Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)
Факультет психологии

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Руководитель ООП
Д-р психол. наук, профессор
_____ Н.В. Козлова
подпись
«20» января 2022 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА СПЕЦИАЛИСТА
(ДИПЛОМНАЯ РАБОТА)

ДИНАМИКА БАЛАНСА СТРЕСС-ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ, В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНО СФОРМИРОВАННЫХ ПРОГРАММ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

по специальности 37.05.01 Клиническая психология
специализация «Психологическое обеспечение экстремальных и чрезвычайных ситуаций»

Шалина Наталья Константиновна

Руководитель ВКР
Канд. психол. наук, доцент
_____ Д.В. Труевцев
подпись
«19» января 2022 г.

Автор работы
студент группы № 20603
_____ Н.К. Шалина
подпись
«19» января 2022 г.

Томск – 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. 2

1 Теоретический обзор исследуемых феноменов 7

1.1 Понятие стресс-восстановления в спорте, подходы к определению 7

1.1.1 Баланс стресс-восстановления: определение и основные характеристики 7

1.1.2 Подходы к определению процессов восстановления в спорте 14

1.2 Применение психологических методов восстановления в спорте 18

1.2.1 Специфика психологического сопровождения на различных этапах подготовки спортсменов 18

1.2.2 Методы психологического восстановления спортсменов 24

Выводы по Главе 1: 32

2 Исследование динамики баланса стресс-восстановления спортсменов 33

2.1 Выборка и организация исследования 33

2.2 Методы исследования 33

2.3 Программа психологического сопровождения спортсменов 36

2.4 Результаты эмпирического исследования 41

2.4.1 Результаты входной диагностики и подбор индивидуальной программы восстановления спортсменов 41

2.4.2 Динамика баланса стресс-восстановления спортсменок, занимающихся фигурным катанием 44

Выводы по Главе 2 52

Заключение 54

Список использованной литературы 57

Приложение А 65

ВВЕДЕНИЕ.

Спортивная деятельность, насыщенная стрессовыми воздействиями на человека, в значительной степени отражается не только на физическом состоянии спортсмена, но и на психологических характеристиках. Усталость, травмы, негативные последствия спортивного стресса сказываются на функционировании многих систем организма. Избежать ухудшения состояния и выраженных негативных проявлений стресса позволяет включение в систему сопровождения на различных этапах тренировочного цикла психологических методов восстановления. В проведенных раннее исследованиях была выявлена взаимосвязь уровня восстановления и качества жизни спортсменов различных видов спорта и спортивного стажа [33, 34,35]. Также, было показано, что уровень восстановления может являться ресурсом, обеспечивающим конкурентоспособность спортсменов [38].

Отмечается, что особенности проявления и влияния стресса на организм и психологическое состояния спортсменов изучен достаточно широко и подробно, в то время как аспекты восстановления привлекли внимание исследователей не так давно. Поэтому проявляется необходимость изучения особенностей данных процессов у спортсменов, а также выявление возможностей применения и внедрения в существующие программы сопровождения тех или иных методов психологического восстановления.

Согласно исследованиям (Гарнов И.О., Платонов В.В.), создание сбалансированного соотношения получаемых спортсменом нагрузок и процессом восстановления после них оказывает значительное влияние, как на физическое, так и на психологическое состояние спортсменов. Недостаточное восстановление может приводить к выгоранию, снижать качество жизни, а также являться причиной формирования синдрома перетренированности [1, 14]. Баланс имеет решающее значение в физиологии стресса, как в статике, так и в динамике. Следовательно, чтобы обеспечить максимальную и постоянно стабильную производительность, факторы

стресса должны регулироваться конкретными стратегиями восстановления [58].

Восстановление, согласно M. Kellmann, является социальным и индивидуальным многоуровневым (психологический, физиологический, социальный) процессом, который направлен на возвращение способности к выполнению необходимых функций [54]. Так как процесс включает не только физиологический, но и психологический компонент, выражена необходимость проведения восстановительных мероприятий, которые будут направлены именно на данный компонент.

Особенность спортивной деятельности заключается в напряженном режиме деятельности (постоянные тренировки, соревнования, сборы). Продолжительное и возрастающее на этапах подготовки к соревнованиям напряжение отражается на психологических особенностях спортсменов как особой группы клиентов. В зависимости от напряженности графиков соревнований и подготовки к ним, восстановительные мероприятия могут быть разнесены так, чтобы обеспечить максимальную работоспособность спортсменов в течение всего тренировочного цикла. Поэтому при планировании комплексных программ восстановления стоит учитывать следующую специфику тренировочного процесса: в соревновательном цикле продолжительность воздействия должна быть снижена, в то время как подготовительный этап подразумевает чуть более длительные мероприятия [2].

Актуальность изучения данной темы обусловлена тем, что нагрузки спортсменов становятся выше, возрастает влияние стрессов и условий тренировок для достижения всё более высоких результатов. Всё возрастающие требования подразумевают за собой совершенствование в том числе и психологических методов восстановления. Чтобы предотвратить возникновение нефункциональных состояний, возникающих под воздействием стрессогенных факторов, и снижение качества жизни спортсменов необходимо повышать эффективности системы восстановления.

Цель: выявить динамику баланса стресс-восстановления спортсменок-фигуристок в условиях реализации индивидуально сформированной программы психологического сопровождения.

Задачи:

- представить содержательную характеристику феномена баланса стресс-восстановления в спорте;
- рассмотреть особенности процесса и методы психологического восстановления в спорте;
- оценить баланс стресс-восстановления у спортсменок и сформировать программу на основе индивидуального подхода с учетом сниженных компонентов психологического восстановления;
- выявить динамику стресс-восстановления и эффективность индивидуально сформированной программы психологического сопровождения спортсменок.

Объект: баланс стресс-восстановления в спорте.

Предмет: динамика баланса стресс-восстановления спортсменок-фигуристок.

Новизна: выявлена динамика баланса стресс-восстановления при реализации индивидуально сформированной программы психологического сопровождения спортсменок, занимающихся фигурным катанием.

Гипотеза: при реализации индивидуально сформированной программы психологического сопровождения спортсменок-фигуристок обеспечивается положительная динамика баланса стресс-восстановления.

Теоретико-методологические основа исследования включает представления о балансе стресс-восстановления (K. Wolfgang Kallus, M. Kellmann, M. Lehmann), основные результаты зарубежных и отечественных исследований процессов и особенностей восстановления в спорте (Е. А. Гаврилова, И. О. Гарнов и др.), личностно-ориентированный подход, (А. Г. Асмолов, И. В. Дубровина, В. Я. Ляудис, А. Б. Орлов, R. Bern),

предполагающий учет индивидуальных особенностей спортсменов при разработке и реализации программы психологического восстановления.

Выборка исследования сформирована на базе ДЮСШ №4 по фигурному катанию и хоккею с шайбой г. Томска. В программе принимали участие 15 спортсменок-фигуристок в возрасте 14-16 лет, имеющие спортивные разряды и участвующие в соревнованиях. Контрольная выборка представлена 15 спортсменками-фигуристками индивидуальных видов спорта в возрасте 14-17 лет. Для спортсменок контрольной группы не формировались индивидуальные программы сопровождения.

Методы:

- теоретические методы: анализ литературы, общелогические методы, понятийно-терминологический анализ;
- эмпирические методы: интервью, тестирование с использованием опросник «Стресс–восстановление» для спортсменов («Recovery-Stress Questionnaire for Athletes», RESTQ-Sport, Kellmann, Kallus, 2000) в адаптации Е. Ю. Ковбас, 2015, констатирующий эксперимент, включающий первичные результаты тестирования, формирующий эксперимент – применение разработанной программы сопровождения;
- методы математической статистики: критерии Шапиро-Уилка; Т-критерий Вилкоксона, U-критерий Манна-Уитни.

Обработка полученных данных осуществлялась с помощью программного пакета IBM SPSS 21 и Microsoft Excel (2010).

Теоретическая значимость предполагает анализ материалов отечественных и зарубежных авторов, что позволит обобщить и систематизировать данные об исследуемом феномене. Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы при подготовке спортсменов в различные периоды тренировочного процесса, а также имеют практическую значимость в работе психолога, для выявления им терапевтических мишеней с данной категорией

клиентов. Также, практическая значимость определяется разработкой и апробацией программы психологического восстановления спортсменов.

Структура работы включает введение, две главы, заключение, список литературы и приложение. Список литературы состоит из 60 источников, 18 из которых на иностранном языке. В текст работы включены 11 таблиц. Общий объём дипломной работы составляет 70 страниц.

1 Теоретический обзор исследуемых феноменов

1.1 Понятие стресс-восстановления в спорте, подходы к определению

1.1.1 Баланс стресс-восстановления: определение и основные характеристики

Спортсменам постоянно приходится иметь дело с различными видами специфических стрессоров и нагрузок. Спортивная деятельность, насыщенная стрессовыми воздействиями на человека, в значительной степени отражается не только на физическом состоянии спортсмена, но и на психологических характеристиках. Усталость, травмы, негативные последствия спортивного стресса сказываются на функционировании многих систем организма. И если периоды стресса не сопровождаются периодами восстановления, происходит перегрузка психических процессов, что в конечном итоге приводит к формированию синдрома перетренированности, а в дальнейшем - выгоранию.

Существует множество определений стресса, однако в рамках спортивной проблематики можно рассматривать этот феномен как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях в повседневной жизни и при особых обстоятельствах [3]. Спорт, как специфический род деятельности для человека, располагает такими обстоятельствами, которые обеспечивают функционирование организма в стрессовом режиме.

Также, термин стресс используется для описания процесса, вызванного нагрузкой или потребностью, превышающей уровень нормального функционирования, характеризующийся гомеостатической дисрегуляцией [57].

На профилактику и коррекцию дисфункциональных состояний, которые вызываются стрессом, направлены методы и принципы физиологического восстановления работоспособности спортсменов. Физиологические методы восстановления находятся на наиболее высоком уровне своего развития и включенности в работу специалистов различных областей. Необходимость развития и формирования новых технологий восстановления спортсменов на биологическом уровне продиктовано тенденциями к увеличению интенсивности тренировочного процесса в различные периоды становления спортсмена. Восстановительные процессы, соответственно, будут зависеть от адаптационных возможностей организма в целом. Каждое функциональное звено адаптируется под условия специфично, и процессы восстановления этого звена будут протекать в зависимости от необходимости данного процесса. Т.е. процессы восстановления будут протекать в тех органах и системах, которые истощены наиболее всего. Данный функциональный подход также рассматривается исследователями в рамках теории адаптации (Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова, В. Н. Платонов).

Баланс стресс-восстановления рассматривается как психофизиологический процесс дезактивации после значительных затрат сил в ходе спортивной деятельности [55]. Управление стрессом зачастую подразумевает под собой именно уменьшение количества или интенсивности проявления стрессоров. При таком подходе процессы восстановления будут усиливаться только тогда, когда влияние стресса на организм уже ощутимо. Исходя из концепции баланса стресс-восстановления, управление стрессом может быть осуществлено путем активного применения тех или иных техник не в момент возрастания стресса, а в более стабильные периоды [52].

Исследование компонентов континуума утомляемость-восстановление представляет интерес в практическом повышении производительности спортсменов. Восстановление может относится как к краткосрочному, так и долгосрочному. В этом ключе четкая временная категоризация отсутствует, потому что данный процесс подвержен влиянию внутриличностной

изменчивости. Т.е. восстанавливаться после одинакового по продолжительности и интенсивности стресса одни процессы могут быстрее, чем другие.

Состояние баланса стресс-восстановления указывает на степень физического и/или психического стресса, а также на то, способен ли человек использовать индивидуальные стратегии восстановления, а также то, какие стратегии используются в актуальном состоянии.

В случае, если потребности становятся непосильными и не проводится достаточное восстановление, возврат к состоянию физиологического и психологического гомеостаза не может быть осуществлен. Согласно Kellmann (2002), формирование баланса восстановления и стресса может быть получено только при рассмотрении всех факторов, влияющих на производительность, таких как тренировка (например, степень, интенсивность, методы тренировки, периодизация), образ жизни (например, сон, питание, развлекательные мероприятия), состояние здоровья (например, простуда, инфекции) или окружающая среда (например, семья, члены команды, школа / университет) [56].

Дисбаланс стресса и восстановления представлен 3 уровнями: недостаточное восстановление, перетренированность и выгорание.

Недостаточное восстановление характеризуется сниженной толерантностью к стрессовым воздействиям, нарушениями сна, недостатком энергии, сложностями эмоциональной регуляции. Перетренированность проявляется в повышенной умственной утомляемости, повышенной раздражительностью, отсутствие интереса в деятельности, изменения настроения. Основными проявлениями выгорания являются: эмоциональное истощение, снижение чувства собственного достоинства, обесценивание спортивной деятельности [55]. При планировании психологических интервенций необходимо учитывать уровень дисбаланса, чтобы помощь была эффективна как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

В случае недостаточного восстановления могут быть применены как краткосрочные, так и долгосрочные форматы работы. При проявлениях признаков перетренированности и выгорания эффективна будет только долгосрочная работа со специалистом-психологом для выявления причин и возможных векторов коррекции данного состояния. При этом при коррекции состояния перетренированности положительную динамику можно увидеть через несколько недель, то при работе с выгоранием положительные результаты можно заметить только спустя полгода и более. Результативности и временная динамика здесь будет напрямую зависеть от тяжести состояния и замотивированности спортсмена.

