

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего профессионального образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЁЖИ И ТУРИЗМА
(ГЦОЛИФК) »

Международный научно-практический конгресс
«НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»
27–29 мая 2014 года

Том 2

МАТЕРИАЛЫ
X Международной научно-практической конференции
психологов физической культуры и спорта
«РУДИКОВСКИЕ ЧТЕНИЯ»

Москва 2014

ОЦЕНКА ВЫРАЖЕННОСТИ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Маринич В.В., канд. мед. наук, доцент
Высшая школа тренеров Республики Беларусь
vital35406@mail.ru

Введение. Психологическая защита избавляет личность от субъективного дискомфорта, но является иррациональным способом реагирования на жизненные трудности. Чрезмерное развитие психологической защиты при невозможности найти адекватный и конструктивный путь решения собственных проблем. В современном профессиональном спорте решение проблемы осознания и конструктивизации психологической защиты является одним из путей поиска эффективного пути улучшения соревновательного результата, приобретенного в условиях допустимого психологического стресса.

Представление о механизмах психологической защиты имеет существенное значение во всех основных направлениях современной психотерапии и психологии. Механизмы психологической защиты адаптивны и могут быть направлены на ограждение сознания от психотравмирующих воспоминаний и чувств, однако, они же могут создавать препятствия или внутреннее сопротивление психотерапевтической переработке проблемных переживаний личности.

Целью исследования явилась оценка выраженности психологической защиты у спортсменов при подготовке к международным соревнованиям.

Материалы и методы исследования.

Исследование проводилось на базе Мозырской СДЮШОР профсоюзов по гребле на байдарках и каноэ. В подготовительный период тренировочного процесса было проведено обследование спортсменов ($n=25$) 18–33 лет (средний возраст $23,4 \pm 1,6$), членов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ, среди которых 19 мужчин и 6 женщин, имевших квалификацию мастера спорта международного класса (МСМК) и заслуженного мастера спорта (ЗМС), занимавшихся профессиональным спортом от 7 до 17 лет.

Методика «Индекс жизненного стиля» (LSI), предложена Р. Плутчиком, Г. Келлерманом и Х.Р. Контом. Для спортивной деятельности данная методика характеризует психологическую защиту личности с оценкой дезадаптивности. Наиболее конструктивными психологическими защитами являются компенсация и рационализация, а наиболее деструктивными – проекция и вытеснение. Использование конструктивных защит снижает риск возникновения конфликта или его обострения.

Результаты исследования. В результате проведенного исследования установлено наличие суммарного проявления психологической защиты у

60% обследованных (средний уровень), при этом у 40% данный феномен не превышал диагностического значения (низкий уровень).

Осуществлялась оценка уровня выраженности каждого из обследуемых механизмов психологической защиты у обследованных спортсменов (табл. 1).

Таблица 1

Распределение уровней выраженности психологической защиты у спортсменов национальной команды по гребле на байдарках и каноэ

Вид психологической защиты	Уровни		
	Низкий	Средний	Высокий
Отрицание	20%	68%	12%
Вытеснение	76%	24%	0%
Регрессия	96%	4%	0%
Компенсация	56%	40%	4%
Проекция	28%	48%	24%
Замещение	68%	28%	4%
Интеллектуализация	16%	64%	20%
Реактивное образование	76%	12%	12%

Наибольшую значимость при нарастании выраженности психологической защиты начинает приобретать отрицание и интеллектуализация. Это является прогностически благоприятным вариантом развития феномена психической адаптации. Некоторая диаметрально противоположность в механизмах формирования защиты, возможно, приобретается длинным возрастным коридором обследованных. Высокие значения механизма проекции, тем не менее, не является критическим для развития спортивного результата, но отражает некоторые ассортативные особенности «спортивного» темперамента.

В структуре профилей психологической защиты у членов национальной команды Республики Беларусь по гребле на байдарках и каноэ преобладали конструктивные и умеренно-допустимые варианты. Полученные данные отражают высокий уровень спортивного отбора, благоприятные условия тренировочного процесса, эффективную работу тренеров, специалистов и врачей национальной сборной команды.

Заключение. Современный профессиональный спорт – это возможность здорового человека развить адаптационные способности организма в условиях экстремальной деятельности и, прежде всего, при больших физических, психических, эмоциональных нагрузках.

Своевременное выявление дезадаптивных психических факторов, лимитирующих физическую деятельность спортсмена, умение своевременно их устранять посредством адекватной психокоррекции помогают достигать высоких спортивных результатов и сохранить здоровье спортсмена.

Применение психотерапевтического воздействия в комплексе с

фармакологическими средствами позволяет более эффективно повышать восстановление организма и психики спортсменов после экстремальной нагрузки. Назначая спортсмену различные виды стимуляции, всегда следует учитывать индивидуальные особенности организма, степень интеллектуальной переработки полученного воздействия, исходные типологические особенности высшей нервной деятельности.

Особенности развития психологической защиты при нарастании тренированности не должна ограничивать предел психофизиологически возможного адаптивного потенциала при мобилизации эндогенных механизмов обеспечения спортивного результата.