

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Конон А. И.

Старший преподаватель

«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

Гомель, Беларусь

Аннотация. Исследования психофункционального состояния человека весьма актуальны на современном этапе. Для повышения эффективности данных исследований целесообразным представляется разработка актуальных подходов к диагностике, коррекции и контролю психофункционального состояния коррекции проблемных психологических состояний на основе результатов изучения как минимум основных функциональных компонентов личности: когнитивных, эмоционально-оценочных и поведенческо-деятельностных.

Ключевые слова: психофункциональное состояние, компоненты личности: функциональные когнитивные, эмоционально-оценочные и поведенческо-деятельностные.

Актуальность. По мнению ряда исследователей, среди которых Г. Хильдебрант, М. Мозер и М. Лехофер, нормальная жизнедеятельность организма в целом и его психофункциональное состояние в частности обеспечивается выработанным в ходе эволюции взаимодействием функциональных систем организма между собой и с окружающим миром [6]. Следовательно, если принять во внимание тот факт, что психофункциональное состояние зависит от состояния нервной системы, которая во временном промежутке обеспечивает содержание и возможности для психической и физиологической активности человека, то в таком случае каждому виду деятельности будет присуща специфика двух обозначенных компонентов, которая может изменяться в зависимости от актуальных условий бытования человека [2]. Другими словами, психофизиологический статус организма не является постоянным: совокупность претерпеваемых им изменений обусловлена рядом внешних и внутренних факторов, в том числе – наличием психологических и физических нагрузок, которые, по нашему мнению, находят свое отражение и в сфере физической культуры и спорта.

Проблематика исследований психофункционального состояния человека не утратила своей актуальности в динамике развития современной науки. Актуальность заявленной тематики и её теоретическую значимость определяет необходимость выявления общих характеристик и частной специфики состояний психических и физиологических систем организма, зависящих не только от личностных характеристик индивида, факторов внешней среды, но также и от ряда индивидуальных особенностей: уровня тревожности и стрессоустойчивости, напряженности повседневной и специальной деятельности и прочих.

Многие отечественные и зарубежные ученые – И. С. Беленко [1], Л. Е. Игнатъева [3], Л. Г. Майдокина [4] и другие – отмечают, что в условиях постоянных и периодически повторяющихся физических и психоэмоциональных нагрузок обуславливают протекание процессов взаимно обусловленных изменений в физических, психологических и нейродинамических характеристиках человека. Подобная трансформация психофункционального состояния, по мнению российского психолога и физиолога О. С. Морозова, находит свое отражение в обеспечении и реализации высших психических функций, среди которых:

- *когнитивная* – интегрирует множество способов, методов, стратегий, установок и нормативно-контрольных сценариев познания человеком себя и окружающей действительности, а также основные результаты когнитивного процесса: в частности, осознаваемые образы и структуры «Я»;

- *эмоционально-оценочная* – формирует систему психоэмоциональных состояний, ценностно-смысловых установок, личностных смыслов, общественных оценок и самооценки, а также аффективные и мотивационные компоненты;

- *поведенческо-деятельностная* – объединяет ряд механизмов, приемов и способов функционирования индивида во внешнем пространстве (физическая деятельность и активность, межличностные отношения и прочее) и внутреннем, психологическом мире [5].

В контексте разрабатываемой темы важно отметить, что психофункциональное состояние оказывает значительное, а иногда и решающее влияние не только на эффективность человеческой деятельности в целом, но и спортивной деятельности в частности. В связи с этим разработка очерченного проблемного поля предполагает разработку вопросов в контексте требований, которые предъявляет к современным исследователям и специалистам практика физиологической и психодиагностики, а также современная система образования и воспитания.

Действительно, теоретические и практические вопросы изучения, диагностики, коррекции и контроля психофункционального состояния человека должны учитывать существующие методологические и практико-ориентированные подходы, а также результаты актуальных исследований, которые бы затрагивали как минимум рассмотренные ранее функциональные когнитивные, эмоционально-оценочные и поведенческо-деятельностные компоненты личности.

С учетом данного положения отметим, что мы разделяем мнение О.С. Морозова, согласно которому эффективность психофункционального контроля во многом зависит от предшествующей ему корректной и грамотной диагностики. В свою очередь такая диагностика всегда должна основываться на накопленной и обработанной статистической информации, что позволит анализировать и сравнивать новейшие данные с аналогичными индивидуальными или групповыми результатами и показателями за прошлые годы [5].

