



# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СПОРТЕ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА

*Коростелева М.М.*

*с.н.с. ФГБУН Федеральный исследовательский центр питания,  
биотехнологии и безопасности пищи, доцент УСД МИ ФГАОУ ВО  
«Российский университет дружбы народов», Россия, г. Москва*

- Эмоциональное выгорание в спорте - это состояние, вызванное длительными периодами высокой психо-эмоциональной активности, которые отрицательно влияют на адаптационный потенциал.
- Трудности с критериями и четкими унифицированными алгоритмами определения психологической усталости
- Не всегда учитывается тренерским или врачебным персоналом.

- важность психологического сопровождения в спорте высоких достижений.
- Эффективное функционирование спортивных команд и пар спортсмен-тренер основана на внутриличностных и межличностных эмоциональных навыках, таких как способность управлять своими эмоциями и эмоциями других.
- индивидуальные факторы - темперамент, эмоционально-волевая сфера или индивидуальные особенности психики, могут влиять на организацию тренировочного и соревновательного процессов

При длительной чрезмерной тренировочной нагрузке происходит усугубление дизадаптационных процессов, истощение адаптационных резервов и развитие

## синдрома перетренированности

Среди спортсменов высшей квалификации до 7-20% находятся в состоянии перетренированности

- недиагностированные заболевания и патологические состояния;
- алиментарные (отрицательный энергетический баланс, недостаточное потребление углеводов и/или белков, дефицит витаминов);
- нарушение питьевого режима
- нарушения режима (недостаточный сон, употребление алкоголя, курение и т. п.);
- побочные действия фармакологических препаратов;
- стрессорные психологические факторы
- ошибки в организации тренировочного процесса;
- полное игнорирование текущего медико-биологического контроля;
- несвоевременная диагностика первых признаков перетренированности

Событие/вид спорта/Event / Type of sport	Процент перетренированных спортсменов/ Percentage of overtrained athletes
Зимняя Олимпиада 1996 г/Winter Olympics, 1996	28%
Зимняя Олимпиада 1998 г/Winter Olympics, 1998	10%
Пловцы из разных стран (n = 231)/Swimmers from different countries (n = 231)	35%
Пловцы из Австралии/Swimmers from Australia	21%
Бегуны на средние и длинные дистанции (мужчины)/ Medium and long distance runners (men)	64%
Бегуны на средние и длинные дистанции (женщины)/ Medium and long distance runners (women)	60%
Виды спорта на выносливость (один СПТ за карьеру)/ Endurance sports (one OT per career)	70%
Спортсмены высшей квалификации (в любой момент времени)/ Athletes of the highest qualification (at any time)	7-20%
Юные спортсмены-пловцы (первого года колледжа)/ Young swimmers (first year of college)	91%

- Астенический синдром
- Травматизм
- Депрессия
- Истощения защитных сил организма
- Рост заболеваемости
- Увеличение длительности восстановительных мероприятий
- Снижение результативности



- Мотивация - внутреннее состояние, которое возбуждает и стимулирует действие, определяет его направление и устойчивость
- Высокий уровень мотивации - условие достижения успеха в спорте
- Для изучения внутриличностных мотивационных и эмоциональных последствий социального взаимодействия среды в спортивном контексте применяют теорию достижения цели (AGT; Nicholls, 1989) и теорию самоопределения (SDT; Ryan and Deci, 2017)

# Комплексный подход к изучению ЭМОЦИЙ

1) аффективные, когнитивные,  
мотивационные и волевые  
(психологические);

2) телесно-соматические и двигательно-  
поведенческие (биологические);

3) оперативные и коммуникативные  
(социальные).

- 1) предоставление выбора в рамках конкретных правил;
- 2) обоснование задач и ограничений;
- 3) признание чувств другого лица;
- 4) предоставление спортсменам возможности выступать с инициативами;
- 5) предоставление некоторых компетенций;
- 6) избегание чрезмерного контроля, критики, вызывающей чувство вины, и контролирующих заявлений;
- 7) предотвращение участия «эго» тренера

# Танцевально-двигательная терапия

В США/ Австралии или танцевальная двигательная психотерапия в Великобритании это психотерапевтическое использование движения и танца для поддержки интеллектуальных, эмоциональных и двигательных функций организма.



