

Самооценка функционального состояния пауэрлифтеров с ПОДА в подготовительном периоде цикла спортивной подготовки

В.В. Кальсина

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,

г. Омск

Контроль за изменением функционального состояния спортсменов играет значительную роль в поддержании на оптимальном уровне работоспособности и обеспечении высоких результатов.

Объект исследования составили 11 спортсменов-инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата, специализации пауэрлифтинг для спортсменов с ПОДА, в возрасте от 18 до 30 лет (средний возраст $24,1 \pm 2,3$ лет), из них 4 женщины (средний возраст $22,19 \pm 0,32$ лет), и 7 мужчин (средний возраст – $26,08 \pm 0,3$ лет). Женщины составили 36,4 % от общего числа обследованных лиц, а мужчины - 63,6 %. Спортсмены имели следующие спортивные квалификации: мастер спорта международного класса (МСМК) – 2 человека, мастер спорта (МС) – 2 человека, кандидат в мастера спорта (КМС) – 3 человека, первый спортивный разряд – 4 человека.

Все спортсмены прошли комплексное тестирование в подготовительном периоде годового цикла спортивной подготовки. Для сравнения изменений общего состояния и состояния спортивной работоспособности нами была использована анкета «Самооценка состояния и тренированности» (Погадаева О.В. с соавт., 2002), психофизиологическое состояние спортсменов изучалось с помощью проективных тестов (цветовой тест М. Люшера), шкалы ситуативной и личностной тревожности (Spielberger C.D., 1983).

В ходе тестирования было выявлено, что личностная тревожность у большинства спортсменов находится на высоком уровне, вегетативный коэффициент, выявляемый с помощью теста М. Люшера, говорит о преобладании симпатической части вегетативной нервной системы, а результаты анкетирования по тесту «Самооценка состояния и тренированности» говорят о наличии у некоторых спортсменов неадекватной самооценки с преобладанием заниженной самооценки. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки и проведения научно-обоснованных восстановительных мероприятий у спортсменов-инвалидов с ПОДА.