Для исследований психофункционального состояния человека не менее важно наличие отлаженного психофизиологического обеспечения, в состав которого входят организационные, методические и исследовательские практики, нацеленные на построение диагностических моделей и реализуемые специалистами для последующего обновления как методических положений, так и индивидуальных программ коррекции. Важно отметить, что исследования психофункциональных состояний человека как субъекта физкультурно-

спортивной деятельности будет иметь свою специфику, поскольку данному виду деятельности свойственно наличие значительно более высокого психофизиологического напряжения вследствие ее сложности и высокой ответственности.

В таком случае коррекция психофункционального состояния организма осуществляется в рамках комплексного подхода с применением медико-биологических и психофизиологических методов исследования, и предполагает:

- оценку динамических показателей психофункционального состояния с целью изучения накопительного эффекта при физическом и психоэмоциональном утомлении;
- оперативную и текущую оценку функционального состояния организма и психики;
- оценку показателей психофункционального состояния для анализа таких показателей психофункциональных сдвигов как «стабильность» и «устойчивость» в их динамике [5].

Следует отметить, что определение указанных выше типов изменений психофункционального состояния организма имеет должно использоваться для своевременной коррекции состояния, в том числе в ходе таких практик как психологическое консультирование, варьирование нагрузок, фармакологическая поддержка, физиопроцедуры и прочих.

Подводя итог всему сказанному, следует отметить, что исследования психофункционального состояния человека весьма актуальны на современном этапе. Для повышения эффективности данных исследований целесообразным представляется разработка актуальных подходов к диагностике, коррекции и контролю психофункционального состояния коррекции проблемных психологических состояний на основе результатов изучения как минимум основных функциональных компонентов личности: когнитивных, эмоционально-оценочных и поведенческо-деятельностных.

Следует отметить, что для занятий физической культурой и спортом свойственно значительное психологическое и физическое напряжения, в связи, с чем данное направление исследований будет иметь свою специфику.

Список литературы:

1. Беленко И. С. Психофизиологические особенности у юных спортсменов игровых видов спорта разного возрастного периода развития и тренированности / И. С. Беленко // Вестник Томского государственного педагогического университета. 2009. № 3 (81). С. 54–58.
2. Игнатъева Л. Е. Исследование психофункциональных особенностей спортсменов-игровиков / Л. Е. Игнатъева, Ю. Ю. Кулаковский // Образовательная система: вопросы продуктивного взаимодействия наук в рамках технического прогресса: сб. науч. трудов. Казань: СитИвент, 2019. С. 325–330.
3. Игнатъева Л. Е. Особенности вегетативной регуляции сердечного ритма представителей различных видов спорта / Л. Е. Игнатъева, Ю. В. Киреева, В. П. Власова // Теория и практика физической культуры. 2018. №12. С. 51–53.
4. Игнатъева Л. Е. Диагностика межполушарной асимметрии у спортсменов-игровиков / Л. Е. Игнатъева, Л. Г. Майдокина // Современные проблемы науки и образования. 2016. №4. С. 66–73.
5. Морозов О. С. Современные проблемы динамического наблюдения психофункционального состояния спортсменов в процессе подготовки к соревнованиям [Электронный ресурс] // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-problemy-dinamicheskogo-nablyudeniya-psihofunksionalnogo-sostoyaniya-sportsmenov-v-protsesse-podgotovki-k> (дата обращения: 27.03.2023).
6. Хильдебрант Г. Хронобиология и хрономедицина: пер. с нем. / Г. Хильдебрант, М. Мозер, М. Лехофер. М.: Арнебия, 2006. 144 с.

УДК 37.037

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Конон А. И.

*Старший преподаватель
«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»
Гомель, Беларусь*

Аннотация. В связи с широким развитием спорта среди подростков и юношей и существующими различными методиками их тренировок весьма актуальным является изучение медико-биологических проблем физической культуры и спорта на организм спортсменов.

Ключевые слова: медико-биологические проблемы, физическая культура, реабилитация, адаптивная физическая культура.

Актуальность. В современном мире физическая культура и спорт имеют огромное значение и ценность для общества в целом и для каждого человека в