

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЕТОМ ПАРАМЕТРОВ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ

С.И. Константинова (Томск)

Аннотация. В статье освещаются проблемы социальной и психофизиологической адаптации спортсменов высокой квалификации. Приведены результаты психодиагностических и социологических исследований, на основе которых представлены модельные параметры индивидуальности спортсмена, способствующие успешной адаптации к условиям жизнедеятельности в постспортивный период.

Ключевые слова: кризисные ситуации, адаптационные процессы, индивидуальность, спортсмены высокой квалификации.

В жизни спортсмена возникает множество кризисных ситуаций [3], одна из которых – завершение спортивной карьеры. Статистика показывает, что 30% спортсменов высокой квалификации склонны к девиантным формам поведения.

Спорт требует максимального напряжения и самоотдачи. Стабильно высокие спортивные результаты возможны при гармоничном единстве функционирования всех систем организма, особенно на пределе физических и психических нагрузок. Добиваясь высоких результатов в физическом развитии, спортсмены уделяют меньше внимания обеспечению психосоматического единства не только потому, что современные методы психофизиологической диагностики не вошли еще в широкую спортивную практику. В формировании психического напряжения и психоэмоциональной нестабильности у спортсменов высокой квалификации особое значение приобретают социальная неустроенность, отсутствие уверенности в перспективах после ухода из большого спорта. Сжатый временной период пребывания в большом спорте придает особую значимость проблеме психофизиологической адаптации спортсменов для максимально результативной спортивной деятельности.

Несмотря на высокую физическую подготовку, проблемы психологического плана (средняя и высокая тревожность, акцентуации, психоэмоциональная нестабильность) свойственны и спортсменам высокой квалификации. Причины психосоматической дисгармонии, по всей видимости, те же, что и у лиц, не занимающихся спортом: социальная, экономическая нестабильность.

Однако для спортсменов высокой квалификации даже средний уровень психоэмоциональной нестабильности является «слабым звеном» в достижении максимальной результативности.

В период социальных и общественных перемен проблема адаптации к новым условиям жизни приобретает особое значение. В процессе становления индивидуальности спортсмена должно быть предусмотрено формирование модели саморазвивающейся личности, другими словами, интегральной индивидуальности. Интегральная индивидуальность рас-

сматривается как особый, выражающий индивидуальное своеобразие характер связи между всеми свойствами человека, это целостная характеристика его индивидуальности [4].

На процесс формирования индивидуальности спортсмена во многом влияет личность тренера, его жизненные установки; спортсмен становится созависимой личностью. В период подготовки и в момент соревнования весь комплекс психоэмоциональных, моральных, интеллектуальных качеств спортсмена мобилизуется на достижение высокого результата. Пик психологической и физической активности соответствует его высоким результатам в спорте.

Структура индивидуальности бывшего спортсмена высокой квалификации изменяется в зависимости от требований, предъявляемых к нему обществом. Именно проблема перехода от в чем-то искусственных условий жизни спортсмена высокой квалификации к жизни во всем ее многообразии практически не изучена в спортивной и психологической науке.

Цель данного исследования – выявление зависимости адаптации спортсменов от социально-психологических и психофизиологических факторов. В процессе работы выявлены параметры социально-психологической, психологической и медико-биологической подструктур индивидуальности двух социальных групп – спортсменов высокой квалификации и лиц, завершивших спортивную карьеру.

На первом этапе исследования осуществлялись разработка и апробирование анкетных листов, в содержании которых были отражены параметры личности по нескольким направлениям: отношение к себе, отношение к труду, отношение к обществу (таблица).

Исследуя психологическую подструктуру индивидуальности, мы для определения особенностей эмоционально-личностной сферы использовали психодиагностические тесты, определяющие акцентуации характера; выявляющие общий тип нервной деятельности; диагностирующие ситуативную тревожность, конституционные черты личности.

Акцентуации характера позволили определить у исследуемых наиболее уязвимые личностные качества, проявляющиеся на фоне психотравмирующего воздействия.

Сравнение показателей критериев личности социально-психологической подструктуры двух социальных групп

Критерии личности	Показатели критериев личности двух социальных групп	
	Высококвалифицированные спортсмены	Лица, завершившие спортивную карьеру
Очень трудно приспосабливается к новым условиям жизни	3,8	7,25
Настойчиво стремится добиваться своего	8,1	7,35
Низкая сообразительность, отсутствует логика мышления, не может самостоятельно принимать решения	1,9	5,5
Высокая работоспособность, способность к перегрузкам	8,5	7,4
Творчески относится к своим обязанностям, высокое качество работы и степень развития трудовых навыков. Всегда работает быстро и производительно	7,9	9,15
Дружелюбен, общителен, помогает товарищам по собственной инициативе	8,5	8,25
Способен работать в коллективе	8,9	8,15
Способен на компромиссы, оптимист	7,9	8,15
Ярко выражены способности к эмоциональному отклику	7,5	8,85
Понимает людей, но отзывчивым может быть только с близкими людьми	7,9	8,75

Респонденты первой группы (спортсмены высокой квалификации) по данному тесту имеют скрытые акцентуации характера. В стрессовой ситуации они могут занимать пассивную позицию, в случае неудачи – выбрать употребление наркотиков, алкоголя; имеют склонность к суицидам. На данные характеристики следует обратить внимание педагогов и тренеров, чтобы скорректировать развитие личности для получения позитивных результатов.