Танцевальная терапия включает невербальную коммуникацию, которая позволяет участникам выражать свои чувства без слов. Это особенно важно, когда возможность традиционного общения отсутствует или нарушена

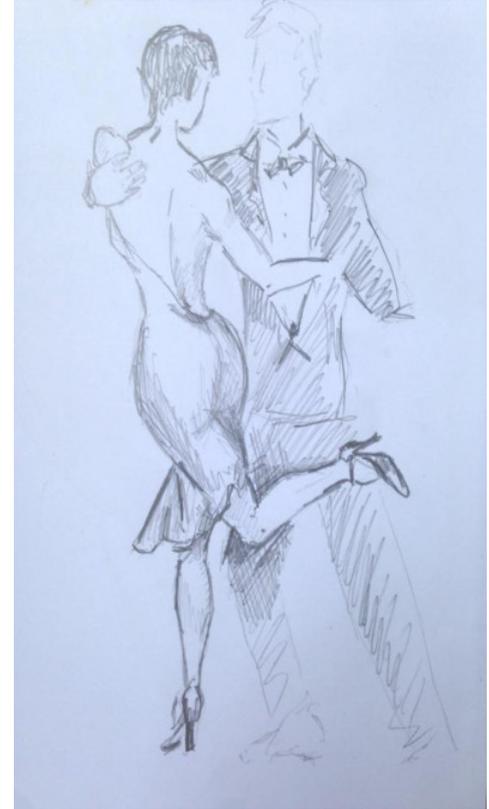


Танец включает в себя сложную координацию движений, запоминание и реализацию последовательностей движений в соответствии с музыкой и через взаимодействие с партнером.

Социальное взаимодействие во время танца служит ключевым фактором психического и соматического здоровья

Группа людей, движущихся в унисон, чувствует себя более тесно связанными друг с другом на эмоциональном уровне, чем группы, которые не двигались вместе

Аффективное воздействие через прикосновения оказывает положительное влияние



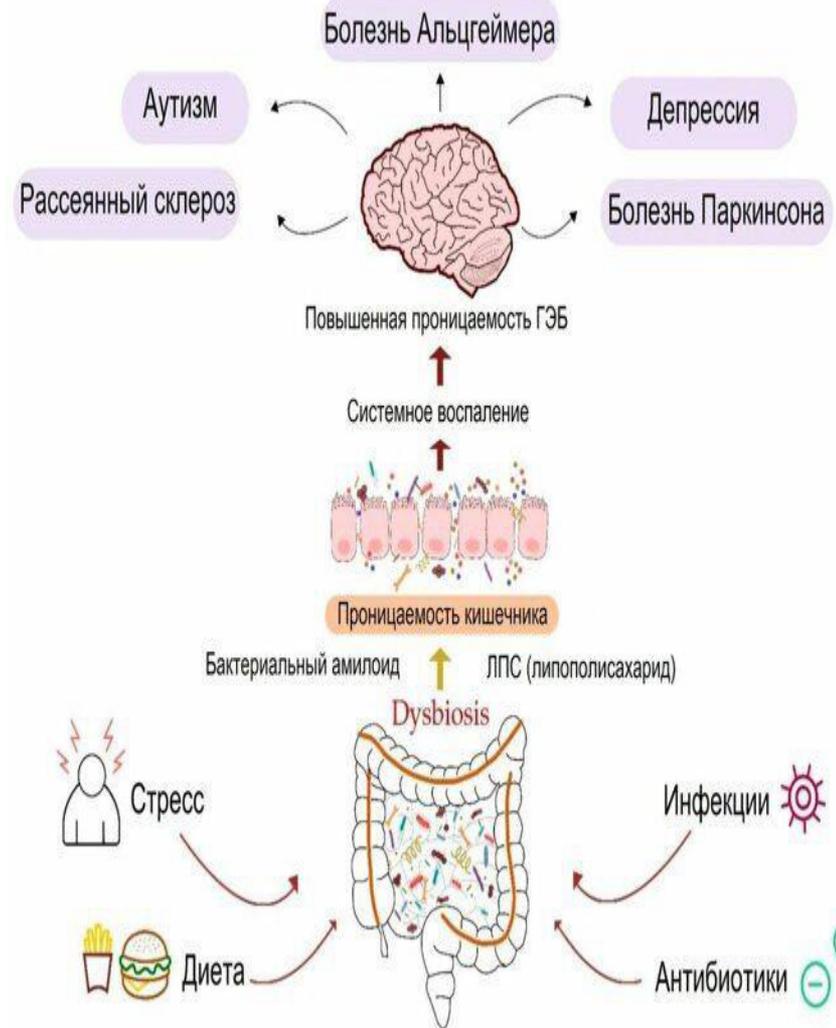
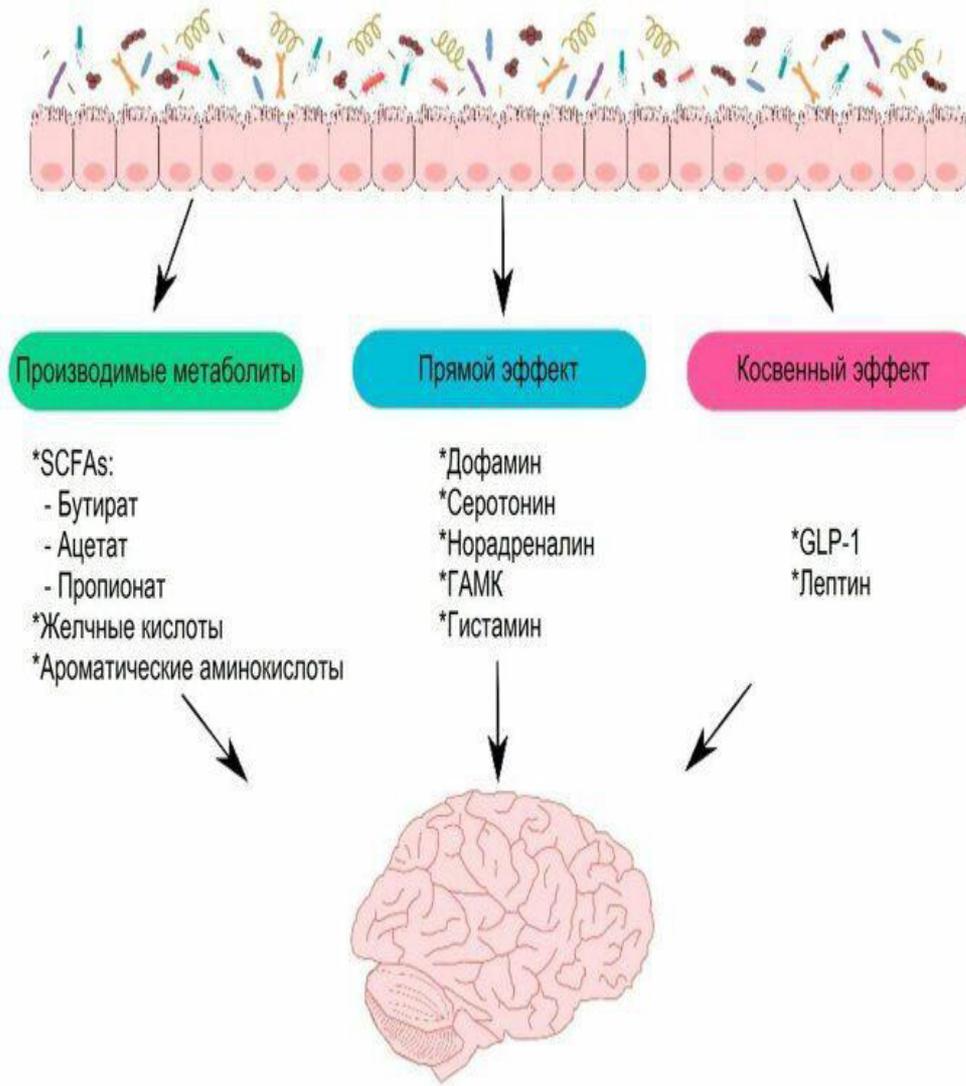
Выявлено достоверное улучшение результатов психологических тестов и уровня физической подготовки по сравнению с исходным уровнем у 90 студентов колледжа после 8-недельного курса обучения джазовому танцу

