

МОНИТОРИНГ СОСТОЯНИЯ УТОМЛЕНИЯ - ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ С ПОМОЩЬЮ ОПРОСНИКА RESTQ-SPORT (KELLMAN, KALLUS, 2001)

Ковбас Елена Юрьевна

Аспирант кафедры ЛФК и спортивной медицины с курсом остеопатии ГБОУ ВПО
СЗГМУ «им. И.И. Мечникова» Минздрава России
(Санкт-Петербург)

Нарушение баланса отдыха и работы, напряжения - восстановления, в сторону «не до восстановления» может привести к состоянию переутомления.

В зарубежной литературе в настоящее время чаще всего используется опросник «Стресс - восстановление у спортсменов» («Recovery-Stress QuestionnaireforAthletes», RESTQ-Sport, Kellmann, Kallus, 2000). По оценкам зарубежных исследователей опросник оценивает состояния напряжения (стресса) и восстановления.

Опросник основан на гипотезе, что накопление напряжения в различных областях жизни и недостаточное восстановления, приводит к психофизическим изменениям общего состояния.

Метод оценки в RESTQ-Sport опирается на прямую взаимосвязь между условиями и их субъективной оценкой личности, находящейся в состоянии стресса.

Опросник содержит специфические спортивные шкалы, позволяет оценить психологическую готовность спортсмена к соревнованиям, обучает его контролю собственного физического и психологического состояния.

Было проведено тестирование 166 спортсменов, в том числе паралимпийцев и ветеранов спорта): 63 - женщины 15-44 лет (средний возраст 17,9 лет) и 103 мужчины 15-51 года (средний возраст 20,7 лет). Участники занимались следующими видами спорта: хоккей (n=18), фехтование (n=17), баскетбол (n=16), велосипедный спорт (n=15), триатлон (n=18), ветераны спорта (n=7), гандбол (n=4), футбол (n=13), легкая атлетика (n=12), лыжные гонки (n=38), плавание (n=8). Исследование проводилось во время тренировочных сборов в подготовительный период тренировочного цикла. Участники однократно заполняли бланки тестов до тренировки. Одновременно проводились общепринятые в спорте методики: САН, шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ханина Ю. Л. 1976 г).

В результате обработки данных тестов были выявлены значимые положительные связи шкал и масштабов «общее восстановление», «восстановление в спорте» RESTQ-Sport со шкалами теста САН: самочувствие, активность, настроение.

При сравнении данных опросника RESTQ-sport с тестом реактивной и личностной тревожности, выявились положительные корреляционные связи шкал, выражающих напряжение и масштабов RESTQ-Sport «общий стресс», «спортивный стресс» с уровнем реактивной и личностной тревоги.

Масштабы опросника, отражающие уровень стресса, действительно выражают стрессовые ситуации, приводящие к повышению тревожности. А масштабы опросника, описывающие состояние восстановления, действительно дают информацию о самочувствии, активности и настроении спортсмена.

Таким образом, полученные результаты показывают, что русская версия опросника RESTQ-Sport (Kellman, Kallus, 2001 г) достоверно отражает состояние напряжения и состояния восстановления у спортсменов. Результаты сопоставимы с результатами валидизированных и широкоиспользуемых методик: САН и шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ханина Ю. Л. 1976 г). Опросник обладает специфическими для спорта шкалами, что позволяет оценивать состояние напряжения и восстановления в спорте. RESTQ-Sport (Kellman, Kallus, 2001 г.) может быть использован в комплексном мониторинге состояния спортсмена в процессе тренировочно – соревновательного цикла.