

**Влияние
экстремальных
условий
и адаптация к
НИМ
спортсменов**



extremum (лат.) - крайний

Как известно, спортивная деятельность может происходить в самых различных условиях. В некоторых случаях спортсмены подвергаются воздействию экстремальных факторов, т.е. сильно или необычно воздействующих на организм. Эти факторы, с которыми встречается в своей деятельности спортсменов, разнообразны.

Физиология человека изд. «Физкультура и спорт» М 1975 Под общей ред. Проф. Н.В. Зимкина 5-е издание.

- Пониженное атмосферное давление;
- Повышенное давление водной среды;
- Высокая солнечная инсоляция;
- Холод;
- Высокая температура;
- Экстремальные показатели влажности;
- Соревновательный процесс;
- Стресс;



Факторы

- Пониженное атмосферное давление;
- Работоспособность в условиях среднегорья;
- Климат высокогорья и человеческий организм. Акклиматизация;
- Гипоксия и гипотермия;
- Температура и влажность;
- Ветрохолодовой индекс;
- Ритмические изменения функциональной активности человека;
- Циркадные ритмы (от лат. *circa* — приблизительно около, *dies* — день);
- Работоспособность



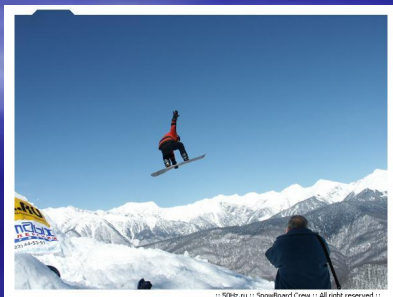
Гипотеза

Соревнования по многим видам спорта связаны со значительным риском и опасностью. Однако многократное выполнение этих действий на тренировке, и притупляет чувство опасности, и вырабатывает привычку к риску.

Значит ли это, что спортсмены обладают повышенной психологической ситуативной устойчивостью?



© SZRU :: Snowboard Crew :: All rights reserved ::



© SZRU :: Snowboard Crew :: All rights reserved ::



© SZRU :: Snowboard Crew :: All rights reserved ::



© SZRU :: Snowboard Crew :: All rights reserved ::

Задачи и методы исследования

■ Задачи данного исследования

- Изучить литературу до данному вопросу;
- Выбрать методику исследования;
- Провести исследование;
- Выявить влияние экстремальных условий на организм;
- Определить механизмы адаптации спортсменов к экстремальным условиям;

■ Методы исследования

- Анализ литературы (гл. 1 курсовой работы);
- Проведение педагогического эксперимента (личностная шкала самооценки Ч.Д. Спилберга);



Проведение исследования

Исследуется два вида тревожности, у трёх групп спортсменов различных видов спорта, состоящих из 15 спортсменов и 15 спортсменок, регулярно участвующих в соревнованиях различного ранга, по методике Ч.Д. Спилберга.

- Личностная тревожность (ЛТ)
 - Очень высокая личностная тревожность
- Реактивная тревожность (РТ)
 - Очень высокая реактивная тревожность

РТ – 1-20 высказывания
 ЛТ – 21-40 высказывания

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 - вязкая тревожность;
 31-45 - умеренная тревожность;
 46 и более - высокая тревожность.

Шкала самооценки
(Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин)

Фамилия _____ Дата _____

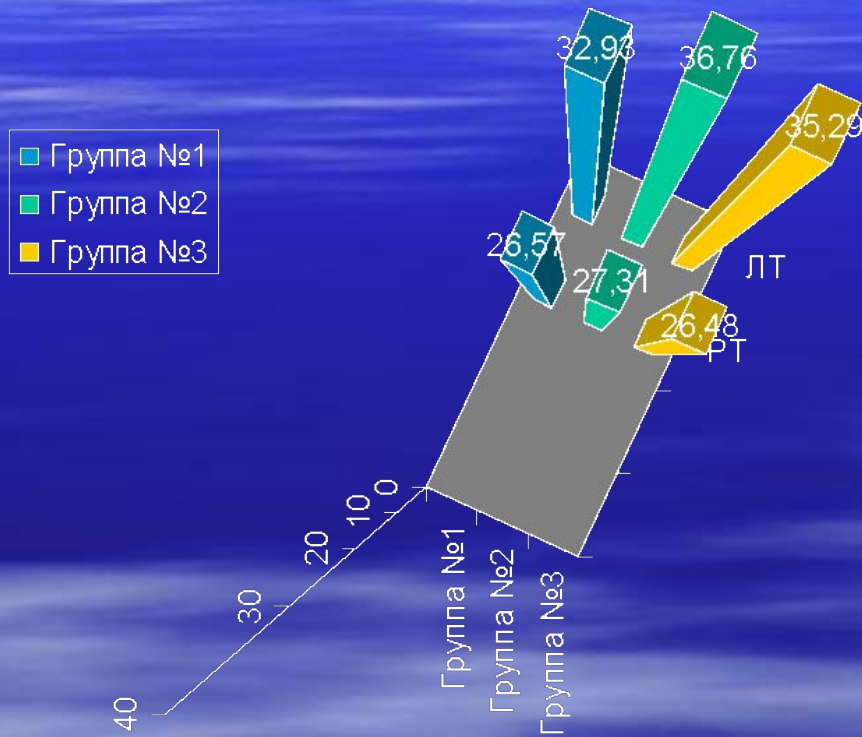
Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

	Нет, это покажу не так	Покажу, так	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14. Я взвинчен	1	2	3	4
15. Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16. Я доволен	1	2	3	4
17. Я озабочен	1	2	3	4
18. Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19. Мне радостно	1	2	3	4
20. Мне приятно	1	2	3	4

Лицевая сторона бланка

Результаты исследования.

Выводы.



Показатель личностной тревожности во всех 3-х группах колеблется в пределах среднего уровня, а показатель ситуативной тревожности - достаточно низкий. Следовательно, мы можем сделать вывод, что стрессоустойчивость спортсменов достаточно высока, причем не только в ситуации соревнования, но и как свойство личности. Скорее всего это вызвано часто повторяющимися стрессовыми ситуациями, поиском адекватных решений в них и как следствие- привыкание, которое влечет за собой адаптацию к стрессу. Значит, наша гипотеза подтверждается - спортсмены действительно обладают пониженной ситуативной и общей тревожностью.