

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ И ДЕЗАДАПТАЦИОННЫХ НАРУШЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ

Захарова О.В.

Межрегиональное общественное движение «Sahaja Yoga»

Успешность соревновательных выступлений спортсменов зависит не только от высокого уровня физической, технической, тактической подготовки, но и во многом определяется уровнем их психологической подготовленности, ведущим компонентом которой являются навыки саморегуляции, определяющие индивидуальную устойчивость к действию чрезмерных стрессовых факторов. В настоящее время разработаны и применяются различные методы, направленные на совершенствование процессов саморегуляции, повышение адаптационных возможностей и восстановление физиологических функций у спортсменов. Одним из таких подходов являются медитативные технологии саморегуляции.

Цель: оценить влияние медитативных технологий на уровень психологической подготовленности у спортсменов.

Материалы и методы: на базе СО РАМН была проведена оценка позитивного действия регулярной практики медитативного состояния сознания на психофункциональный статус среди футболистов местного спортивного клуба. В исследовании приняли участие 44 футболиста в возрасте от 18 до 25 лет, из них 23 - составили группу контрольных испытуемых, не практикующих медитацию либо другие техники психической саморегуляции, а 21 - экспериментальную группу медитаторов, которые были ознакомлены с данной методикой и начали регулярно практиковать медитацию (Sahaj-meditation).

Перед началом и в конце исследования (спустя 4 недели) у испытуемых обеих групп оценивали уровни личностной тревожности (STAI-t), алекситимии (TAS-20), депрессии (BDI), а также экстроверсии/интроверсии, нейротизма и психотизма (EPQ).

Результаты: по данным психометрии спортсмены, практикующие медитацию, не смотря на большую интровертированность, обладают более высокой психоэмоциональной стабильностью. В сравнении с контрольными испытуемыми, характеризуются более низкими значениями нейротизма, психотизма, личностной тревожности и депрессивности, а так же обнаруживают лучшие способности к идентификации и выражению эмоций. Эти данные согласуются с результатами других авторов о более низких уровнях тревоги, нейротизма, расширенном спектре положительных эмоциональных переживаний и общем повышении качества жизни у медитаторов.

Выводы: спортсмены, владеющие медитативной техникой саморегуляции, которая включает в себя навыки восстановления и релаксации, достижения психологического благополучия, коррекции и совершенствования психофизиологического состояния, успешно адаптируются к воздействиям окружающей среды, демонстрируют более конструктивный тип реакции в условиях стрессовой нагрузки соревновательного периода, имеют большой потенциал для реализации своих возможностей и поддержания мотивации на пути к успеху.