Проблема перетренированности является достаточно изученной как в российской, так и в зарубежной литературе. Некоторые специалисты предлагают разделять состояние перетренированности на отрицательную и положительную [19]. Положительная, или краткосрочная, является естественным проявлением при тренировочных нагрузках. Это состояние не требует длительного восстановления, а наоборот, является стимулом к формированию компенсаторных механизмов. Отрицательная, или долгосрочная, перетренированность является следствием долговременного нарушения режима тренировок и отсутствием необходимого времени и ресурсов для восстановления. Многие физиологические параметры изменяются в пределах нормы в ответ на интенсивную тренировку. Поэтому представляется трудным отделить нормальные изменения, происходящие во время тренировки, от аномальных изменений, связанных с синдромом перетренированности.

В основе перетренированности как нерационально построенного тренировочного процесса лежит нарушение равновесия между стрессорными и восстановительными процессами, нагрузками и условиями для формирования адаптационных реакций структурного и функционального порядка. Максимализация нагрузок как способ увеличить эффективность

является самым очевидным фактором к формированию перетренированность.

Выделяют так же типичные ошибки тренировочных программ, приводящие к возникновению синдрома перетренированности. Таковыми являются:

- недостаточное время для восстановления; слишком быстрое повышение требований к физической форме спортсмена;
- форсированный рост тренировочных нагрузок после вынужденного перерыва из-за болезни или травмы; чрезмерно высокий объем максимальных и субмаксимальных нагрузок;
- превышение допустимых объемов интенсивных тренировок при подготовке к состязаниям, требующим выносливости;
- монотонность тренировочных нагрузок;
- слишком большое внимание к техническим или психологическим аспектам тренировки в ущерб физиологическому восстановлению;
- чрезмерно напряженный календарь соревновательного периода, в связи с чем во время состязаний спортсмен слишком часто нарушает предписанный режим дня и недостаточно тренируется;
- нарушение методики проведения тренировок;
- недоверие спортсмена к тренеру [19].

Выгорание рассматривается как исчерпывающая психофизиологическая реакция на массивный хронический стресс, который развивается постепенно. Перетренированные спортсмены все еще способны сохранять свою мотивацию к производительности, чтобы продолжать тренироваться, а выгоревшему спортсмену обычно не хватает мотивации для продолжения своей деятельности [56]. Исследователи отмечают, что выгорание вызывает

аффективные, когнитивные, мотивационные и поведенческие последствия с хроническим эмоциональным и физическим истощением в качестве ключевых компонентов [48].

Многие исследователи считают истощение основной причиной выгорания [51]. Многочисленные годы исследований показали, как выгорание связано с негативными когнитивными, мотивационными и поведенческими последствиями для спортсменов. Помимо этого, на возникновение выгорания могут влиять социальные аспекты, такие как взаимоотношения между спортсменом и тренером. Качество данных взаимоотношений в контексте выгорания будет влиять на эмоциональные и когнитивные нарушения, которые могли возникнуть у спортсмена, в том числе и усугублять их в случае, если спортсмен и тренер состоят в плохих отношениях. В частности, исследования показывают, что спортсмены, чьи отношения с тренером сложились доверительно, испытывают меньше негативных чувств к спорту и физического истощения, и были более чувствительны к высоким личным достижениям [48].

Недостаток восстановления определяется как дисбаланс периодов восстановления и повседневных жизненных потребностей спортсмена. Если спортсмены достигают состояния хронического недостатка восстановления, короткие периоды отдыха или спонтанные восстановительные вмешательства оказываются неэффективными. Для восстановления равновесия между восстановлением и стрессом требуются более длительные периоды отдыха (от нескольких недель до месяцев), включая профессиональную помощь врачей или психологов [55].

Некоторые исследователи отмечают эффективность применения краткосрочных практик восстановления, особенно в условиях тяжелых нагрузок. Однако их одиночное применение в долгосрочной перспективе остаётся дискуссионным вопросом [53].

Часто восстановление определяется как компенсация дефицитных состояний организма, например, усталости или снижения

работоспособности, и, согласно принципу гомеостаза, восстановление исходного состояния. Восстановление в спорте рассматривают через физиологическое состояние спортсмена, возникающим в ходе тренировок и иных физических нагрузок. Т.е. на смену усталости приходит иное состояние, при котором физиологические системы организма приходят в работоспособное состояние.

Психологическое восстановление в свою очередь связывают с истощением психических процессов. Применяемые стратегии направлены на активацию ресурсов и саморегуляции [53]. Психологические факторы восстановления также включают корректировку когнитивных, поведенческих и эмоциональных последствий воздействия нагрузок [60]. По сути, восстановление зависит от уменьшения, изменения или прекращения стресса и представляет собой постепенный и кумулятивный процесс, который зависит от предыдущих действий или событий.

Рассматривая психологическое восстановления, стоит учитывать, что этот процесс может зависит от множества факторов. Например, отмечаются гендерные различия процессов восстановления в тренировочном цикле у спортсменов циклических видов спорта. Так, при переходе от подготовительного этапа к соревновательному, у девушек отмечалось снижение общего восстановления, в то время как у мужчин этот показатель оставался стабильным. Также, было отмечено, что в соревновательном периоде у мужчин показатели общего и спортивного восстановления выше, чем у девушек [36].

Дисбаланс проявлений стресса и восстановления может негативно сказываться не только на спортивной деятельности, но и на качестве жизни спортсменов в целом. Так, в исследованиях было показано, что неразрешенные конфликты, снижение работоспособности, проблемы со здоровьем и ощущение неудовлетворенности спортивной деятельностью, ухудшая эмоциональное состояние, ограничивают функционирование

спортсмена, что сопровождается снижением психологического здоровья и качества жизни [35].

Применение восстановительных средств должна разрабатываться совместно со спортсменом с учетом его потребностей, желаний и предназначений. Удельный вес каждого восстановительного средства определяется в зависимости от уровня переносимости нагрузок в конкретный период тренировочного цикла. Например, резкое повышение интенсивности тренировочного процесса спортсменов-единоборцев может вызвать срыв адаптации. В этой связи возникает необходимость восстановления не только физических показателей, но и психического состояния спортсмена [6].

В контексте феномена баланса стресс-восстановления мы рассматриваем процессы как многоуровневые, поэтому утверждать, что восстановление происходит тогда, когда стресс исключен, невозможно. Наличие поведенческих компонентов в понятии восстановления предполагает, что данный процесс направлен на оптимизацию ситуационных условий. И если уровень восстановления не будет достаточным, это может приводить к дезадаптации.

1.1.2 Подходы к определению процессов восстановления в спорте

В своей профессиональной деятельности спортсмены подвергаются не только высоким физическим, но и нервно-психическим нагрузкам. Процесс профессионального роста зачастую связан с увеличением физических нагрузок, что также требует формирование навыков восстановления, которые позволили бы справляться и нормализовать своё состояние.

Отсутствие навыков восстановления в долгосрочной перспективе может привести к формированию дисфункциональных состояний, которые негативно сказываются на тренировочном процессе, а также на здоровье спортсменов [19]. В наше время физиологические методы восстановления в

спорте активно развиваются и совершенствуются, в то время как психологические методы восстановления только недавно стали объектом интереса и исследований.

Восстановление рассматривается и определяется, исходя из нескольких подходов. Рассмотрим некоторые из них.

Восстановление организма – это возвращение физических параметров организма в норму, а также повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы [41].

Одно из определений, раскрывающих биологические и физиологические особенности процессов восстановления, дано Солодковым А.С. Автор определяет восстановление как совокупность происходящих в организме после работы физиологических, биохимических и структурных изменений, которые обеспечивают его переход от рабочего уровня к исходному (дорабочему) состоянию [25].

Ю.В. Фольборт пришёл к выводу о двух возможных состояниях. Если повторные тренировки происходят в ту фазу, когда работоспособность организма успевает достичь оптимального уровня, наступает состояние тренированности. Если же уровень работоспособности организма не успевает достигать оптимального, наступает состояние хронического истощения. Состоянию восстановления, согласно автору, соответствует постепенное исчезновение явлений утомления и возвращению функционального состояния к дорабочему уровню [15].

Наиболее многооаспектное определение восстановления дано M. Kellmann. Он рассматривает восстановление как социальный и индивидуальный многоуровневый (психологический, физиологический, социальный) процесс для восстановления способностей к исполнению. Восстановление включает компонент, ориентированный на действия, что может систематически использоваться для оптимизации ситуационных условий, а также для создания и пополнения личных ресурсов [54].

Рассматривая процессы восстановления, стоит различать их со схожими процессами регенерации. Регенерация заключает в себе все целенаправленные процессы, позволяющие восстановить физические и психологические ресурсы для работоспособности. Некоторые авторы подчеркивают активнодействующую составляющую регенерации. В то время как регенерация является своего рода восстановлением, которое тесно связано с высокой производительностью, процессы восстановления в целом заключают в себе больше аспектов.

Концепция стратегий восстановления включает в себя различные способы уравновесить недостатки и достичь состояния благополучия. Эти стратегии потенциально предотвращают возникновение дисбаланса как в тренировках, так и в условиях соревнований, то есть в отношении острых эффектов, восстановления состояний до выступления и ресурсов. Подобно стрессу, процесс восстановления имеет различные аспекты, например, физиологическое, связанное с настроением, психологическое, поведенческое, социальное и эмоциональное восстановление [51].

Навыки восстановления улучшаются с помощью квалифицированных техник релаксации. Birrer and Morgan (2010) адаптировали модель, разработанную Schnabel, Harre, and Krug (2008) о психологических навыках, необходимых для удовлетворения психологических требований к спортивным достижениям. Их модель включает в себя наиболее значимые психологические навыки, которые необходимы в конкретном виде спорта, в том числе обозначается необходимость применение методов психологического восстановления. Согласно авторам, навыки восстановления необходимы для того, чтобы справиться с объемом тренировок, интенсивностью тренировок, годами тренировок, рисками травм, а также продолжительностью, интенсивностью и непрерывностью воздействия соревнований [58].

Восстановительные процессы в организме человека подразделяют на 3 периода. Первый период характерен для процессов непосредственной

мышечной работы и связан с поддержанием равновесия физиологических систем организма. Второй период характерен для периода после лёгкой или средней нагрузки и связан в большей степени с восстановлением кислородного баланса клеток организма и восстановление равновесия в других системах. Также, на этом этапе начинается восстановление психофизиологических параметров организма. Третий период восстановления характерен после напряжённой и длительной нагрузки. Данный этап может протекать несколько часов или суток, т.к. происходит интенсивное восстановление всех систем организма, в том числе ферментативного и гормонального фона. На данном этапе ускорение восстановительных процессов доступно с применением психологических средств восстановления, а также путем формирования наиболее удачного тренировочного цикла для поддержания организма в тонусе [25]. Т.к. в первые два периода восстановления преобладают химические и физиологические процессы и влияние на них оказывать с применением психологических средств весьма затруднительно, то стоит отметить целесообразность и необходимость внедрения в спортивную практику на данном этапе психологических методов, т.к. здесь они будут оказывать наиболее явное воздействие на организм. Наличие психологических средств восстановления может также увеличить адаптационные возможности организма спортсменов и предотвратить возникновение негативных последствий физических нагрузок.

Т.к. процесс восстановления носит комплексный, многоосевой характер, необходимо учитывать специфику вида спорта, в которой ведётся работа по формированию системы восстановления. Стоит отметить, что здесь наибольшую информацию о выздоровлении и возращении к функциональному состоянию будут носить именно психологические показатели. Эти показатели показывают более высокий уровень организации спортсмена, а также определяет направленность его на индивидуальные особенности реагирования [12]. Рассматривая различные аспекты

восстановительных процессов, можно отметить взаимосвязь физиологических и психологических процессов. Таким образом, способствуя восстановлению психических функций возможно влиять в том числе на физиологические способы возвращения к рабочему состоянию спортсмена.

1.2 Применение психологических методов восстановления в спорте

1.2.1 Специфика психологического сопровождения на различных этапах подготовки спортсменов

Согласно приказу Министерства спорта РФ №999 от 30.10.2015г., психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, является обязательным. Данный документ регламентирует систему психологической работы в различных организациях спортивной подготовки [29].

Психологическая работа в контексте подготовки спортсмена может осуществляться в следующей форме:

- постоянное сопровождение: работа психолога на всех этапах подготовки;
- этапное сопровождение: работа психолога в ключевые моменты подготовки;
- ситуативное сопровождение: привлечение психолога в случае необходимости [42].

В спортивной практике психологические или педагогические методы восстановления представлены недостаточно широко, однако внедрение медико-биологических средств восстановления является распространенной практикой. Даже при избирательном включении комплексных методов восстановления в тренировочный процесс, существуют определенные

особенности включения этих методов и их сочетания в различные тренировочные циклы.

