

Таблица 4

Динамика изменения показателей физической подготовленности летчиков-инструкторов экспериментальной и контрольной групп в ходе эксперимента

Показатели	Исследуемые группы	Исходные данные	В конце эксперимента	p
Бег 100 м (с)	ЭГ	14,9±0,2	14,7±0,1	-
	КГ	14,8±0,2	14,9±0,1	-
Упражнение на перекладине (балл)	ЭГ	3,7±0,2	4,2±0,1	0,05
	КГ	3,4±0,3	3,2±0,2	-
Кросс 3 км (с)	ЭГ	783,8±14,0	757,2±6,4	0,05
	КГ	787,6±12,5	790,4±7,5	-
Метание гранаты Ф-1 на дальность (м)	ЭГ	40,2±0,7	41,8±0,8	-
	КГ	41,7±0,6	40,9±0,5	-
Подтягивание (кол-во раз)	ЭГ	12,6±0,5	14,0±0,4	0,05
	КГ	12,4±0,7	12,6±0,4	-
ОФП (балл)	ЭГ	3,3±0,2	4,0±0,1	0,05
	КГ	3,2±0,3	3,0±0,2	-

У офицеров ЭГ достоверно улучшились показатели функционального состояния организма, физической подготовленности и профессиональной работоспособности, а в КГ эти изменения были не достоверны.

Косвенные показатели работоспособности у летчиков-инструкторов ЭГ в процессе педагогического эксперимента возросли в среднем на 10-12%, в то время как в КГ этот прирост составил лишь 3-5%.

Таким образом, проведенное исследование позволяет заключить, что разработанная методика комплексного применения средств физической подготовки для повышения уровня работоспособности летчиков-инструкторов армейской авиации достаточно эффективна и может использоваться в практике физического совершенствования данной категории офицеров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лотарев, И.А. Средства и методы повышения двигательной активности летного состава дальней авиации : учеб.-метод. пособие / И.А. Лотарев ; ВДКИФК. – Л. : [б.и.], 1988. – 124 с.
2. Саввин, Г.А. Физическая подготовка курсантов вуза ВВС с использованием тенниса : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Саввин Г.А. ; Воен. ин-т физ. культуры. – СПб., 2004. – 21 с.
3. Товт, В.А. Физическая подготовка летчиков в период их профессионального становления : учеб.-метод. пособие / В.А. Товт ; ВДКИФК. – Л. : [б.и.], 1987. – 124 с.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Сулейман Нажмутдинович Шихвердиев, кандидат педагогических наук, доцент, Российская Правовая Академия Министерства Юстиции РФ, Санкт-Петербург

Аннотация

Статья посвящена проблеме личностной адаптации спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры. В ходе исследования показано, что по большинству изучавшихся показателей самоотношения, мотивации достижения, интернальности и эмоциональных характеристик у спортсменов обнаружены отклонения от оптимальных значений. Спортсмены, завершающие спортивную карьеру, находятся в состоянии личностной дезадаптированности.

Ключевые слова: личностная адаптация, этап завершения спортивной карьеры, самоотношение, интернальность, мотивация достижения, тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность.

PARTICULARITIES OF ATHLETES' PERSONAL ADAPTATION AT THE PERIOD OF FINISHING THE CAREER IN SPORT

*Suleiman Nazhmutdinovich Schikhverdiev, candidate of pedagogical sciences,
senior lectures,
The Russian Law Academy of the Ministry of Justice of the Russian Federation,
St.-Petersburg*

Annotation

The article is devoted to athletes' personal adaptation in the period of their sporting career' finishing. During survey of majority of studied indicators such as self relation, achievement motivation, internality and emotional characteristics there were found deviations from optimal values among the athletes. Athletes, finishing the sporting career, are turned out to be in conditions of personal inadaptability.

Key words: personal adaptation, period of sporting career's finishing, self relation, internality, achievement motivation, anxiety, frustration, aggression, rigidity.