Улучшение субъективного самочувствия, межличностной коммуникации и способности к концентрации внимания у подростков на фоне занятия танцами

Повышение функциональной мобильности у пациентов с болезнью Паркинсона после занятий танцами по сравнению с другими видами лечебной физкультуры либо при полном отсутствии упражнений

Занятия хореографией у пожилых людей по сравнению с обычной фитнес-активностью привели к большему увеличению объема мозговой ткани, только танцы вызывали повышение уровня нейротрофического фактора мозга в плазме

# ФУНКЦИИ КИШЕЧНОЙ МИКРОБИОТЫ



Тип заболевания	Бактерии	Направление изменений
Болезнь Альцгеймера	<i>Bacteroidetes</i>	↑
	<i>Escherichia/Shigella</i>	↑
	<i>Firmicutes</i>	↓
	<i>Eubacterium rectale</i>	↓
Болезнь Паркинсона	<i>Enterobacteriaceae</i>	↑
	<i>Helicobacter pylori</i>	↑
	<i>Prevotellaceae</i>	↓
	<i>Lachnospiraceae</i>	↓
Рассеянный склероз	<i>Methanobrevibacter</i>	↑
	<i>Akkermansia muciniphila</i>	↑
	<i>Bacteroidetes</i>	↓
	<i>Clostridium</i>	↓
	<i>Fecalibacterium</i>	↓
	<i>Prevotella</i>	↓
Большое депрессивное расстройство	<b><i>Bacteroidetes</i></b>	↑
	<b><i>Proteobacteria</i></b>	↑
	<b><i>Firmicutes</i></b>	↓
	<b><i>Bifidobacterium</i></b>	↓
	<b><i>Lactobacillus</i></b>	↓
	<b><i>Coprococcus</i></b>	↓
Расстройство аутистического спектра	<b><i>Bacteroidetes</i></b>	↑
	<b><i>Clostridium</i></b>	↑
	<b><i>Lactobacillus</i></b>	↑
	<b><i>Firmicutes</i></b>	↓
	<b><i>Prevotella</i></b>	↓
	<b><i>Coprococcus</i></b>	↓