Тренировочный процесс вне зависимости от его направленности, состоит из различных по времени и выполняемых задач циклов.

Моноциклы — это структурные составляющие тренировочного процесса спортсменов в рамках отдельного дня.

Микроциклы (малые циклы) — это совокупность нескольких тренировочных и восстановительных моноциклов, которые составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса.

Мезоциклы (средние циклы) — это структура этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов суммарной длительностью в среднем от 4 до 8 календарных недель [24].

Данные циклы, в зависимости от поставленных задач и целей, подразделяются на: тренировочные, восстановительные, соревновательные, интенсивными, базовыми [24]. Чередование определенных видов циклов в тренировочном процессе позволяет закреплять, увеличивать результативность спортсменов, а также восстанавливать силы и резервы организма после тяжелых нагрузок. Выбор чередования циклов в рамках тренировочного процесса лежит в рамках использования педагогических средств восстановления. Это позволяет обеспечить результативность и стабильность результатов спортсменов. Так, в разных видах спорта используют различные принципы чередования.

Отмечается, что для формирования аэробной выносливости у спортсменов-лыжников при использовании методики низкоинтенсивных длительных тренировок, восстановительный цикл длится всего 4 недели в течение всего тренировочного периода (продолжительность 4-5 месяцев). При этом рассматривая традиционные формы тренировок, восстановительный цикл суммарно составлял 12 недель при той же продолжительности тренировочного периода [42].

В игровых видах спорта чередование циклов практикуется на этапе микроциклов. Так, на примере футболистов, показана специфика чередования восстановительных дней в недельном микроцикле в разных возрастных группах. Так, восстановительные занятия могут включаться в цикле непосредственно перед играми, либо за день до непосредственной игры, а также непосредственно после игр.

Такой формат распределения связан с теми задачами, которые ставятся для определенной возрастной группы. Так, для старших групп это повышение физической подготовленности, а младшие группы направлены на обучение взаимодействию с командой и индивидуальным навыкам игры [2].

Зарубежные тенденции работы психологов в спорте указывают на необходимость долговременной работы психолога, тренера и спортсмена [44]. При этом, специалисты указывают на то, что важно обозначать и учитывать в контексте личностных особенностей и возможностей преодоления наиболее выраженных стрессовых факторов, которые встречаются в спортивной деятельности [46].

Необходимость психологического сопровождения в спорте отмечается уже на начальных этапах подготовки спортсменов. На начальном этапе подготовки основной целью психологического сопровождения будет являться адаптация начинающего спортсмена в заданному режиму тренировок и нагрузок [27]. В том числе, на данном этапе могут быть применены обучающие приёмы, которые в дальнейшем могут стать основой для восстановительных мероприятий, а также профилактировать возникновение нежелательных реакций и состояний у спортсмена на этапе становления.

Одним из значимых этапов, где будет необходима психологическая работа, является этап перехода от массового спорта в спорт высших достижений. В контексте данного этапа психологическая работа будет обусловлена преодолением эмоционального напряжения и адаптации к возрастающей нагрузке и требованиям привычного вида деятельности [26].

В рамках сопровождения спорта высоких достижений психологическое сопровождение подразумевает развитие и активное использование психологических ресурсов спортсменов как основного фактора конкурентоспособности. Подключение и поддержание психологических ресурсов в спорте высших достижений позволяет избегать срывов на этапах соревнований [7].

Психологическое сопровождение также имеет специфику относительно различных этапов тренировочного цикла.

На подготовительном или начальном этапе важно обозначить этап диагностики актуального состояния спортсмена. Это позволит обнаружить потенциальные мишени и проблемные зоны, на которые стоит делать упор в психологической коррекции или учитывать при составлении программ сопровождения. Не сформировано единого перечня методов психологической диагностики, которые следует использовать специалистам. Основные методики, применяемые на данном этапе, направлены на оценку актуального уровня стресса, эмоционального состояния, уровня когнитивных функций, оценку мотивационно-волевой сферы личности [4, 9].

Процесс тренировок на различных этапах подготовки может сопровождать обучающими блоками. Данные занятия организуются как в индивидуальной, так и в групповой форме. Направлен данный формат работы на усвоение спортсменами необходимых навыков психологической регуляции собственных состояний, отработке опыта соревнований, восстановлению ресурсов после значительных нагрузок [24].

Так, на этапе предсоревновательной подготовки в рамках программ психологического сопровождения в сборных командах реализуются как индивидуальные форматы работы, так и групповые. В работу также включается не только психолог, но и тренерский состав, что позволяет обсуждать динамику и находить доступные и наиболее эффективные методы работы в случае конкретного вида спорта и специфики команды или спортсменов-одиночников [9]. В период предсоревновательной подготовки

особое внимание будет уделяться формированию автоматизма использования определенных психологических навыков совладания с теми реакциями, которые могут негативно сказаться на результате выступлений.

Практика использования восстановительных программ в сложно координированных видах спорта показывает, что при планировании комплексных программ восстановления стоит отметить следующую специфику тренировочного процесса: в соревновательном цикле продолжительность воздействия должна быть снижена, в то время как подготовительный этап подразумевает чуть более длительные мероприятия [21].

В зависимости от напряженности графиков соревнований и подготовки к ним, восстановительные циклы могут быть разнесены так, чтобы обеспечить максимальную работоспособность спортсменов в течение всего тренировочного цикла. Так, при подготовке бегунов-спринтеров, восстановительное циклы включены в программу как зимнего периода подготовки, так и весеннего. Отличает их то, что продолжительность восстановительного этапа в весенне-летний период будет больше, так как ему предшествуют более интенсивные и частые соревновательные этапы [24]. Способы и длительность восстановления определяется здесь объёмом и направленностью тренировочных нагрузок, но преобладают так или иначе физиологические и педагогические методы восстановления.

В существующей системе не всегда тренерский состав осознает необходимость включения в работу психологические методы работы, делая акцент только на физическом развитии спортсмена. Однако, в отсутствии психологической работы на определенном этапе развития можно будет заметить развитие таких поведенческих аспектов, которые будут негативно сказываться на течение тренировочного процесса, в связи с чем может возникать снижение результативности, травмы, психологические проблемы [20].

В проводимых за рубежом исследованиях эффективности психологических вмешательств в спорте было отмечено, что наиболее высокие оценки эффективности были получены в тех исследованиях, где психологические интервенции осуществлялись тренерами, нежели другими участниками тренировочного процесса [45]. Это позволяет говорить о том, что включение тренеров в систему психологического сопровождения может показать повышение эффективности за счет сформированного альянса тренер-спортсмен, а также обойти этап установления контакта в случае работы с психологом.

Работа в рамках психологического сопровождения реализуется в том числе на этапе восстановления или санаторно-курортной реабилитации. На данном этапе снижение физических нагрузок позволяет подготовить спортсмена к вхождению в новый тренировочный цикл, а также скорректировать негативные психоэмоциональные состояния, которые отмечаются у спортсмена на данном этапе становления [31].

Рассматривая процесс психологического сопровождения, стоит отметить те этапы, которые являются его основными составляющими:

- общую психологическую подготовку;
- специальную психологическую подготовку к конкретным соревнованиям;
- оперативное психологическое вмешательство;
- психологическую подготовку к многолетнему тренировочному процессу [37].

Данные этапы особенно выражены при долговременной и стабильной работе психолога с тренерским составом и спортсменами. Именно такой формат взаимодействия, на наш взгляд, является наиболее эффективным и даёт выраженный и стабильный результат. Однако зачастую специалист-психолог не имеет возможности взаимодействовать на таком уровне. Поэтому возникает необходимость создания и практики кратковременных

форматов работы, которые давали бы такой же стабильный результат в дальнейшем.

1.2.2 Методы психологического восстановления спортсменов

Процесс восстановления зависит от многих факторов, учитывая которые можно добиться более стойкого и выраженного эффекта повышения работоспособности спортсменов. На выбор и применение методов восстановления будут влиять как морфофизиологические особенности спортсмена, так и его психологические и когнитивные характеристики. Так, например, при подборе программы восстановления для борцов греко-римского стиля, методы и специфика проведения психологического восстановления строилась исходя из весовой группы, в которой выступает спортсмен [13]. На примере теннисистов рассматривались методы психофизиологического воздействия исходя из актуального уровня тревожности и стресса [4]. В обоих случаях подбор и воздействие строились на индивидуальных характеристиках спортсменов.

Внедрение и специфика средств восстановления зависит от педагогических аспектов деятельности спортсменов. Педагогические методы восстановления являются основополагающими в системе восстановительных мероприятий, потому что именно они обеспечивают адекватное соотношение нагрузок и отдыха в тренировочном цикле [8]. Однако, педагогические методы касаются не только налаживание организационных аспектов восстановления, но также подразумевают включение в тренировочный процесс таких групп физических упражнений и занятий, которые будут способствовать ускорению восстановительных процессов. Педагогические аспекты также напрямую связаны с непосредственно психологическими факторами, которые сказываются на скорости и качестве процессов восстановления. Формирование навыков и мотивации к тем или иным

способам регуляции своего состояния изначально является педагогической целью в контексте спорта, которая затем переходит в осознанные схемы и модели саморегуляции конкретного спортсмена. Осведомленность тренерского штаба о специфике и разнообразии доступных методов восстановления предстаёт также одним из методов регуляции процессов восстановления. Проведенные исследования показывают, что в различных видах спорта имеется собственная специфика протекания некоторых процессов, что так же может и должно быть учтено при формировании и внедрении методик восстановления в тренировочный цикл. Наиболее информативный характер в системе восстановления имеют психологические факторы. Эти факторы являются наиболее чувствительными к проявлениям негативных последствий стресса, что проявляется как усиление негативных эмоций и снижение положительных ощущений в актуальном состоянии. Психологическое восстановление, в таком случае, будет в первую очередь связано с чувством расслабления и восстановлением чувства благополучия и позитивного настроения. Часто уровень стресса у спортсменов обусловлен не только спортивными требованиями. Именно комбинация этих факторов стресса отрицательно сказывается на их самочувствии и производительности. Выявление особо значимых факторов и нивелирование их глобального влияния на самочувствие спортсмена является основной задачей при выборе средств восстановления.

Существует множество методов, которые реализуются в рамках психологического восстановления спортсменов. Наиболее часто в рамках программ восстановления используется психомышечная тренировка. Она представляет собой четкую направленность на регуляцию мышечной активности, которая происходит с помощью словесных формул (речевая регуляция) и мысленных образов (образная регуляция). Данный вид психологического восстановления включает в себя:

- элементы прогрессивной мышечной релаксации, основанные на корреляции мышечной и эмоциональной напряженности, а также на дифференцированном напряжении различных групп мышц при различных негативных эмоциональных состояниях;
- сочетание дыхательных упражнений с элементами самовнушения.

В исследованиях отмечено, что данный метод показывает повышение работоспособности спортсменов при длительном использовании в тренировочном цикле у спортсменов игровых видов спорта [21]. В исследовании влияния данного метода на состояние нервно-мышечного напряжения у представителей циклических видов спорта было отмечено снижение нервного напряжения до незначительного уровня выраженности, а также исключение нервно-психических срывов во время подготовки к соревнованиям [8].

Помимо этого, распространен метод прогрессивной мышечной релаксации. Данный метод предложен Э. Джейкобсоном. Прогрессивная релаксация направлена на расслабление скелетной мускулатуры, что также положительно сказывается на эмоциональном состоянии. Система прогрессивной мускульной релаксации включает в себя три последовательных этапа:

- релаксации основных мышц тела;
- резкое напряжение;
- последующее расслабление мышечного компонента [30].

Данная последовательность позволяет достичь как мышечного, так и психоэмоционального состояния. Метод прогрессивной релаксации при использовании в предсоревновательном периоде показывает эффективность в коррекции тревожных состояний спортсменов. Помимо этого, при постоянном использовании данной техники отмечается снижение уровня фрустрации и агрессивности, что также снижает вероятность совершения

ошибок в рамках выступлений на соревнованиях и при подготовке к ним [39].

В психологических методах восстановления работоспособности также применяется формат идеомоторной тренировки. Зачастую, спортсмены лучше представляют себе определенные образы, нежели могут сразу выполнить те движения, которые от них требуются. Представляя движение, спортсмен как бы видит себя со стороны. Способность видеть себя со стороны является ресурсом для подготовки спортсменов. Поэтапное выполнение данного упражнения состоит в следующем:

- представление конкретного движения в виде образа, и выполнять это несколько раз, чтобы произошло запоминание последовательности выполнение движения и ощущений, которые при этом возникают;
- оформление движения в словесную форму, последующее перенесение тренировки в мысленное представление. При выполнении движения важно проговаривать его и чувствовать ощущения, которые возникают при этом;
- воспроизведение мышечно-суставных и сухожильных ощущений. После этого данные ощущения необходимо отразить в памяти и осознать. Это наиболее сложный этап выполнения данной техники. [40].