Проблема психологической адаптации спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры имеет высокую научную и практическую актуальность. К сожалению, она оказалась довольно слабо изученной в отечественной психологии спорта. Немногочисленные работы, посвященные этой проблеме, страдают отсутствием комплексного подхода к проблеме адаптации спортсменов. Психологические аспекты адаптации спортсменов изучаются крайне редко и не системно. В основном изучаются психофизиологические и социально-психологические аспекты адаптации спортсменов. Многие исследователи не учитывают, что наиболее существенные изменения в сложный жизненный период происходят в личности спортсменов. Адаптируется не только организм и субъект социальных отношений, но и личность. С точки зрения адаптации, наиболее «чувствительными» к меняющимся условиям в период завершения спортивной карьеры являются характеристики самосознания индивида, его мотивационные, эмоциональные и регулятивные свойства личности.

Для выявления особенностей личностной адаптации спортсменов на этапе завершения спортивной карьеры было проведено исследование 185 спортсменов, которые, по оценкам тренеров, приближаются к финалу своей спортивной карьеры. Применялись: «Методика диагностики самоотношения» (МИС) С.Р. Пантелеева, «Методика диагностики личности на мотивацию к успеху» Т. Элерса, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка, «Уровень субъективного контроля» (УСК) Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина.

Групп, адекватных для сравнения со спортсменами, завершающими спортивную карьеру (которые могли бы выступить в качестве контрольных), нет. Поэтому основанием для определения оптимальности значений личностной адаптации спортсменов были выбраны тестовые нормы, разработанные авторами перечисленных опросников.

С точки зрения психологической адаптации, субъект должен обладать позитивным самоотношением. Анализ выраженности показателей самоотношения у спортсменов, завершающих спортивную карьеру, показал, что в своем большинстве они характеризуются не вполне оптимальными значениями.

Их вариативность относительно невысока, следовательно, обнаруженные тенденции характерны для большинства данной категории спортсменов.

Серьезные отклонения от оптимальных нормативных значений обнаружены у 5-ти частных показателей самоотношения из 9-ти и у 1-го интегрального из 3-х. (Таблица 1).

Таким образом, у половины характеристик самоотношения обнаружены негативные отклонения. Следовательно, завершение спортивной карьеры связано с определенным кризисом самоотношения, у спортсменов происходит нарушение Я-концепции личности.

Из частных показателей самоотношения в наибольшей степени обнаружили отклонение от оптимальных значений у следующих характеристик:

- самоуверенность, уровень которой можно охарактеризовать как средний (пограничный с низким);
- отраженное самоотношение, отличающееся низкой выраженностью (что говорит о том, что спортсмены в этот период их жизни сильно сомневаются в положительном отношении к ним со стороны окружающих);
- самопринятие (уровень средний, тяготеющий к низкому);
- высокая внутренняя конфликтность говорит о сильной выраженности внутренних противоречий, а также тенденции к самокопанию и рефлексии;
- средний, на грани с высоким, уровень самообвинения говорит о том, что источником своих действительных или мнимых неудач спортсмены считают, прежде всего, самих себя.

