов, вероятно, это связано с большим количеством раздражителей в их профессиональной деятельности, на фоне которых все остальные раздражители в обычной жизни воспринимаются ими нередко как несущественные.

Повышение чувства уверенности в себе и в своих силах в группе спортсменов отмечалось больше – 36,4%, а во второй группе большинство (64,2%) отмечали обычное чувство уверенности в своих силах, повышение уверенности в себе только 7,5%, а пониженную уверенность в себе – 28,3% против 7,3% в группе спортсменов. Таким образом, спортсмены более уверены в себе, так как их деятельность предполагает достижение определенных высоких результатов, что в свою очередь приводит к росту их самооценки.

Обычное настроение в обеих группах отмечали примерно на одном уровне – 45%, но в группе спортсменов значительно больший процент опрошенных участников характеризовал свое настроение как повышенное (41,8%), напротив, в группе людей, не занимающихся спортом 39,6% выбрали вариант снижение настроения и подавленность. Таким образом, занятия спортом положительно отражаются на эмоциональном состоянии в целом.

При сравнении особенностей сна в обеих группах статистика примерно одинаковая, но в группе спортсменов наблюдается больший процент хорошего и крепкого сна (18,2% против 7,6%), что свидетельствует о положительном воздействии физической нагрузки на процессы сомато-вегетативной регуляции.

Обычная и повышенная помехоустойчивость отмечается в первой группе в больше процентном соотношении, чем во второй (69% и 21,8% соответственно), а во второй группе выше процент пониженной помехоустойчивости – 30,2% против 3,9% в первой группе. Это говорит о лучшей способности спортсменов фильтровать и ограничивать ненужную в данный момент информацию.

Необходимо отметить особенности памяти в двух группах. У спортсменов наблюдается колоссальная разница: 81,8% - отмечают обычное состояние памяти; 10,9% - улучшение памяти; 7,3% - ухудшение памяти. В группе людей, не занимающихся спортом, статистика распределилась следующим образом: 60,4% - обычная память; 7,5% - улучшение памяти; 32,1% - ухудшение памяти. Также в первой группе отмечалось большая доля ответов в пользу повышения сообразительности, внимания, умственной

работоспособности, чем во второй группе. Четверть опрошенных спортсменов испытывают чувство усталости и снижение психического тонуса, что является следствием физических нагрузок. Однако у испытуемых второй группы этот показатель в два раза больше, хотя высокие физические нагрузки у них отсутствуют.

При оценке частоты возникновения состояния напряжения, были получены следующие данные. В первой группе: очень редко – 47,3%; нечасто – 41,8%; очень часто – 10,9%. Во второй группе: очень редко – 47,2%; нечасто – 18,9%; очень часто – 34%.

Длительность состояния напряжения в группе спортсменов кратковременная, а во второй группе – более длительная. В общей степени выраженности напряжения во второй группе 62,3% отмечают умеренную выраженность признаков, а у спортсменов данный показатель составил 43,6%.

Эти данные могут свидетельствовать об изначально повышенном уровне напряжения у спортсменов в связи с постоянной подготовкой к соревнованиям, поэтому их нервная система лучше адаптирована к отрицательным стимулам. А во второй группе начальный уровень напряжения невысокий, люди чаще находятся в расслаблении и для них даже незначительные неприятности формируют состояние напряжения.

ОБСУЖДЕНИЕ

Показатель нервно-психического напряжения первой группы статистически значимо ниже, чем показатель нервно-психического напряжения второй группы (уровень значимости $p < 0,05$).

Несмотря на то, что спортсмены испытывают как высокие физические, так и психические нагрузки, занятие спортом делает их более устойчивыми к стрессовым факторам обычной жизни. Изучение влияния спортивных нагрузок на психическое состояние человека представляет из себя сложный феномен и поле для дальнейших исследований.

ВЫВОДЫ

1. В группе спортсменов в 87% отмечается слабый уровень нервно-психического напряжения, 13% - умеренный зона нервно-психического напряжения.

2. В группе людей, не занимающихся спортом, слабый уровень нервно-психического напряжения отмечается в 62% случаев, в 35% - умеренный уровень напряжения и в 3% - отмечается сильно нервно-психическое напряжение (по методике Немчина Т. А.).

3. В группе спортсменов уровень нервно-психического напряжения в целом меньше, чем у людей во второй группе, наблюдаемые различия статистически значимы ($p < 0,05$).

Эти данные говорят о том, что физическая нагрузка благоприятно влияет на вегетативные функции организма в целом.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Никанорова Е. Г., Зыкова Н. Ю. Психолого-педагогические методы развития стрессоустойчивости спортсменов // Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма. – 2018. – С. 174-179.
2. Ильин Е. П., Куликова Л. В. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Психические состояния. – 1978. – С. 73-82.
3. Шагиев Р.М. Структурно-функциональные характеристики стрессоустойчивости в спортивной деятельности: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.03. – М., 2009. – с. 16-18.

Сведения об авторах

Д.В. Устинова – студент

О. Б. Есина – кандидат медицинских наук

Information about the authors

D.V. Ustinova – student

O.B. Yesina – Candidate of Science (Medicine)

УДК: 614.2

ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ И ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ, ХРОНИЧЕСКИМИ ВИРУСНЫМИ ГЕПАТИТАМИ (В, С)

Екатерина Сергеевна Федченко¹, Дмитрий Андреевич Зверев², Жахонгир Миралиевич Гафуров³, Александр Максимович Семенов⁴, Алексей Александрович Чежин⁵, Игорь Владимирович Науменко⁶, Арина Александровна Удачина⁷, Полина Тамирлановна Салихова⁸, Екатерина Ивановна Бабушкина⁹, Владимир Иванович Потапов¹⁰

¹⁻¹⁰ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹katerina.fedchenko05@gmail.com

Аннотация

Введение. Злоупотребление алкоголем является фактором риска заражения ВИЧ-инфекцией и хроническими вирусными гепатитами. **Цель исследования** - определить распространенность ВИЧ-инфекции и хронических вирусных гепатитов (В, С) у пациентов с алкогольной зависимостью. **Материалы и методы.** Объект исследования – истории болезней пациентов с алкогольной зависимостью, проходивших стационарное лечение в 2009, 2021гг. **Результаты.** Увеличение числа пациентов с ВИЧ-инфекцией (в 4,8 раза), с хроническим вирусным гепатитом В (в 4,7 раза) и хроническим вирусным гепатитом С (в 3 раза), не работающих в трудоспособном возрасте. Обнаружено, увеличение числа пациентов с ВИЧ-инфекцией (в 5,5 раза), с хроническим вирусным гепатитом С (в 3,5 раза), одиноко проживающих (никогда не вступавшие в брак или разведенные). **Обсуждение.** Злоупотребление алкоголем является одним из факторов риска инфицирования ВИЧ-инфекцией, хроническими вирусными гепатитами. **Выводы.** Вовлечение