Данный метод может выполняться как спортсменом самостоятельно, так и в спокойной атмосфере в зале под наблюдением тренера или психолога. Для достижения видимого результата требуется выполнение данного вида тренировок до 15 минут в день. Этот аспект касается выполнения любых методов психологического восстановления, так как только регулярное и осознанное использование таких техник может сказаться на состоянии спортсмена.

Еще одним методом, который наиболее часто используется в спортивной практике это аутогенная тренировка. Автор данного метода

определяет его как «процесс сконцентрированного самоотключения « [21]. Основой метода является погружение человека в состояние, аналогичное сну, в ходе которого используются речевые самоинструкции, которые позволяют добиться желаемого результата. Сеанс тренировки включает в себя:

- самовнушение покоя и отдыха;
- целевого самовнушения;
- выход из состояния релаксации [16].

При этом, данный метод показывает свою эффективность в том числе и в коррекции предстартовых состояниях, а также позволяет сочетать его с другими вариантами регуляции.

При использовании методов релаксации, особенно со сложных (ПМР и аутогенная тренировка), необходимо принимать во внимание два ключевых момента: была ли проведена достаточная подготовка и период, в который применялась техника. Согласно исследованиям [58] применение таких методов показывает свою эффективность спустя долгосрочную и систематическую практику. В среднем, положительный эффект от использования подобных техник может быть отмечен спустя 4–10 недель.

Относительно периоды применения стоит учитывать, что применение подобных техник релаксации может не дать эффекта при применении непосредственно в соревновательный период, т.к. требует более долгого периода практики. Именно поэтому стоит внедрять подобные методы релаксации в подготовительный или восстановительный этапы тренировочного цикла [58].

В качестве еще одного эффективного метода восстановления рассмотрим метод когнитивной тренировки. Она представляет собой систематическое распределенное во времени решения заданий, активирующих отдельные когнитивные функции, с целью устойчивого улучшения когнитивного функционирования [5]. Взаимосвязь состояния когнитивных функций и психоэмоционального состояния спортсмена позволяет говорить о том, что, влияя на когнитивный компонент, можно с

достаточной эффективностью достигать восстановления психоэмоционального состояния спортсмена на различных этапах тренировочного цикла [32].

Помимо психологических тренировок, в качестве методов восстановления могут использоваться также и дыхательные практики.

Темп, ритм, объем, глубина, соотношение между вдохом и выдохом и другие признаки имеют определенные значения в зависимости от конкретного психического состояния человека. Т.е. любые изменения состояния спортсмена способны вызвать перемены в его процессе дыхания. Данные методы являются наиболее распространенными и доступными для самостоятельного выполнения спортсменов. В качестве приёмов в литературе можно обозначит дыхательную релаксацию, ритмическое дыхание, брюшное дыхание [39].

Техники релаксации в спорте в основном преследуют долгосрочные и краткосрочные цели на тренировках и соревнованиях. На долгосрочном уровне релаксация должна способствовать общему преодолению стрессовой ситуации. Краткосрочная цель — это неограниченное внимание к предстоящим выступлениям без потери соответствующих уровней активации из-за запрета негативных мыслей [58].

Эффективность применения тех или иных техник релаксации необходимо отслеживать на основании следующих проявлений: снижение мышечного тонуса, снижения частоты дыхания или снижения кожной проводимости. Вследствие этих целей и потенциальных результатов методы релаксации в спорте должны способствовать развитию внутреннего равновесия, саморегуляции и ускорению восстановления.

Результаты мониторинга средств, активно применяемых спортсмена для самостоятельного восстановления, показали, что активный отдых как средство восстановления использует большая часть опрошенных спортсменов различных видов спорта (66,7%) [32]. Проводимое исследование теоретической обоснованности рассмотрения активного отдыха как средства

восстановления указывает на то, что подбор дополнительных видов активности, которые будут учитывать психологические особенности и состояния спортсмена, могут положительно сказываться на процессах восстановления, улучшать психоэмоциональное состояние и оказывать реабилитический эффект [28]. В качестве примеров дополнительных занятий автор представляет йогу, плавание, пешие прогулки, некоторые виды боевых искусств. Все эти методы предполагают совмещение незначительной физической нагрузки и применение дыхательных или других психофизиологических методов, что позволяет достигать желаемого уровня восстановления привычной работоспособности.

Наличие психологических способов восстановления в режиме спортсмена положительно сказывается на актуальных состояниях спортсменов. В исследованиях отмечено, что использование некоторых способов психологической регуляции оказывает положительное влияние на работоспособность и оценку собственного состояния. Достигать достаточно быстрого восстановления помогает психорегулирующая тренировка. С помощью расслабления отдельных групп мышц снижается уровень нервно-психического напряжения. Данный процесс способствует ускорению процессов восстановления в организме [17]. Стоит отметить, что психологические методы восстановления показывают свою наибольшую эффективность при наличии системных и разнообразных мероприятий по восстановлению спортсменов. В восстановительных программах зачастую используются методы арт-терапии (музыка, художественные образы). Такое воздействие оказывает положительное влияние на восстановительные процессы [11]. Арт-методы для поддержания оптимального состояния спортсменов показывают свою эффективность как в тренировочном процессе, так и в постсоревновательном периоде. Такие данные позволяют утверждать, что методы арт-терапии являются наиболее доступными для спортсменов и тренеров как поддерживающие и стимулирующие восстановительные процессы.

Основной акцент в системе восстановительных программ спортсменов делается на методы релаксации [17]. Расслабленное, спокойное состояние организма активизирует процессы в организме, которые способствуют наиболее эффективному процессу восстановления.

Одним из психологических методов восстановления также рассматривают трансовые и медитативные состояния. Отмечается, что периодические практики погружения в гипноз способствуют ускорению процессов восстановления, стабилизируют энергетическое состояние спортсменов и способствуют улучшению работы систем органов [23].

На уровень восстановления и течение восстановительных процессов могут также влиять и более индивидуальные психологические установки. В ряде исследований (K. A. Kaufman; C. R. Glass; D. B. Arnkoff, N. Cherup; Z. Vidic и др) была показана эффективность применения техник внимания и осознанности (Mindfullness и MAC) в качестве методов снижения стресса и повышения уровня восстановления у спортсменов. Kaufman и др. (2009) в исследовании с участием лучников и игроков в гольф показали, что программа с применением техник осознанности снижает беспокойство, перфекционизм и разрушительные мысли. Это приводит к повышению уверенности в себе и позитивному отношению к занятиям спортом [50]. Применение данных методов позволяет увеличить показатели баланса стресс-восстановления при применении программ с их использованием в течение от 6 недель. Проведенные исследования не дают сравнительную оценку влияния применяемого метода при различных уровнях стресса. Однако можно делать вывод о том, что на уровень восстановления могут положительно влиять когнитивные установки и отношение к происходящему на уровне осознанности.

Выводы по Главе 1:

1. Восстановление – комплексный процесс, воздействие на который оказывают различные факторы. Основные из них: педагогические, медико-биологические, психологические [18]. Психологическая подготовка в данном контексте может применяться как катализатор психофизиологических процессов, тем самым обеспечивая более быстрый и стабильный результат для спортсменов.
2. Состояние баланса стресс-восстановления позволяет отслеживать степень физического и/или психического стресса, а также на то, способен ли спортсмен использовать индивидуальные стратегии восстановления, а также то, какие стратегии он может использовать в актуальном состоянии.
3. В рамках психологического сопровождения особый интерес представляют комплексные методы работы, которые не будут вносить значительных коррективов в тренировочный процесс, и будут являться эффективными в течение всех этапов тренировочного цикла.
4. Исходя из описанных выше особенностей системы психологического сопровождения в спорте, можно заключить необходимость формирования коротких мероприятий, которые позволят достичь ускорения восстановительных процессов и сформировать наиболее эффективные подходы к построению тренировочного процесса в различных видах спорта.
5. Из проведенного анализа, можно сделать предположение о том, что эффективность включения психологических методов восстановления будет наиболее выражена в предсоревновательный период подготовки спортсменов.

2 Исследование динамики баланса стресс-восстановления спортсменов

2.1 Выборка и организация исследования

Исследование проходило на базе детско-юношеской спортивной школы №4 по фигурному катанию и хоккею с шайбой г. Томска. Участники исследования подбирались исходя из наличия спортивных разрядов и постоянного участия в соревновательной деятельности.

В исследовании приняло участие 15 девушек, занимающихся фигурным катанием. Средний возраст 14,46 лет (SD = 0,55). Все участницы имеют спортивные разряды от 3 спортивного до 1 спортивного. Средний спортивный стаж участниц = 8,4 лет. Исследование проводилось на подготовительном и предсоревновательном этапе подготовки спортсменов.

Контрольная группа исследования составила 15 спортсменок, занимающихся фигурным катанием. Средний возраст 14,19 лет (SD = 1,1). Участницы контрольной группы имеют спортивные разряды, средний спортивный стаж = 7,8 года. Для спортсменок контрольной группы не были сформированы индивидуальные программы сопровождения, работа с данной группой проводится на общих основаниях.

2.2 Методы исследования

Для реализации поставленных задач и подтверждения гипотезы с учетом объекта и предмета исследования использовались следующие методы:

Теоретические методы: общелогические методы применялись для анализа общей и специальной психологической литературы, обобщения и систематизации знаний, формирования умозаключений и выводов;

понятийно-терминологический анализ применялся для обнаружения и уточнения значений и смыслов терминов (понятий) их обозначающих.

Констатирующий эксперимент предполагал диагностику уровня восстановления спортсменов, его качественный и количественный анализ с целью выделения актуальных мишеней индивидуальной программы психологического восстановления.

Для диагностики уровня восстановления была использована методика Recovery-Stress Questionnaire for Athletes, RESTQ-Sport, Kellmann, Kallus, 2000 в адаптации Е.Ю. Ковбас, 2015 г. Данный опросник используется для определения потенциальной возможности возникновения состояния перетренированности на основании оценки состояния стресса и возможности восстановления у спортсменов. Опросник состоит из 19 шкал, 7 из которых – специфически спортивные. Все шкалы объединяются в 4 основных критерия – «Общий стресс «, «Общее восстановление «, «Спортивный стресс «, «Спортивное восстановление «. Оценка состояния спортсмена основывается на количественной оценке частоты возникновения напряжения в спорте и других сферах жизни.

Шкалы опросника:

1. «Общий Стресс «. Шкала охватывает неспецифические реакции на стресс (частые признаки психического напряжения, подавленного настроения и вялости)

2. «Эмоциональный стресс «. Шкала служит для оценки тревоги, запретов, фрустрации в последние несколько дней.

3. «Социальный стресс «. Шкала для оценки раздражения по поводу проблем в социальном взаимодействии.

4. «Конфликты / Давление «. Шкала служит для выявления, объединения и оценки результатов разрешения конфликтов.

5. «Усталость «. Оценка состояния усталости вследствие длительного напряжения.

6. «Недостаток энергии «. Оценка снижения концентрации, внимания, производительности.

7. «Физические жалобы «. Выявление и фиксирование жалоб на здоровье.

8. «Успех «. Шкала включает в себя вопросы, отражающие наличие достижений и идей, получение удовольствия от работы.

9. «Социальное восстановление «. Шкала для выявления и оценки частоты приятных социальных контактов и общения в сочетании с отдыхом и развлечением.

10. «Физическое восстановление «. Шкала охватывает физиологические реакции релаксации и восстановления спортивной формы.

11. «Общее благополучие «. Шкала включает оценку спортсменом своего самочувствия, ощущения бодрости, полноты сил.

12. «Сон «. Шкала включает вопросы качества сна.

13. «Качество перерывов « во время нагрузки. Включает в себя вопросы восстановления в периоды отдыха.

14. «Эмоциональное выгорание «. Эта шкала оценивает желание заниматься спортивной деятельностью и периоды неудовлетворенности, разочарования.

15. «Подверженность травме «. Шкала включает вопросы, отражающие ощущение уязвимости к травмам.

16. «Спортивная форма «. Шкала включает в себя вопросы, оценивающие ощущение легкости, подъема сил, желания соревноваться.

17. «Личные достижения «. Шкала оценивает субъективные ощущения о собственной производительности и успехах в спорте.

18. «Самоэффективность «. Шкала измеряет уровень ожиданий и компетенции в отношении оптимальной подготовки и производительность на практике.

19. «Саморегуляция «. Шкала оценивает то, как спортсмен относится к использованию психологических навыков при подготовке к нагрузке (например, постановка целей, психологическое обучение, мотивация). [15]

Стимульный материал включает 77 вопросов, на которые отвечает сам спортсмен. Для этого используется 7-балльную шкалу Лайкерта. Текст опросника представлен в Приложении А.

Формирующий эксперимент был направлен на выявление динамики стресс-восстановления спортсменов и включал в себя реализацию индивидуально сформированной программы психологического восстановления спортсменов.

Статистическую обработку полученных данных осуществлялась с помощью программного пакета IBM SPSS 21 и Microsoft Excel (2010).

