

2. Загородный, Г.М. Спортивный травматизм: причины, профилактика, первая помощь : учебно-методическое пособие / Г.М. Загородный, П.Г. Скакун. – Минск : БелМАПО, 2013. – 41 с.

3. Профилактика спортивного травматизма / Центральный комитет общества Красного Креста БССР, Научно-исследовательский институт травматологии и ортопедии, Республиканский врачебно-физкультурный диспансер. – Минск : Полымя, 1974. – 13 с.

4. Спортивная медицина. – URL: https://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php (дата обращения: 20.04.2023).

Сигеев П.А.

Научный руководитель В.В. Трифионов

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

В процессе развития и обучения человек подвергается постоянным нагрузкам как умственным, так и физическим. Данные нагрузки в той или иной степени вызывают определенную реакцию организма, в отдельных случаях, если нагрузки достаточно сильные, стресс.

Термин «стресс» часто употребляют весьма свободно, появилось множество противоречивых его определений. Поэтому полезно будет отметить, чем же является стресс.

Стресс – неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, то есть это ответная неспецифическая реакция организма человека на внешний или внутренний раздражитель [6].

Многие специалисты склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным возбуждением.

Совсем недавно доктор Дж. Мейсон, бывший президент Американского психосоматического общества и один из наиболее известных исследователей психологических и психопатологических аспектов биологического стресса, посвятил прекрасный очерк анализу теории стресса. Он считает, что общим знаменателем воздействия всех стресс-факторов является активация физиологических систем организма, ответственных за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации.

У человека с его высокоразвитой нервной системой эмоциональные раздражители – практически самый частый стрессор.

До настоящего времени вопрос о влиянии экстремальных и стрессовых ситуаций на умственную работоспособность остается малоизученным. Это вызвано недостаточным количеством исследований в данном направлении.

В настоящее время среди ученых, занятых изучением данной темы, не сложилось единого мнения по поводу влияния стресса на когнитивные способности человека.

Так, с одной стороны, согласно результатам исследований [2-4; 6] стрессовые ситуации могут оказывать на когнитивные способности человека негативное влияние. В частности, исследованиями [6] у лиц, попавших в экстремальные ситуации, выявлено ухудшение памяти, внимания. Также Л.А. Китаев-Смык [4] у людей, находящихся в экстремальной ситуации, отмечал нарушение сложных форм целенаправленного поведения, появление психологической подавленности, отрешенности от происходящего, ухудшение качества восприятия и внимания.

С другой стороны, часть исследователей отмечает положительное влияние стресса на умственную работоспособность [1; 5]. Так, С.А. Полиевский с соавторами отмечали возрастание кровотока в отделах головного мозга, отвечающих за целеустремленность, планирование целей и проявление эмоций [5].

Таким образом, одним из важнейших факторов, которые обеспечивают стрессоустойчивость, является состояние центральной нервной системы. Данное заключение согласуется с результатами исследований А.Н. Блеер [1], который показал положительную роль силы нервных процессов в обеспечении стрессоустойчивости и сохранении умственной работоспособности, а при небольшой силе стресс-фактора и ее повышении.

Стрессовые ситуации, в зависимости от силы стресс-фактора, могут оказывать на когнитивные функции человека как положительное, так и отрицательное воздействие, при этом реакция организма зависит от степени его стрессоустойчивости.

Согласно исследованию Е. В. Яковлева с соавторами [8] «стресс – совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических и/или психологических), нарушающих его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)». Как видно из определения, стресс оказывает влияние не только на психический аспект деятельности, но и на нервную систему, то есть на физиологический аспект.

На основании вышеприведенного анализа литературных данных не вызывает сомнения, что психический и физиологический компоненты стрессоустойчивости тесно взаимосвязаны, и организм на действие стресс-факторов реагирует целостно, не зависимо от того психологический это или физиологический стресс. В пользу данного заключения говорят результаты исследований Федорова Б. М. [7], которые показали, что изменения психического состояния оказывают влияние на физиоло-

гические показатели, в частности на работу сердца, и наоборот, изменения психического состояния могут возникать как следствие физиологических изменений.

Таким образом, в зависимости от силы стресс-фактора стрессовое воздействие может оказывать на умственную работоспособность как положительное, так и отрицательное влияние, при этом одним из важнейших факторов, обеспечивающих стрессоустойчивость, является состояние физиологических систем организма, среди которых ведущая роль отводится центральной нервной системе.

Библиографический список

1. Блеер, А.Н. Основы психофизиологии экстремальной деятельности / А.Н. Блеер. – М.: 2006. – 380 с.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
3. Дашкова, С.В. Экстремальная ситуация как ресурс развития личности / С.В. Дашкова // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии : сборник статей по материалам XLIII междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск : СибАК, 2014. – № 8 (43).
4. Китаев-Смык, Л.А. О некоторых информационных аспектах этиопатогенеза / Л.А. Китаев-Смык // Психология и медицина. – М. : Медицина. – 1978. – С. 428-431.
5. Полиевский, С.А. Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта : монография / под ред. С.А. Полиевского, Г.А Ямалетдиновой. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 378 с.
6. Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М. : Медгиз, 1960. – 254 с.
7. Федоров, Б.М. Головной мозг и сердце. К проблеме поля человека / Б.М. Федоров // Физиология человека. – 2001. – Т. 27, № 4. – С. 42-49.
8. Яковлев, Е.В. Психология стресса : учебное пособие / Е.В. Яковлев, О.В. Леонтьев, Е.Н. Гневышев. – СПб.: Изд-во Университета при МПА ЕврАзЭС, 2020. – 94 с.