

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ



- Когда физическая подготовка спортсменов находится на одинаковом уровне, одним из решающих факторов для достижения высоких спортивных результатов становится психологическая готовность или управление стрессом



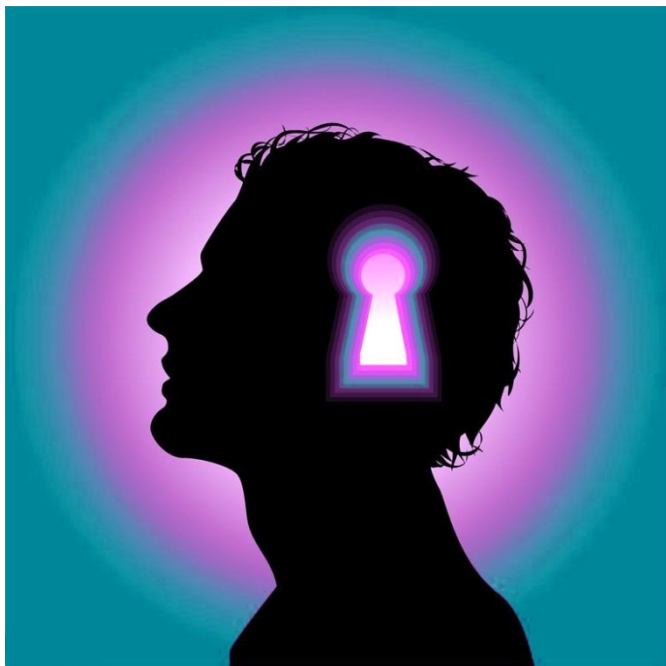
При этом предпосылками психического напряжения (стресса) у спортсменов выступают:

- интенсивные тренировки с большими физическими нагрузками
- характер и особенности взаимоотношений с товарищами по команде



- Осуществляя психологический контроль необходимо учитывать, что психологическая подготовка индивидуальна и специфична для каждого вида спорта





- Большинство исследователей полагают, что психофизиологическое состояние является первым и крайне чувствительным индикатором изменений, происходящих в организме спортсмена, существенно влияющим на работу всех физиологических систем организма



- Высокий уровень стрессовой напряженности ведет к падению работоспособности, причем в первую очередь страдают более сложные формы деятельности – нарушаются координационные движения, что приводит к ошибкам исполнения в сложнокоординационных видах спорта.
- При этом простая сенсомоторная реакция и время реакции на аварийный сигнал в условиях длительного многосуточного нервного напряжения улучшаются.



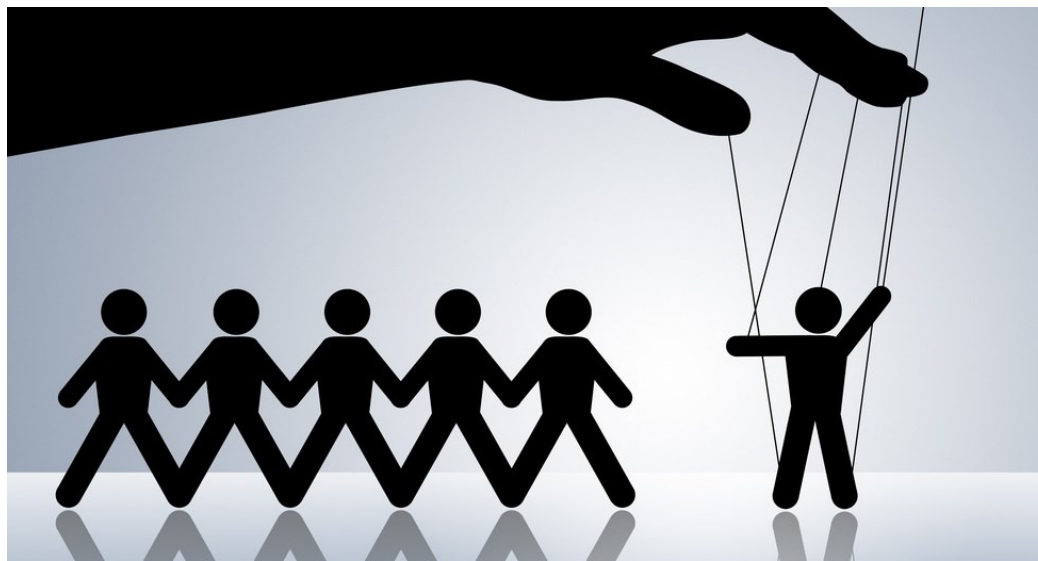
Психологические изменения первыми появляются при перетренировке, вплоть до развития депрессий.

В большинстве работ посвященных изучению стресса выделены личностные предпосылки, которые связаны с соревновательным стрессом:

- а) мотивация достижения;
- б) самооценка;
- в) тревожность.



- Возникший процесс тревоги сопровождается переоценкой стрессовых условий, что способствует выбору соответствующих перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активации некоторых механизмов избегания, выводящих спортсмена из ситуации, вызывающей тревогу
- Особую опасность для высококвалифицированных спортсменов представляет психологическая усталость, связанная с эмоциональным выгоранием



- Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия
- Оно позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Субъективные психологические методики:

I. Методика субъективной оценки качества жизни, связанного со здоровьем

- SF-36 (русифицированная, созданная и рекомендованная МЦИКЖ версия методики SF-36) используется для оценки эмоционального благополучия и восприятия собственного здоровья. Результаты представляются в виде баллов (0 – 100) и распределяются по 8 шкалам; большее число баллов указывает на более высокий показатель КЖ.



II. Изучение структуры личности проводится по методикам:

- 1) Личностная тревожность – шкала самооценки Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина
- 2) Характерологические особенности – вопросник С. Айзенка



III. Механизмы психологической адаптации изучаются по методикам:

- 1) «Индекс жизненного стиля» Плутчика-Келлермана-Конте в адаптации Е.С. Романовой и Л.Р. Гребеннекова
- 2) Копинг-поведение в стрессовых ситуациях



IV. Исследование актуального психического состояния:

- 1) Ситуативная тревожность — шкала самооценки Ч.Д. Сплбергера, Ю.Л. Ханина
- 2) Шкала соревновательной личностной тревожности (СЛТ) Мартенса в адаптации Ю.Л. Ханина
- 3) эмоциональное выгорание



- Оценка эмоциональных состояний спортсмена в рамках текущего контроля с помощью “градусника” состояний Ю.Я. Киселева (шкала из 10 делений).

Спортсмену предъявляется данная шкала, на которой он должен сделать отметку уровня состояния, которое он испытывает в данный момент.