Проверку на нормальность распределения признаков проводили с использованием критерия Шапиро-Уилкса. Данные представлены в виде «Среднее значение±стандартное отклонение « (M±SD). Для описания качественных данных используется частоты (в %) встречаемости признака в выборке.

Для определения достоверности различий зависимых выборок применялся Т-критерий Вилкоксона. Анализ различий контрольной и экспериментальной группы проводился с применением U-критерия Манна-Уитни.

2.3 Программа психологического сопровождения спортсменов

Возрастающие нагрузки и стресс будут диктовать необходимость восстановления функционального состояния организма без ущерба той тренировочной нагрузке, которая запланирована для достижения оптимальной физической формы.

Диагностика на начальном этапе может осуществляться с помощью опросника RESTQ-Sport в адаптации Е.Ю. Ковбас (2015). Данный опросник используется в ряде исследований, направленных на изучение особенностей процессов стресс-восстановления у спортсменов различного уровня подготовки [34, 36, 47, 50]. Предложенный диагностический инструмент позволяет отслеживать не только динамику возникновения стресса, но и обнаруживать потребность спортсмена в восстановлении [10]. Опросник состоит из 19 шкал, 7 из которых – специфически спортивные. Все шкалы объединяются в 4 основных критерия – «Общий стресс «, «Общее восстановление «, «Спортивный стресс «, «Спортивное восстановление «. Оценка состояния спортсмена основывается на количественной оценке частоты возникновения напряжения в спорте и других сферах жизни. По нашему мнению, данный опросник позволит получить наиболее комплексные данные о состоянии спортсменов и наметить мишени восстановительных мероприятий.

Дальнейшая работа с результатами диагностики проводится в рамках образовательного блока. Целью этого блока будет являться ознакомление спортсменов с результатами диагностики и ознакомление с возможными методами восстановления. Данный блок может быть организован в рамках тренингового занятия, в ходе которого у группы или индивидуальных спортсменов будет возможность под руководством психолога или тренера ознакомиться с предлагаемыми методами восстановления.

Также, на данном этапе целесообразно привлечь тренерский состав к совместной работе для корректировки дальнейшего распределения нагрузок, что позволит избежать возникновения симптомов перетренированности у спортсменов. Таким образом, на данном этапе к психологическим методам восстановления появляется возможность подключить педагогические методы воздействия, что также может положительно сказаться на итоговом результате.

Основной этап работы, интервенция, осуществляется через групповые и индивидуальные формы работы.

Групповые формы работы подразумевают проведение тренингов, основным содержанием которых будет использование психологических методов восстановления в течение определенного времени после получения нагрузки. Так, например, могут проводится занятия непосредственно после тренировок под непосредственным руководством психолога, либо через определенное время после спортсменами самостоятельно.

Опираясь на существующие программы восстановления, оптимальным временным промежутком применения психологических средств восстановления будет являться 40-60 минут после окончания тренировок [13].

Индивидуальные формы работы подразумеваю проведение занятий с теми спортсменами, уровень стресса которых значительно превышает возможности восстановления и велик риск формирования симптомов перетренированности. В рамках индивидуальной работы могут быть использованные более комплексные методы, а также элементы психологического консультирования для разрешения эмоциональной напряженности [9].

Сравнение субъективной эффективности индивидуальных и групповых форм восстановления показало, что для спортсменов наиболее эффективной формой восстановления оказываются индивидуальные методы работы [9]. Поэтому важно совмещать данные методы работы для достижения более стабильного результата.

Заключительным этапом будет являться повторная диагностика для определения динамики изменений и диагностики актуального состояния спортсменов. Исходя из полученных данных производится оценка эффективности применяемых методов и может производится коррекция для дальнейшей необходимой работы тренеров и спортсменов.

В рамках краткосрочных интервенций эффективность включения психологических методов возможно отследить влияние спустя 3 недели работы. Однако учитывая, что мы рассматриваем возможность включения восстановительных средств на предсоревновательном этапе, оценка эффективности может быть произведена спустя более длительное время, что связано с возрастающим уровнем стресса.

В рамках тренинговых групповых занятий целесообразно применение аутогенных и психомышечных тренировок. Специфика данных техник состоит в том, что возможно их использование в течение короткого времени, что позволяет практиковать их непосредственно после тренировок и не выделять большого количества времени для занятий. Данные особенности являются значимыми, т.к. в период подготовки к соревнованиям у спортсменов составляется достаточно напряженный график, в рамки которого может быть сложно включить более длительные интервенции.

В индивидуальных формах работы возможно применение различных консультативных техник для преодоления повышенного уровня нервно-психического напряжения. В том числе, возможно применение арт-методов для отыгрывания негативных эмоций, которые могут также сказываться на состоянии спортсмена в период подготовки к соревнованиям.

В рамках проводимой работы была сформирована программа психологического сопровождения, направленная на повышение уровня восстановления спортсменок, занимающихся фигурным катанием.

Задачи:

1. Подобрать техники восстановления для спортсменов исходя из данных первичной диагностики.
2. Сформировать индивидуальные программы восстановления для спортсменов.
3. Обучить спортсменов техникам психологического восстановления.
4. Сформировать навык самостоятельного применения методов восстановления.

Планируемые результаты:

1. Освоение спортсменами техник психологического восстановления;
2. Самостоятельное применение техник в течение всего тренировочного цикла;
3. Повышение уровня восстановления по окончании проведения программы.

По результатам входной диагностики были выделены основные мишени, на которые нацелена работа в рамках программы: социальное восстановление, качество сна, общее самочувствие, спортивная форма, самоэффективность, физическое восстановление, личные достижения и саморегуляция. Техники, применяемые в рамках программы восстановления, определяемые наиболее сниженными показателями психологического восстановления, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Основной инструментарий реализуемой программы психологического восстановления спортсменов.

	ИМТ	ПМР	ДД	Тренинг	ИК	ДУ
Социальное восстановление				+(навыки коммуникации)		
Общее самочувствие	+	+				+
Качество сна		+			Мишени работы: корректировка режима дня, дневник сна	+
Успех			+		Мишени работы: ожидания	
Спортивная форма	+		+		Мишени работы: самооценка	

					(образ готовности)	
Само-эффективность			+			
Физическое восстановление	+	+				+
Личные достижения			+		Мишени работы: ожидания	
Саморегуляция	+	+		+		+
Примечания: ИМТ - идеомоторная тренировка, ПМР - прогрессивная мышечная релаксация, ДД – дневник достижений, ИК - индивидуальное консультирование, ДУ - дыхательные упражнения						

2.4 Результаты эмпирического исследования

2.4.1 Результаты входной диагностики и подбор индивидуальной программы восстановления спортсменов

Для составления индивидуальной программы психологического сопровождения была проведена входная диагностика для определения мишеней, которые необходимо включить в программу.

По результатам проведения диагностики были получены следующие результаты: по уровню общего восстановления у 8 спортсменок (53,3%) высокий уровень, у 7 спортсменок (46,7%) – средний уровень восстановления. По уровню спортивного восстановления отмечено, что у 6 спортсменок (40%) высокий уровень, у 9 спортсменок (60%) – средний уровень.

Для определения мишеней для составления программы был проведен анализ шкал, входящий в параметры общего и спортивного восстановления.

Результаты и распределение групп по уровню выраженности параметров показателей представлено в таблице 2 и таблице 3.

Таблица 2 – Распределение респондентов по уровню выраженности шкал общего восстановления

Показатель (M±SD)	Шкала (M±SD)	Уровень выраженности	Границы значений	Кол-во человек	% от общей выборки
Общее восстановление (3,91±0,78)	Успех (3,73±0,91)	Низкий	0-2	1	6, 67%
		Средний	2-4	10	66, 67%
		Высокий	4-6	4	26, 67%
	Социальное восстановление (4,48±1,11)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	5	33, 3%
		Высокий	4-6	10	66, 67%
	Общее самочувствие (3,97±1,07)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	6	40%
		Высокий	4-6	9	60%
	Качество сна (3,45±1,22)	Низкий	0-2	2	13, 3%
		Средний	2-4	8	53, 3%
		Высокий	4-6	5	33, 3%

Таблица 3 – Распределение респондентов по уровню выраженности шкал спортивного восстановления

Показатель (M±SD)	Шкала (M±SD)	Уровень выраженности	Границы значений	Кол-во человек	% от общей выборки
Спортивное восстановление (3,93±1,01)	Физическое восстановление (4,27±0,9)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	7	46, 67%
		Высокий	4-6	8	53, 3%
	Спортивная форма (4,15±1,03)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	8	53,3%
		Высокий	4-6	7	46,67%
	Личные достижения (3,92±1,23)	Низкий	0-2	1	6, 67%
		Средний	2-4	7	46, 67%
		Высокий	4-6	7	46,67%
	Само-эффективность (3,52±1,64)	Низкий	0-2	2	13,3%
		Средний	2-4	8	53,3%
		Высокий	4-6	5	33,3%

	Саморегуляция (3,82±1,29)	Низкий	0-2	1	6,67%
		Средний	2-4	8	53,3%
		Высокий	4-6	6	40%

Так как в контексте феномена баланса стресс-восстановления интерес представляют также показатели стресса, был проведён анализ результатов шкал общего и спортивного стресса. Данные представлены в таблице 4 и таблице 5.

Таблица 4 – Распределение респондентов по уровню выраженности шкал общего стресса

Показатель (M±SD)	Шкала (M±SD)	Уровень выраженности	Границы значений	Кол-во человек	% от общей выборки
Общий стресс (1,78±0,97)	Общий стресс (1,38±1,07)	Низкий	0-2	10	66, 67%
		Средний	2-4	5	33, 3%
		Высокий	4-6	-	-
	Эмоциональный стресс (1,85±1,22)	Низкий	0-2	9	60%
		Средний	2-4	4	26, 67%
		Высокий	4-6	2	13, 3%
	Социальный стресс (1,86±1,29)	Низкий	0-2	9	60%
		Средний	2-4	5	33, 3%
		Высокий	4-6	1	6,67%
	Конфликты (1,38±1,07)	Низкий	0-2	10	66, 67%
		Средний	2-4	5	33, 3%
		Высокий	4-6	-	-
	Общая усталость (2,02±0,9)	Низкий	0-2	8	53,3%
		Средний	2-4	7	46,67%
		Высокий	4-6	-	-
	Нехватка энергии (1,72±1,19)	Низкий	0-2	9	60%
		Средний	2-4	6	40%
		Высокий	4-6	-	-
	Соматические жалобы (1,5±1,11)	Низкий	0-2	9	60%
		Средний	2-4	6	40%
		Высокий	4-6	-	-

Таблица 5 – Распределение респондентов по уровню выраженности шкал спортивного стресса

Показатель (M±SD)	Шкала (M±SD)	Уровень выраженности	Границы значений	Кол-во человек	% от общей выборки
Спортивный стресс (1,59±0,69)	Качество перерывов (1,38±0,89)	Низкий	0-2	11	73,3%
		Средний	2-4	4	26,67%
		Высокий	4-6	-	-
	Эмоциональное выгорание (1,47±1,03)	Низкий	0-2	12	80%
		Средний	2-4	3	20%
		Высокий	4-6	-	-
	Подверженность травме (1,93±0,73)	Низкий	0-2	6	40%
		Средний	2-4	9	60%
		Высокий	4-6	-	-

Стоит отметить, что, несмотря на преобладание высокого и среднего уровня выраженности, в большинстве случаев показатели высокого уровня находятся на уровне границы со средним (4 балла). Данные результаты также рассматривались как потенциальные мишени при составлении программы психологического сопровождения.

Дальнейшее формирование индивидуальных программ было выстроено относительно полученных результатов с учетом подобранных методик и задач реализуемой программы. Основными мишенями для работы в рамках программы стали шкалы: «Успех», «Качество сна», «Личные достижения», «Самоэффективность» и «Саморегуляция». Относительно других показателей для спортсменов были сформированы индивидуальные рекомендации.

2.4.2 Динамика баланса стресс-восстановления спортсменок, занимающихся фигурным катанием

Выявление динамики баланса стресс-восстановления проводилось спустя 7 недель работы в экспериментальной группе. Для определения

достоверности различий зависимых выборок применялся Т-критерий Вилкоксона. Результаты проведенного анализа представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Результаты анализа различий показателей стресс-восстановления после реализации программ психологического сопровождения.