Таблица 1

Личностная адаптация спортсменов, завершающих спортивную карьеру

Характеристики адаптации	№ п.	Показатели	X	S	Оптимальные значения
Самоотношение	1.	Самоуверенность	4,29	0,8	7-10 баллов
	2.	Саморуководство	5,03	0,6	
	3.	Отраженное самоотношение	2,75	0,3	
	4.	Самоценность	5,85	1,2	
	5.	Самопринятие	4,51	1,0	
	6.	Самопривязанность	6,02	1,3	
	7.	Самоуважение	4,64	0,5	
	8.	Аутосимпатия	5,46	0,6	
	9.	Открытость	5,5	1,1	0-3 баллов
	10.	Внутренняя конфликтность	7,84	1,5	
	11.	Самообвинение	6,91	1,0	
	12.	Самоуничтожение	7,37	0,9	
Мотивация личности	13.	Мотивация достижения	15,61	4,7	17-20 баллов
Интернальность	14.	Достижений	4,36	0,9	7-10 баллов
	15.	Неудач	2,85	0,3	
	16.	Семейных отношений	6,53	1,2	
	17.	Учебы	4,81	0,5	
	18.	Межличностных отношений	5,27	0,8	
	19.	Здоровья	6,25	1,1	
	20.	Интегральный показатель	5,01	0,7	
Эмоциональные состояния	21.	Тревожность	15,37	3,2	0-7 баллов
	22.	Фрустрация	14,82	3,0	
	23.	Агрессивность	9,51	1,5	
	24.	Ригидность	13,67	2,8	
	25.	Интегральный показатель эмоциональности	13,34	2,4	

Пояснение:

1. Максимальные значения шкалы для показателей самоотношения и интернальности – 10 баллов.
2. Максимальные значения шкалы для показателей эмоциональных состояний – 20 баллов.
3. Максимальные значения шкалы для мотивации успеха – 41 балл.

Также для спортсменов, завершающих спортивную карьеру, характерен средний уровень:

- открытости (что говорит об умеренном конформизме, защитном отношении к себе);
- саморуководства (спортсмены в значительной степени теряют веру в свои силы);

- самооценности (ощущение собственной значимости также является невысоким);

- самопривязанности (средняя тенденция желаний меняться).

Интегральные характеристики самоотношения проявляются следующим образом:

- самоуважение является средним (с сильной тенденцией к низкому);

- аутосимпатия – средней;

- самоуничижение – высоким.

Таким образом, можно сделать вывод, что значения характеристик самоотношения у спортсменов в период завершения спортивной карьеры далеко не оптимальны и свидетельствуют о нарушении личностного уровня адаптации, своего рода личностном кризисе, связанном с переоценкой себя и своего места в жизни.

К числу адаптивно-важных характеристик можно отнести мотивацию достижения, которая в своих оптимальных значениях способствует постановке высоких, но достижимых целей и активизирует личностный потенциал преодоления различных трудностей. Оптимальные значения данного показателя составляют 17-20 баллов. Максимальные значения по используемой в опроснике шкале – 20 баллов.

Результаты изучения мотивации достижения у спортсменов, завершающих спортивную карьеру, свидетельствуют, что, в соответствии с тестовыми нормами, уровень ее выраженности можно охарактеризовать как средний ($X = 15,61$ балла). Однако слишком высокий коэффициент вариации (36,7%) говорит о том, что по этому показателю спортсмены делятся на две группы. Часть из них отличается крайне низкими значениями мотивации достижения, их мотивационный тонус крайне слаб, они не верят в свои возможности и, соответственно, не ставят перед собой более или менее значимые цели. Другая часть спортсменов, напротив, отличается очень высоким уровнем притязаний, они слишком сильно жаждут успеха. Обе эти тенденции являются негативными. В психологии широко известен закон оптимума силы мотивации, согласно которому субъект не достигает своей цели в двух случаях: если сила его желания является слишком низкой и слишком высокой. Таким образом, вариативность проявления данного показателя свидетельствует о некотором нарушении мотивационного компонента личностного уровня психологической адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру.

Результаты изучения сферы самоконтроля спортсменов показали, что большинство параметров не выходит за границы средних значений. Это значит, что спортсмены, завершающие спортивную карьеру, не считают, что все аспекты их жизни зависят, прежде всего, от них самих. Следовательно, степень их самоконтроля является сниженной.

Вариативность показателей самоконтроля можно охарактеризовать как среднюю. Наиболее высокий коэффициент вариации обнаружен у интернальности в сфере достижений, это значит, что спортсмены неоднородны в своих оценках.

