

показателю самочувствия ($6,72 \pm 0,26$ балла и $5,58 \pm 0,28$ балла) и активности ($6,51 \pm 0,25$ балла и $5,75 \pm 0,25$ балла) при $P < 0,05$. У женщин более выраженные признаки психофизиологического дискомфорта скорее всего связаны с особенностями женского организма, что сказывается на снижении их общей работоспособности, повышение нервозности, тревожности. В самооценке настроения у студентов юношей ($6,94 \pm 0,26$ балла) и девушек ($6,54 \pm 0,28$ балла) значимых различий не обнаружено $P > 0,05$. Студенты женского и мужского пола имеют хороший фон настроения, что отражает мотивационный аспект их состояния.

Проведенное исследование показало, что большая интенсивность умственной, физической и психической нагрузки, высокий уровень эмоционального напряжения, навязываемый высокий темп овладения профессиональными знаниями и умениями служит причиной развития острого утомления, особенно к началу сессионно периода. Все это предусматривает необходимость комплексного использования разнообразных методов психической регуляции, психофизиологических и физиолого-гигиенических средств, что будет способствовать управлению психофизиологическими состояниями и обеспечивать психологическое здоровье будущего психолога.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ СБОРЕ

Сивицкий В.Г., канд. пед. наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Среди форм организации подготовки спортсменов к соревнованию особое место принадлежит учебно-тренировочному сбору (УТС). Совместные тренировки, отдых, питание и проживание, концентрация ресурсов в условиях спортивной базы позволяет максимально реализовать различные средства и направления подготовки, а для сборных команд – это уникальная возможность создания из отдельных спортсменов единого коллектива. Высокая интенсивность нагрузок, ограничение по времени и комплексность воздействия на организм спортсмена на УТС заставляют специалистов постоянно искать пути повышения эффективности подготовки в этот период. Психическое состояние спортсмена является не только одним важнейших, но очень динамичным компонентом его подготовленности. Поэтому значимость психологического сопровождения спортсмена на УТС приобретает особое значение.

Прежде всего, в деятельности спортивного психолога на УТС должна быть организована психодиагностика, так как от оперативности и достоверности информации зависит своевременность, а значит, и эффективность воздействия. В этой работе можно выделить три основных направления диагностики: базовую, прогностическую и мониторинг.

Базовая диагностика проводится в начале и конце УТС, углубленно оценивая профессионально важные качества и воздействие на них различных мероприятий. Создание общей модели базовой диагностики для вида спорта и ее реализация в работе психолога позволяет сравнить эффективность УТС на различных этапах подготовки, изучить динамику спортивного мастерства на протяжении сезона и спортивной карьеры в целом. Как правило, базовая диагностика ориентирована на изучение устойчивых показателей – черт характера, мотивации, особенностей психических процессов. Прогностическая диагностика используется для предвидения результата и возможных трудностей выступления. Ее форма, время и методы специфичны для спортсмена и вида спорта и подлежат отдельному обсуждению.

Мониторинг предназначен для анализа текущего психического состояния спортсмена и взаимоотношений в коллективе. Используются беседы, экспресс-диагностика эмоциональной сферы, психомоторики, наблюдение за изменениями в поведении и т.д. Важно так организовать мониторинг, чтобы диагностика не отвлекала спортсменов от основной работы, а ее результаты учитывались в психорегуляции, идеомоторной тренировке и т.д.

Для психологической подготовки на УТС должен использоваться и досуг спортсменов, где формы физиологического восстановления могут эффективно дополняться интегративными психотехнологиями: телесно-ориентированными, дыхательными, медитативными, танце-двигательными и т.д.

Условия УТС идеально подходят для формирования различных ритуалов – от индивидуальной психорегуляции до групповой мобилизации. Спортивный психолог на УТС может наблюдать за поведением спортсмена практически 24 часа в сутки, что позволяет получать объективную информацию о качестве выполнения установок и заданий. Это дает возможность оперативно реагировать на изменения состояния отдельного спортсмена и микроклимата в команде, своевременно вносить коррективы в психологическую подготовку.

В каждом виде спорта имеются свои особенности организации и проведения тренировочного процесса, и в частности, УТС, но выделенные направления психологического сопровождения применимы для большинства из них. Это позволяет предусматривать мероприятия по психологической подготовке и учитывать деятельность спортивного психолога еще на этапе планирования УТС. Оптимальное использование средств и методов психологического сопровождения позволит максимально эффективно осуществлять комплексную подготовку спортсменов.

ВЛИЯНИЕ МОТИВАЦИИ ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ И САМОРЕАЛИЗАЦИИ НА ОТНОШЕНИЕ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Федоренко А.Б., аспирантка
Горская Г.Б.,
доктор психологических наук, профессор
кафедра психологии КГУФКСиТ

Активное отношение к окружающему миру составляет одну из главных особенностей человека. Общим основанием, объединяющим все виды активного отношения индивидуумов к реальной действительности, является то, что действия человека (в широком смысле) возникают не спонтанно [2]. Полагается, что все, совершаемое человеком – как различные виды систематической деятельности, так и множество заранее не планируемых и зависящих от обстоятельств ежедневных действий – имеет свои мотивационные основания [1]. Но не всегда должное внимание уделяется пониманию того, как мировоззренческие установки личности могут влиять на отношение к спортивной деятельности.

Цель исследования. Оценить степень влияния широких мотивационных установок (жизнеобеспечение и самореализации) на мотивацию спортивной деятельности.

В исследовании приняли участие 93 спортсменки, специализирующиеся в эстетической гимнастике. Из них 21 КМС, 70 МС и 2 МСМК, в возрасте от 16 до 26 лет.

Для выявления мотивов жизнеобеспечения и самореализации мы использовали методику В.Э. Мильмана «Диагностика мотивационной структуры личности», а для выявления мотивов спортивной деятельности – методики Киселева и Калинина. Полученные данные подверглись корреляционному анализу.