Шкала	N (положит/отриц ранги)	Средние ранги (положит/отриц)	Значение критерия	Асимптот. значимость (2-сторонняя)
Общий стресс	10/3	7,5/5,33	-2,070	0,038*
Эмоциональный стресс	9/4	7,11/6,75	-1,298	0,194
Социальный стресс	8/6	8,25/6,50	-,850	0,395
Конфликты	14/1	8,14/6,0	-3,072	0,002*
Общая усталость	8/7	8,56/7,36	-,484	0,628
Нехватка энергии	8/5	6,56/7,70	-,492	0,623
Соматические жалобы	5/8	9,90/5,19	-,281	0,778
Успех	10/4	8,95/3,88	-2,329	0,020*
Социальное восстановление	10/4	6,3/10,5	-,662	0,508
Физическое восстановление	12/2	7,63/6,75	-2,460	0,014*
Общее самочувствие	11/3	7,86/6,17	-2,140	0,032*
Качество сна	10/4	8,95/3,88	-2,328	0,020*
Качество перерывов	9/5	7,72/7,1	-1,073	0,283
Эмоциональное выгорание	7/6	7,86/6,0	-,665	0,506
Подверженность травме	9/5	7,83/6,9	-1,132	0,258
Спортивная форма	6/6	8,42/4,58	-,910	0,363
Личные достижения	8/4	8,0/3,5	-1,965	0,049*
Само-эффективность	10/3	7,65/4,83	-2,170	0,030*
Саморегуляция	9/5	8,0/6,6	-1,228	0,219

Значимые различия обнаружены по шкалам «Общий стресс», «Конфликты», «Успех», «Физическое восстановление», «Общее самочувствие», «Качество сна», «Личные достижения», «Самоэффективность».

Полученные различия указывают на то, что индивидуально подобранные программы сопровождения, направленные на восстановление спортсменок, позволили увеличить уровень восстановления. Это позволяет говорить о том, что применяемые методы в сочетании с индивидуальными формами работы могут быть эффективны при краткосрочном применении.

В полученных результатах не отмечено значимых различий относительно стрессовых шкал, кроме «Общего стресса», «Конфликтов». Таким образом, отмечено, что показатели стресса в данной группе остаются без значимых изменений. Такие результаты могут быть связаны с отсутствием соревнований в период проведения диагностики, а также относительно стабильные результаты проявления стресса можно связать с тем, что актуальный уровень восстановления не позволяет отмечать негативных проявлений в актуальном состоянии спортсменок. Относительно перечисленных выгше шкал необходимо рассмотреть качественное распределение показателей.

Для качественного доказательства эффективности программы было проанализировано, насколько изменился уровень выраженности шкал по показателям общего и спортивного восстановления. Результаты анализа представлены в таблице 7 и таблице 8.

Таблица 7 - Распределение респондентов по показателям общего восстановление

Показатель (M±SD)	Шкала (M±SD)	Уровень выраженности	Границы значений	Кол-во человек	% от общей выборки
Общее восстановление (4,51±0,55)	Успех (4,4±0,62)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	6	40%
		Высокий	4-6	9	60%

	Социальное восстановление (4,63±0,77)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	2	13,3%
		Высокий	4-6	13	86,67%
	Общее самочувствие (4,6±0,74)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	5	33,3%
		Высокий	4-6	10	66,67%
	Качество сна (4,4±0,45)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	4	26,67%
		Высокий	4-6	11	73,3%

Таблица 8 - Распределение респондентов по показателям спортивного восстановление

Показатель (M±SD)	Шкала (M±SD)	Уровень выраженности	Границы значений	Кол-во человек	% от общей выборки
Спортивное восстановление (4,44±0,65)	Физическое восстановление (4,75±0,78)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	2	13,3%
		Высокий	4-6	13	86,67%
	Спортивная форма (4,35±0,84)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	6	40%
		Высокий	4-6	9	60%
	Личные достижения (4,58±0,76)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	4	26,67%
		Высокий	4-6	11	73,3%
	Самоэффективность (4,32±0,76)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	8	53,3%
		Высокий	4-6	7	46,67%
	Саморегуляция (4,2±0,69)	Низкий	0-2	-	-
		Средний	2-4	7	46,67%
		Высокий	4-6	8	53,3%

Также, было проанализировано распределение респондентов по шкалам стресса, в которых были обнаружены значимые различия при проведении сравнительного анализа. Результаты представлены в таблице 9.

Таблица 9 - Распределение респондентов по шкалам общего и спортивного стресса со значимыми различиями

Шкала (M±SD)	Уровень выраженности	Границы значений	Кол-во человек	% от общей выборки
Общий стресс (2,17±1,27)	Низкий	0-2	8	53,3%
	Средний	2-4	7	46,67%
	Высокий	4-6	-	-
Конфликты (2,92±0,86)	Низкий	0-2	3	20%
	Средний	2-4	10	66,67%
	Высокий	4-6	2	13,3%

Изменения по перечисленным в таблице 9 шкалам указывают на снижение показателей по шкалам «Общий стресс» и «Качество перерывов», но увеличение стресса из-за неразрешенных конфликтов. Снижение показателей по шкале общего стресса говорит о том, что в настоящий момент в исследуемой группе не отмечаются острые неспецифические реакции на стресс, т.е. спортсменки не испытывают излишнего напряжения или подавленности.

Увеличение количества респондентов со средним уровнем выраженности по шкале «Конфликты» говорит о том, что в группе проявились некоторые неразрешенные конфликты, которые могут оказывать негативное воздействие на общее настроение и состояние спортсменок в рамках тренировочного процесса, а также на достижение ранее поставленных целей. В рамках психологического сопровождения имеет смысл рассмотреть возможность включение тренерского состава в тренинговую группу для налаживания коммуникации и разрешения конфликтов в рамках тренировочного процесса.

Основываясь на представленных данных, можно отметить увеличение числа респонденток с высокими показателями по шкалам восстановления, а также отсутствие низкий показателей общего и спортивного восстановления

в исследуемой группе спортсменок. Полученные результаты позволяют обозначить эффективность применяемой программы сопровождения.

Также, для подтверждения гипотезы было проведено сравнение результатов экспериментальной группы после реализации программ психологического сопровождения с контрольной группой спортсменок. Для сравнения показателей был использован U-критерий Манна-Уитни. Результаты проведенного анализа представлены в таблице 10.

Таблица 10 - Результаты сравнительного анализа экспериментальной и контрольной группы

Шкалы	Средний ранг (экспериментальная группа/контрольная группа)	Значение U-критерия Манна-Уитни	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Общий стресс	12,67/17,5	70,0	0,125
Эмоциональный стресс	13,37/16,75	80,5	0,282
Социальный стресс	15,67/14,29	95,0	0,662
Конфликты	15,3/14,68	100,5	0,844
Общая усталость	12,47/17,71	67,0	0,096
Нехватка энергии	11,97/18,25	59,5	0,046*
Соматические жалобы	13,23/16,89	78,5	0,247
Успех	18,47/11,29	53,0	0,022*
Социальное восстановление	21,2/8,36	12,0	0,000*
Физическое восстановление	19,57/10,11	36,5	0,002*
Общее самочувствие	19,5/10,18	37,5	0,003*
Качество сна	19,57/10,11	36,5	0,003*
Качество перерывов	11,23/19,04	48,5	0,013*
Эмоциональное выгорание	12,87/17,29	73,0	0,162
Подверженность травме	12,37/17,82	65,5	0,083
Спортивная	20,5/9,11	22,5	0,000*

форма			
Личные достижения	21,1/8,46	13,5	0,000*
Само-эффективность	20,6/9,0	21,0	0,000*
Саморегуляция	19,1/10,61	43,5	0,007*

Значимые различия данных групп отмечены по шкалам «Нехватка энергии», «Успех», «Социальное восстановление», «Физическое восстановление», «Общее самочувствие», «Качество сна», «Качество перерывов», «Спортивная форма», «Личные достижения», «Самоэффективность», «Саморегуляция». Средние ранги шкал восстановления у экспериментальной группы выше, чем у контрольной, в то время как по шкалам стресса контрольная группа превосходит экспериментальную. Это говорит о том, что контрольная группа более подвержена стрессовым факторам и имеет меньше возможностей для восстановления, чем экспериментальная.

Результаты оценки динамики стресс-восстановления представлены в таблице 11.

Таблица 11 – Динамика баланса стресс-восстановления спортсменок

Шкала	Результаты входной диагностики (M±SD)		Результаты итоговой диагностики (M±SD)		Ассимтот. значимость (2-стороняя)
	ЭВ	КВ	ЭВ	КВ	
Общий стресс	1,68±0,98	1,56±0,82	2,23±0,95	2,71±1,06	0,890
Общее восстановление	3,91±0,78	3,85±1,03	4,51±0,55	3,31±0,72	0,000*
Спортивный стресс	1,59±0,69	1,73±1,04	1,92±1,14	2,86±0,98	0,024*
Спортивное восстановление	3,93±1,01	3,82±1,2	4,44±0,65	2,97±0,75	0,000*

На основании представленных результатов можно отметить повышение уровня общего и спортивного восстановления в экспериментальной группе. По результатам реализации программы произошло смещение баланса стресс-

восстановления в сторону восстановления. Программа сопровождения, направленная на восстановление спортсменов, позволила поднять показатели общего и спортивного восстановления со среднего уровня на высокий. Это позволяет говорить о снижении риска возникновения перетренированности или выгорания в данной группе спортсменов. Помимо этого, можно отметить повышение средних показателей общего стресса. Т.к. основной целью программы было повышение уровня восстановления спортсменок, некоторые аспекты совладания со стрессом, а также работа с его проявлениями, не являлась основным фокусом работы. Однако отметим, что повышение уровня восстановления может послужить фактором, предохраняющим от негативных проявлений стресса.

Выводы по Главе 2

1. Исследование баланса стресс-восстановления у спортсменок, занимающихся фигурным катанием, указало на сниженные показатели по шкалам «Успех», «Качество сна», «Личные достижения», «Самоэффективность» и «Саморегуляция», что позволило выделить мишени для психологической работы.
2. По результатам реализации индивидуально сформированных программ психологического сопровождения наиболее значимые различия по показателям восстановления были выявлены относительно шкал «Успех», «Физическое восстановление», «Общее самочувствие», «Качество сна», «Личные достижения», «Самоэффективность».
3. По окончании реализации индивидуально сформированных программ психологического сопровождения среди спортсменок экспериментальной группы преобладают средние и высокие показатели и отсутствуют низкие показатели по шкалам общего и спортивного восстановления. Это говорит о достаточном уровне восстановления спортсменов и снижении риска возникновения негативных проявлений стресса в тренировочный период.
4. Значимые различия при сравнении контрольной и экспериментальной группы были обнаружены по шкалам «Нехватка энергии», «Успех», «Социальное восстановление», «Физическое восстановление», «Общее самочувствие», «Качество сна», «Спортивная форма», «Личные достижения», «Самоэффективность», «Саморегуляция». Полученные данные позволяют говорить об эффективности внедрения индивидуально подобранных методах восстановления в программу психологического сопровождения спортсменов.
5. По результатам сравнения экспериментальной и контрольной группы были отмечены более высокие показатели восстановления и менее

выраженные показатели стресса в экспериментальной группе. Полученные данные позволяют говорить о большей устойчивости экспериментальной группы к влиянию стрессовых факторов.

6. Предложенная в исследовании гипотеза подтверждена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивная деятельность во всей своей специфичности может приводить как к позитивным, так и негативным проявлениям в повседневной жизни. Снижение риска чрезмерного влияния негативных аспектов спорта может быть достигнуто путём соблюдения баланса стресса и восстановления. Современные исследования всё чаще затрагивают изучение данного феномена, как в России, так и за рубежом. Возрастающие требования и нагрузки являются значительным стрессом для организма, но в рамках стресса являются необходимыми для достижения результатов. Внедрение в практику спортсменов методов восстановления в таком контексте становится не только профилактикой возникновения перетренированности и выгорания, но и ресурсом конкурентоспособности.

При этом, система психологического сопровождения в спорте в своей специфичности проявляет необходимость формирования краткосрочных восстановительных мероприятий для спортсменов, а также возможность внедрения этих мероприятий в основной тренировочный процесс. В том числе, при формировании программ психологического сопровождения в спорте необходимо варьировать применяемые методы в зависимости от этапа и уровня подготовки.

В рамках проведенной работы была выявлена динамика баланса стресс-восстановления спортсменок, занимающихся фигурным катанием, в условиях реализации индивидуально сформированной программы психологического сопровождения. Также, была оценена эффективность применяемой программы сопровождения.

В результате исследования было установлено, что в экспериментальной группе среди респонденток преобладали средние показатели восстановления. Наименее выраженными были обозначены показатели шкал «Успех»,

«Качество сна», «Спортивная форма», «Самоэффективность» и «Саморегуляция».

По результатам реализации программы психологического сопровождения отмечено, что среди респонденток возросло количество человек с высокими показателями как общего, так и спортивного восстановления. Также, в данной выборке не отмечалось низких показателей по шкалам общего и спортивного восстановления.

Значимые различия по показателям стресса были получены только по шкалам «Общий стресс», «Конфликты», «Качество перерывов». Показатели общего стресса и качества перерывов по результатам программы снизились, что говорит об отсутствии излишнего напряжения, а также об удовлетворенности качеством и своевременностью перерывов после нагрузок. По шкале «Конфликты» показатели возросли, что показало наличие неразрешенных конфликтов, которые могут сказываться на психологическом состоянии спортсменов. Положительные изменения по данной шкале позволяют говорить о недостаточности применения индивидуального подхода к психологическому сопровождению спортсменов. Для достижения более стабильных показателей стресс-восстановления проявляется необходимость включения в работу тренерского состава.