Наиболее низкие значения обнаружены у интернальности в сфере неудач. Их можно отнести к низкому уровню интернальности. Они свидетельствуют об экстернальном локусе контроля. Спортсмены не считают себя ответственными за свои неудачи, склонны винить других (людей, обстоятельства). Это говорит о формировании у них защитной, пассивной позиции.

Средне-низкий уровень отмечен и у показателя интернальности в сфере учебы. Это значит, что спортсмены, завершающие свою спортивную карьеру, не уверены в своих силах в плане учебной деятельности, ощущают значительное отставание от сверстников.

Более высокие значения (не выходящие, однако, за границы среднего уровня выраженности) обнаружены у интернальности в сфере межличностных отношений, здоровья и семейных отношений. Это - сферы, в которых спортсмены чувствуют себя более комфортно, ощущая, что что-то зависит и от них самих.

Таким образом, в сфере самоконтроля наиболее существенные нарушения обнаружены в контроле спортсменами, завершающих спортивную карьеру, над собственными неудачами и достижениями.

Результаты изучения эмоциональных состояний спортсменов, завершающих спортивную карьеру, показали, что они довольно сильно дестабилизированы, судя по значительным отклонениям от оптимальных значений.

В наименьшей степени у спортсменов проявляется состояние агрессивности, которое выходит за границы оптимальных значений, но не существенно. Следовательно, спортсмены несколько невротизированы ситуацией неопределенности, связанной с завершением спортивной карьеры. Это зачастую проявляется в повышенной раздражительности, конфликтности и т.п.

Существенно повышенным является состояние ригидности. Его уровень можно охарактеризовать как средний, с тенденцией к высокому. Это значит, что спортсмены проявляют негибкость мышления и поведения, «застревают» на старых, уже неэффективных стратегиях. Им трудно «переключиться», найти себя в новой реальности, в жизни вне спорта. Эта инерционность, проявляющаяся в невидении новых перспектив, может существенно тормозить процесс адаптации спортсменов.

Уровень фрустрации у спортсменов является пограничным между средним и высоким. Это значит, что спортсмены достаточно сильно фрустрированы, не удовлетворены своим положением, у них выражен страх неудач и снижена уверенность в себе. Это является следствием того, что спортсмены считают, что не достигли того, чего могли бы достичь, разочарованы своей спортивной карьерой.

Наиболее высокая выраженность зафиксирована у состояния тревожности. Его уровень относится к высокому. Это значит, что спортсмены, завершающие спортивную карьеру, довольно сильно опасаются за свое будущее, за свои перспективы в спорте и вне его. Довольно высокий коэффициент вариации свидетельствует о том, что среди спортсменов наблюдается расслоение: часть из них можно отнести к среднему уровню тревожности, а часть – к очень высокому.

Довольно высокий уровень тревожности, фрустрации и ригидности говорит о том, что в эмоциональной сфере присутствуют нарушения в психологической адаптации спортсменов, завершающих спортивную карьеру.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о многочисленных нарушениях личностного уровня адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру. Наиболее ярко проявляются отклонения от оптимальных значений характеристик разных сфер личности:

- самосознания (низкая самоуверенность, отраженное самоотношение, самопринятие, высокая внутренняя конфликтность, самообвинение, самоуничужение);
- самоконтроля (низкая интернальность в сфере достижений и неудач);
- эмоциональной (повышенная фрустрация и ригидность, высокая тревожность).

Все эти нарушения требуют определенной психологической коррекции.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ИНДИКАТОРЫ ГОМЕОСТАТИЧЕСКОЙ НАДЕЖНОСТИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА - «ТЕМПЕРАТУРА»

*Игорь Константинович Яичников, кандидат медицинских наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Динамическое равновесие функций организма в меняющихся условиях его взаимодействия с окружающей средой – основа высоких спортивных результатов - достигается сопряжением гомеостатической активности автономной нервной системы с высокой эффективностью работы