Также, для оценки эффективности применяемой программы был проведен сравнительный анализ результатов экспериментальной группы и контрольной группы после апробации индивидуальных программ психологического сопровождения. По результатам анализа были выявлены значимые различия по шкалам общего и спортивного восстановления. Средние значения по данным показателям оказались выше, чем в контрольной группе. По показателям стресса результаты контрольной группы оказались выше, однако значимых различий по данным показателям не отмечается.

Полученные результаты говорят об эффективности применения индивидуально подобранных методов в программах сопровождения. Данный

подход к работе со спортсменами позволит предотвратить возникновение перетренированности и других негативных последствий чрезмерного спортивного стресса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алёшичева А. В. Применение методов оценки качества жизни для диагностики состояния психологического здоровья спортсменов / А. В. Алёшичева, Ю. В. Банковский, Н. Г. Самойлов // Спортивный психолог. – 2018. – № 2(49). – С. 52-57.

2. Антипов А. В. Особенности планирования тренировочных микроциклов в многолетнем процессе подготовки спортивного резерва футбольных академий / А. В. Антипов, И. В. Кулишенко, В. П. Губа //Теория и практика физической культуры. – 2019. – №. 4. – С. 9-11.

3. Бохан Т. Г. Психология стресса: системный подход: учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. гос. ун-та, 2019. – 140 с.

4. Булычева Е.В. Особенности психофизиологического статуса спортсменов в условиях моделирования психологического стресса / Е. В. Булычева, А. О. Рыжикова, Н. П. Сетко // Оренбургский медицинский вестник. – 2019. – №4 (28). – С. 56-60.

5. Величковский Б.Б. Возможности когнитивной тренировки как метода коррекции возрастных нарушений когнитивного контроля // Экспериментальная психология. – 2009. – № 3. – С. 78-91

6. Гизатуллин Р. З. Недопинговые психолого-педагогические, медико-биологические методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов-единоборцев / Р. З. Гизатуллин, И. Ш. Мутаева, А. М. Мутаев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – №4 – С. 41 – 47.

7. Горская Г. Психологическое сопровождение подготовки спортсменов к Олимпийским играм // Наука в олимпийском спорте. – 2019. – №. 4. – С. 41-45.

8. Гурский А. В. Применение психологических средств восстановления физической работоспособности в тренировочном процессе

спортсменов-студентов циклических видов спорта / А. В. Гурский, С. Н. Смирнов, Ю. М. Арканов [и др.] // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – №. 6. – С. 315-317.

9. Дрейко Н. Ю. Особенности психологического сопровождения спортсменов на этапе предсоревновательной подготовки // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. – №. 6 (160). – С. 307-310

10. Ковбас Е. Ю. Русская версия опросника restq-sport (Kellman, Kallus, 2001 г.) для оценки состояния восстановления у спортсменов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2015. – №. 2. – С. 15-21.

11. Коломиец О. И. Синхронизированное музыкальное воздействие как средство восстановления спортсменов (единоборства) / О. И. Коломиец, Е. В. Быков, Н. П. Петрушкина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – №1. – С.167-173.

12. Кувалдин В. А. Зависимость качества жизни студента от избранного вида спорта // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. – 2016. – С. 95-99.

13. Кузнецов А. С. Комплексное применение средств восстановления в годичном цикле подготовки борцов греко-римского стиля высокой квалификации / А. С. Кузнецов , З. М. Кузнецова //Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – №. 4. – С. 7-17

14. Макарова Г.А. Синдром перетренированности у спортсменов (обзор отечественной и зарубежной литературы). Ч. 1, Ч.2 / Г. А.Макарова, С. В. Волков, Ю. А. Холявко, С. А. Локтев // Физическая культура, спорт - наука и практика. – 2014. – №3. – С.54-62.

15. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова – М., Медицина, 1988. – 256 с.

16. Морозова Л. В. Активный отдых как средство психологического восстановления спортсмена / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова //Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2019. – Т. 10. – №. 5. – С. 147-150.

17. Мостовая Т. Н. Психологические средства восстановления физической работоспособности спортсменов / Т. Н. Мостовая, Ю. Н. Старовойтов // Наука-2020. – 2017. – №1 (12). – С. 60-65.

18. Науменко А. А. Сравнительный анализ средств и методов восстановления спортсменов 10 - 11 лет на примере регби: выпускная квалификационная работа бакалавра/ А. А. Науменко. – Красноярск: СФУ, 2017. – URL: http://elib.sfu-kras.ru/handle/2311/34078 (дата обращения: 28.11.2021 г.)

19. Платонов В. Н. Перетренированность в спорте // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – №. 1. – С. 19-34.

20. Пономаренко А. А. Психологическое сопровождение спортсмена в период подготовки к соревнованиям / А. А. Пономаренко, С. В. Лавриненко // Психология спорта: наука, искусство, профессия. – 2019. – С. 183-187.

21. Пузыревский Р. В. и др. Использование психологических средств восстановления при подготовке спортсменов-студентов, специализирующихся в игровых видах спорта // Синергия Наук. – 2020. – №. 43. – С. 808-812.

22. Раднагуруев Б. Б. Методика психического восстановления юных спортсменов в послесоревновательный период / Б. Б. Раднагуруев , Г. Г. Уляева , Л. Г. Уляева // Рудиковские чтения: материалы XIII Междунар. науч.-практ. конф. психол. физ. культ. и спорта / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Вощинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – 502 с. – 2017. – С. 473-477.

23. Санникова О. Е. Изучение влияния медитативных трансов на восстановление спортсменов и их психоэнергетический потенциал / О. Е. Санникова, А. В. Копылов, О. А. Васильева // Инновационные технологии в системе спортивной подготовки. – 2017. – С. 109-253.

24. Свинар Е. В. Обеспечение психологического сопровождения спортивной деятельности (из опыта работы) //Интеграция в психологии: теория, методология. – 2020. – С. 249-253.

25. Солодков А. С. Особенности утомления и восстановления спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. – 2013. – №6 (100). – С. 131-143.

26. Станибула С. А. Психологическое сопровождение спортсменов в период кризиса перехода из массового спорта в спорт высших достижений / С. А. Станибула, Я. Будник //Психологическое сопровождение образования: теория и практика : сб. статей по материалам V Междунар науч.-практ. конференции 24-26 декабря 2014 г. – Йошкар-Ола, 2014. – Ч.2. – С. 274-276.

27. Усманова З. Т. Психологическое сопровождение юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2020. – №. 1. – С. 57-59.

28. Хачатурян Е. В. Мониторинг средств восстановления работоспособности, используемых спортсменами различных специализаций / Е. В. Хачатурян, А. А. Тарасенко, Н. К. Артемьева // Материалы ежегод. отчетной науч. конф. аспирантов и соискателей Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – № 1. – С. 154-160.

29. Хвацкая Е. Е. Психологическое сопровождение как условие реализации «двойной « карьеры спортсменами // Рудиковские чтения: материалы XIII Междунар. науч.-практич. конференции психологов физической культуры и спорта 11-12 мая 2017 г./под общей ред. Ю. В. Байковского, А. В. Вощинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 368-373.

30. Хетагов В. К. Метод прогрессивной релаксации в психологической реабилитации спортсмена // Социосфера. – 2018. – №. 2. – С. 170-171.

31. Цехмейструк Е. А. Психологическое сопровождение детей-спортсменов в разные периоды тренировочного цикла на этапе санаторно-курортной реабилитации (на

примере сложнокоординационных видов спорта) : дис. … канд. психол. наук / Е. А. Цехмейструк. – Томск, 2020. –152 с.

32. Цехмейструк Е. А. Когнитивная тренировка как психологическое средство восстановления у детей-спортсменов в тренировочном периоде / Е. А. Цехмейструк, Н. В. Козлова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2018. – №3. – С. 35-44.

33. Цехмейструк Е.А. Качество жизни спортсменов с разным уровнем общего и спортивного восстановления / Е. А. Цехмейструк, Т. Е. Левицкая, Н. К. Шалина //Физическая культура, здравоохранение и образование : материалы XIV Междунар. науч.-практ. конфер., посвященной памяти В.С. Пирусского и юбилею факультета физической культуры НИ ТГУ, г. Томск, 19 ноября 2020 г. – Томск, 2020. – С. 156-157.

34. Цехмейструк Е. А. Взаимосвязь показателей баланса стресс-восстановления и качества жизни у спортсменов / Е. А. Цехмейструк, Н. К. Шалина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2020. – Т. 13. – № 1. – С. 70-74.

35. Цехмейструк Е.А. Влияние уровня восстановления на качество жизни спортсменов / Е. А. Цехмейструк, Н. К. Шалина //Психологическое здоровье личности: теория и практика: сборник статей Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Ставрополь, 10 ноября 2020 г. – Ставрополь, 2020. – С. 130-132.

36. Чалышева А. А. Динамика показателей стресса-восстановления у мужчин и женщин в циклических видах спорта на протяжении тренировочно-соревновательного цикла / А. А. Чалышева, И. О. Гарнов // Медико-физиологические основы спортивной деятельности на Севере: Материалы докладов III Всеросс. науч.-практ. конференции с междунар. участием, Сыктывкар, 24–25 октября 2019 г. – Сыктывкар, 2019. – С. 88-89.

37. Черников Н. К. Психологическое сопровождение спортивной деятельности / Н. К. Черников, А. А. Черникова // Роль инноваций в

трансформации современной науки : сборник статей Междунар. науч.-практ. конф., Уфа, 01 июня 2017 года. – Уфа, 2017. – С. 136-138.

38. Шалина Н.К. Баланс стресс-восстановления как ресурс конкурентоспособности спортсменов / Н. К. Шалина, Е. А. Цехмейструк // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации : материалы X Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Краснодар, 11-12 декабря 2020 г. – Краснодар, 2020. – С. 154-155.

39. Шарина Е. П. Совершенствование психологической подготовки тяжелоатлетов-юниоров в предсоревновательном периоде / Е. П. Шарина, Н. А. Москальонова, Н. В. Белкина, В. В. Чумаш // Бизнес. Образование. Право. – 2021. – № 1 (54). – С. 408—412.

40. Шучковская Е. С. Идеомоторная тренировка как одна из форм подготовки спортсменов к соревнованиям // Безопасность жизнедеятельности, физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы : сборник научных трудов, Хабаровск, 27–28 марта 2019 г. – Хабаровск, 2019. – С. 140-144.

41. Яворская Т.Е Внедрение средств восстановления в учебно-тренировочный процесс спортсменов // Инновационные технологии в подготовке спортсменов: материалы науч.-практ. конф., Москва, 27 ноября 2017 г. – М., 2013. – С.104-106.

42. Ямщикова О. А. Психологическое сопровождение спортсменов, занимающихся профессиональным спортом // Безопасный спорт-2017 : Материалы IV Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, Санкт-Петербург, 29-30 июня 2017 г. – Спб., 2017. – С. 162-164.

43. Birrer D. Analysis of sport consultancy at three Olympic Games: facts and figures /D. Birrer, J. Wetzel, J. Schmid, G. Morgan // Psychology of sport and exercise. - 2012. – V. 13. –P. 702–710.

44. Birrer D. Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports / D. Birrer, G. Morgan //Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2010. – T. 20. – P. 78-87.

45. Evaluation of psychological interventions in sport and exercise settings / R. A. Zakrajsek, J. E. Blanton // Oxford research encyclopedia of psychology. – 2017. – URL: https://oxfordre.com/psychology/view/10.1093/acrefore/9780190236557.001.0001/acrefore-9780190236557-e-223 (access date: 18.11.2021).

46. Fletcher D. A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions / D. Fletcher, M. Sarkar // Psychology of sport and exercise. - 2012. – V. 13. – P. 669 – 678.

47. García-Secades X. Resilience and recovery-stress in competitive athletes / X. García-Secades, O.R. Molinero, R. Ruiz-Barquín [et al.] //Cuadernos de Psicología del Deporte. – 2017. – T. 17. – №. 2. – C. 73-80.

48. Goodger K. Burnout in sport: A systematic review / K. Goodger, T. Gorely, D. Lavallee, C. Harwood // The Sport Psychologist. – 2007. – 21(2). – P. 127–151.

49. Heidari J. Multidimensional monitoring of recovery status and implications for performance / J. Heidari, J. Beckmann, M. Bertollo [et al.] // International journal of sports physiology and performance. – 2019. – T. 14. – №. 1. – P. 2-8.

50. Holguín-Ramírez J. Effect of Mindfulness on the Stress–Recovery Balance in Professional Soccer Players during the Competitive Season / J. Holguín-Ramírez, A. Ramos-Jiménez, J. T. Quezada-Chacón [et al.] // Sustainability. – 2020. – T. 12. – №. 17. – P. 70-91.

51. Kallus W. K. Burnout in athletes and coaches //Emotions in sport / eds.: Yuri L. Hanin. – Human Kinetics, 2000. – P. 209–230.

52. Kellmann M. Assessing stress and recovery during preparation for the world championships in rowing / M. Kellmann, D. Altenburg, W. Lormes, J. M. Steinacker // The Sport Psychologist. – 2001. – T. 15. – №. 2. – P. 151-167.

53. Kellmann M. Preventing overtraining in athletes in high intensity sports and stress-recovery monitoring // Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2010. – T. 20. – P. 95-102.

54. Kellmann M. Recovery and performance in sport: consensus statement / M. Kellmann, M. Bertollo, L. Bosquet [et al.] // International journal of sports physiology and performance. – 2018. – T. 13. – №. 2. – P. 240-245.

55. Kellmann M. Sport, recovery, and performance. / M. Kellmann, J. Beckmann. – Abingdon, UK : Routledge, 2018. – 267 p.

56. Kellmann M. Sport, recovery, and performance: Interdisciplinary insights / M. Kellmann, J.Beckmann. – New York : Routledge, 2017. – 267 p.

57. Kellmann M. The recovery-stress questionnaires: user manual / K. W. Kallus, M. Kellmann – London, UK : Pearson, 2016. – 360 p.

58. Pelka M. Relaxation techniques in sports: A systematic review on acute effects on performance / M. Pelka, J. Heidari, A. Ferrauti [et al.] //Performance Enhancement & Health. – 2016. – Т. 5. – №. 2. – P. 47-59.

59. Schnabel G. Trainingslehre-Trainingswissenschaft: Leistung-Training-Wettkampf / G. Schnabel. – Aachen : Meyer & Meyer Verlag, 2008. – 654 S.

60. Truong L. K. Psychological, social and contextual factors across recovery stages following a sport-related knee injury: a scoping review / L. K. Truong, A. D. Mosewich, C. J. Holt [et al.] // British journal of sports medicine. – 2020. – Т. 54. – №. 19. – С. 1149-1156.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Опросник «Стресс-восстановление в спорте-76 «

дата/время_____/_____

Данная методика оценивает состояния напряжения и восстановления у спортсменов с целью предупреждения утомления и повышения спортивных результатов.

Возраст _____ Пол М-Ж

Вид спорта_____ Разряд_____

Спортивный стаж _____

Пожалуйста, выберите ответ, наиболее полно отражающий Ваше состояние.

Определите, как часто Вы переживали данные состояния в течение последних 3 дней\ночей.

Для каждого утверждения дается 7 возможных вариантов.

Пожалуйста, выберите свой вариант и зачеркните цифру справа, соответствующую Вашему ответу.

Если Вы не уверены в ответе, выбирайте наиболее подходящий вариант. Отвечайте, не отвлекаясь.

В утверждениях, касающихся результатов и нагрузки, подразумеваются как соревнования, так и тренировки.

За последние 3 дня/ночи:	0 — никогда, 1 — редко, 2 — иногда, 3 — довольно часто, 4 — часто, 5 — очень часто, 6 — всегда						
1. Я смотрел/а телевизор.	0	1	2	3	4	5	6

Подчеркнута цифра 5, это значит, что за последние 3 дня и 3 ночи Вы смотрели телевизор очень часто.

За последние 3 дня/ночи:	0 — никогда, 1 — редко, 2 — иногда, 3 — довольно часто, 4 — часто, 5 — очень часто, 6 — всегда						
1. Я смотрел/а телевизор.	0	1	2	3	4	5	6
2. Я чувствовал/а себя уставшим/уставшей	0	1	2	3	4	5	6
3. Я хорошо работал/а	0	1	2	3	4	5	6
4. Мне было трудно сосредоточиться	0	1	2	3	4	5	6
5. Я беспокоился/лась больше чем обычно	0	1	2	3	4	5	6
6. Я много смеялся/смеялась	0	1	2	3	4	5	6
7. Я чувствовал/а себя физически плохо	0	1	2	3	4	5	6
8. У меня часто портилось настроение	0	1	2	3	4	5	6
9. Я адекватно восстанавливался/лась после нагрузок	0	1	2	3	4	5	6
10. У меня было хорошее самочувствие	0	1	2	3	4	5	6

11. Я был/а рассеян/на	0	1	2	3	4	5	6
12. Я думал/а о проблемах чаще обычного	0	1	2	3	4	5	6
13. Я приступал/а к тренировкам, не испытывая мышечной боли	0	1	2	3	4	5	6
14. Я хорошо проводил/а время с друзьями, семьей	0	1	2	3	4	5	6
15. У меня болела голова	0	1	2	3	4	5	6
16. Я уставал/а больше, чем обычно, после нагрузки	0	1	2	3	4	5	6
17. Я был/а успешен/а в своих делах и спорте	0	1	2	3	4	5	6
18. Я не мог/не могла отключиться от мыслей о незавершенных делах	0	1	2	3	4	5	6
19. Я спокойно и быстро засыпал/а	0	1	2	3	4	5	6
20. Я чувствовал/а себя неважно	0	1	2	3	4	5	6
21. Я раздражался/раздражалась на других	0	1	2	3	4	5	6
22. Мне казалось, что все рушится, и у меня опускались руки	0	1	2	3	4	5	6
23. Я встречался/лась с близкими людьми и родственниками	0	1	2	3	4	5	6
24. Я чувствовал/а себя разбитым/разбитой	0	1	2	3	4	5	6
25. Я чувствовал/а сильную усталость после тренировок	0	1	2	3	4	5	6
26. Другие люди действовали мне на нервы	0	1	2	3	4	5	6
27. Я просыпался/просыпалась отдохнувшим/отдохнувшей	0	1	2	3	4	5	6
28. Я тревожился/тревожилась	0	1	2	3	4	5	6
29. Мои мышцы были расслабленными и отдохнувшими перед новой нагрузкой	0	1	2	3	4	5	6
30. У меня были неприятности	0	1	2	3	4	5	6
31. Я чувствовал/а себя вялым/вялой	0	1	2	3	4	5	6
32. Я напрягался/лась из-за того, что мне нужно было соответствовать ожиданиям других	0	1	2	3	4	5	6
33. Мне было комфортно общаться	0	1	2	3	4	5	6

34. Я был/а в бодром расположении духа	0	1	2	3	4	5	6
35. Я переутомлялся/переутомлялась	0	1	2	3	4	5	6
36. Мой сон был чутким и поверхностным	0	1	2	3	4	5	6
37. У меня были спады настроения	0	1	2	3	4	5	6
38. Я приступал/а к тренировкам в хорошей физической форме	0	1	2	3	4	5	6
39. Меня расстраивали	0	1	2	3	4	5	6
40. Я откладывал/а решения на потом	0	1	2	3	4	5	6
41. Я был/а удовлетворен/а своими результатами	0	1	2	3	4	5	6
42. Я чувствовал/а себя физически истощенным	0	1	2	3	4	5	6
43. Я чувствовал/а себя полным сил и работоспособным	0	1	2	3	4	5	6
44. Мне казалось, что от меня многого хотят	0	1	2	3	4	5	6
45. Напряжение было больше, чем обычно	0	1	2	3	4	5	6
46. Утром мне было трудно проснуться, хотелось спать	0	1	2	3	4	5	6
47. Я чувствовал/а себя хорошо	0	1	2	3	4	5	6
48. Меня приходилось общаться с людьми, которые выводили меня из себя	0	1	2	3	4	5	6
49. У меня было много интересных идей и предложений	0	1	2	3	4	5	6
50. После тренировок у меня болели мышцы	0	1	2	3	4	5	6
51. Мне не хватало времени для отдыха во время перерывов	0	1	2	3	4	5	6
52. Я был/а уверен/а, что могу достичь поставленных целей во время тренировок и соревнований	0	1	2	3	4	5	6
53. Я чувствовал/а легкость в теле	0	1	2	3	4	5	6
54. Я чувствовал/а себя недостаточно перспективным в спорте	0	1	2	3	4	5	6
55. Я у меня были хорошие результаты в спорте	0	1	2	3	4	5	6

56. Я мысленно готовил/а себя к выполнению нагрузки	0	1	2	3	4	5	6
57. Мои мышцы были жесткими и напряженными во время нагрузки	0	1	2	3	4	5	6
58. Мне казалось, что я мало отдыхал/а во время тренировок	0	1	2	3	4	5	6
59. Я чувствовал/а, что знаю все, что мне нужно для победы	0	1	2	3	4	5	6
60. Я эффективно разрешал/а трудные ситуации в команде, с тренером	0	1	2	3	4	5	6
61. Я был/а в хорошей спортивной форме, и мне хотелось соревноваться	0	1	2	3	4	5	6
62. Я подгонял/а себя во время работы	0	1	2	3	4	5	6
63. Я чувствовал/а эмоциональную опустошенность после нагрузок	0	1	2	3	4	5	6
64. Были моменты, когда я мог/могла легко травмироваться	0	1	2	3	4	5	6
65. У меня была уверенность, что я показал/а хорошие результаты.	0	1	2	3	4	5	6
66. Мне казалось, что я не успевал/а отдохнуть во время перерывов	0	1	2	3	4	5	6
67. Я настраивался/лась на достижение поставленных целей	0	1	2	3	4	5	6
68. Мне хотелось бросить занятия спортом	0	1	2	3	4	5	6
69. Я чувствовал/а готовность к достижению новых результатов	0	1	2	3	4	5	6
70. Я хорошо понимал/а, что от меня требуется	0	1	2	3	4	5	6
71. Я был/а убежден/а, что хорошо тренирован/а	0	1	2	3	4	5	6
72. Я отдыхал/а не тогда, когда мне было нужно	0	1	2	3	4	5	6
73. Я чувствовал/а, что могу получить травму во время работы	0	1	2	3	4	5	6

74. Я легко справлялся/лась с эмоциональным напряжением в спорте	0	1	2	3	4	5	6
75. Я чувствовал/а подъем сил и свои новые возможности	0	1	2	3	4	5	6
76. Я был/а разочарован/а спортом	0	1	2	3	4	5	6
77. Я легко справлялся/справлялась с нагрузкой во время тренировок, соревнований	0	1	2	3	4	5	6

АНТИПЛАГИАТ
ОБНАРУЖЕНИЕ ЗАИМСТВОВАНИЙ

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: Шалина Наташа
Проверяющий: Шалина Наташа (tus.ik@mail.ru / ID: 5021800)

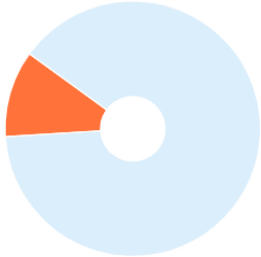
Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - users.antiplagiat.ru

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 14
Начало загрузки: 20.01.2022 08:09:05
Длительность загрузки: 00:00:02
Имя исходного файла: ВКР_Шалина_20603.pdf
Название документа: ВКР_Шалина_20603
Размер текста: 105 кБ
Символов в тексте: 107650
Слов в тексте: 11648
Число предложений: 994

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Начало проверки: 20.01.2022 08:09:08
Длительность проверки: 00:00:04
Комментарии: не указано
Модули поиска: Интернет Free



ЗАИМСТВОВАНИЯ	САМОЦИТИРОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
10,58%	0%	0%	89,42%

Заимствования — доля всех найденных текстовых пересечений, за исключением тех, которые система отнесла к цитированиям, по отношению к общему объему документа.
Самоцитирования — доля фрагментов текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника, автором или соавтором которого является автор проверяемого документа, по отношению к общему объему документа.
Цитирования — доля текстовых пересечений, которые не являются авторскими, но система посчитала их использование корректным, по отношению к общему объему документа. Сюда относятся оформленные по ГОСТу цитаты; общеупотребительные выражения; фрагменты текста, найденные в источниках из коллекций нормативно-правовой документации.
Текстовое пересечение — фрагмент текста проверяемого документа, совпадающий или почти совпадающий с фрагментом текста источника.
Источник — документ, проиндексированный в системе и содержащийся в модуле поиска, по которому проводится проверка.
Оригинальность — доля фрагментов текста проверяемого документа, не обнаруженных ни в одном источнике, по которым шла проверка, по отношению к общему объему документа.
Заимствования, самоцитирования, цитирования и оригинальность являются отдельными показателями и в сумме дают 100%, что соответствует всему тексту проверяемого документа.
Обращаем Ваше внимание, что система находит текстовые пересечения проверяемого документа с проиндексированными в системе текстовыми источниками. При этом система является вспомогательным инструментом, определение корректности и правомерности заимствований или цитирований, а также авторства текстовых фрагментов проверяемого документа остается в компетенции проверяющего.

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	7,02%	7,07%	http://lfksport.ru/pdf/2015/LFK_2_(128)_2015.pdf http://lfksport.ru	14 Авг 2017	Интернет Free	101	102
[02]	2,13%	2,19%	Психологическое сопровождение детей-спортсменов в разные периоды тренировочного цикла на этапе санаторно-курортной реабилитации (на примере сложнокоординационных видов спорта) https://dissertations.tsu.ru	02 Апр 2021	Интернет Free	30	31
[03]	0%	2,19%	Психологическое сопровождение детей-спортсменов в разные периоды тренировочного цикла на этапе санаторно-курортной реабилитации (на примере сложнокоординационных видов спорта) https://dissertations.tsu.ru	02 Апр 2021	Интернет Free	0	31

Еще источников: 7
Еще заимствований: 1,42%