Для высококвалифицированных спортсменов характерны сильный тип нервной системы и высокий уровень работоспособности, что теоретически должно положительно влиять на процессы адаптации к внешним воздействиям.

Респонденты первой группы могут работать долго и упорно, но им труднее перестроиться.

Полученный в ходе тестирования профиль личностных факторов может быть разделен на 3 составляющие: эмоционально-волевые, коммуникативные и интеллектуальные. Положительных значений в оценке факторов гораздо больше, чем отрицательных, что указывает на благоприятное течение адаптационных процессов (рис. 1).

В исследовании медико-биологической подструктуры индивидуальности были выявлены психоэмоциональные особенности личности, уровень психоэмоциональной лабильности и адаптивных резервов организма.

Для изучения психофизиологических факторов нами использован метод измерения кожно-гальванической реакции организма на воздействие вербально-зрительного характера.

У большинства испытуемых установлена высокая степень психоэмоциональной устойчивости к раздражителям вербально-зрительного характера, что положительно влияет на развитие адаптационных механизмов.

Для выявления адаптационных резервов организма проводилась ортостатическая проба, которая подтвердила ортостатическую толерантность спортсменов и позволяет говорить о хорошей реакции организма на физические нагрузки (положительный параметр адаптации).

Результаты обследования второй группы респондентов представлены в виде социально-психологических характеристик (см. табл.).

Основные параметры психологической подструктуры мы определяли с использованием теста Кеттелла (рис. 2). Представители данной группы имеют средний уровень умственных способностей. Наряду с этим они практичны, приземлены в своих стремлениях, склонны избегать всего необычного, эмоционально неустойчивы, поддаются влиянию случая и обстоятельств, зачастую они не согласны с общепринятыми нормами (возможно проявление признаков асоциального поведения), им свойственны низкое самомнение, внутренняя конфликтность представлений о себе.

Респонденты данной группы характеризуются скрытностью, отчужденностью, замкнутостью, озабоченностью, что сдерживает процесс их адаптации в обществе после завершения спортивной карьеры.

В процессе исследований нам удалось определить модельные параметры индивидуальности спортсменов высокой квалификации:

– целеустремленность, высокая работоспособность, творческое отношение к обязанностям, отзывчивость, коммуникабельность;

– высокий уровень состояния здоровья (высокий уровень функциональных ресурсов и адаптационных резервов);

– высокий уровень психоэмоционального состояния.

Опираясь на полученные результаты, можно помочь спортсмену по окончании спортивной карье-

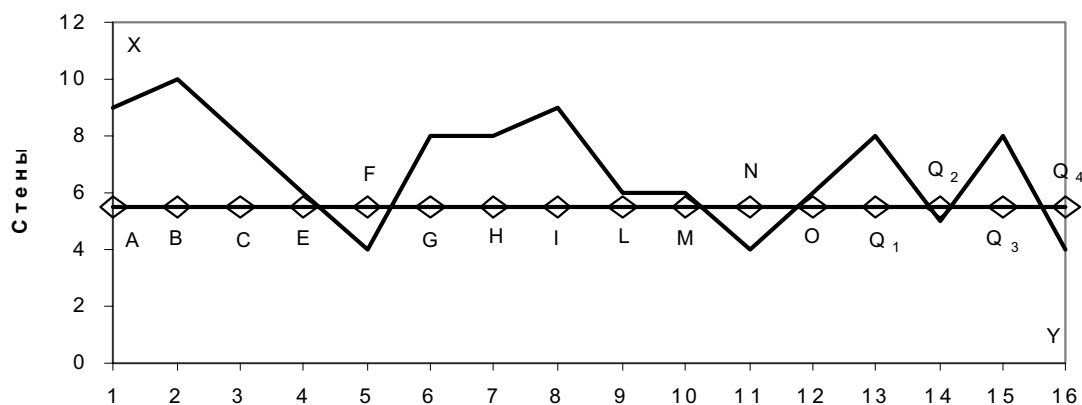


Рис. 1. График профиля личности спортсменов высокой квалификации по показателям 16-факторного опросника Кеттелла: у – количество стенов; X – обозначение факторов по тесту Кеттелла

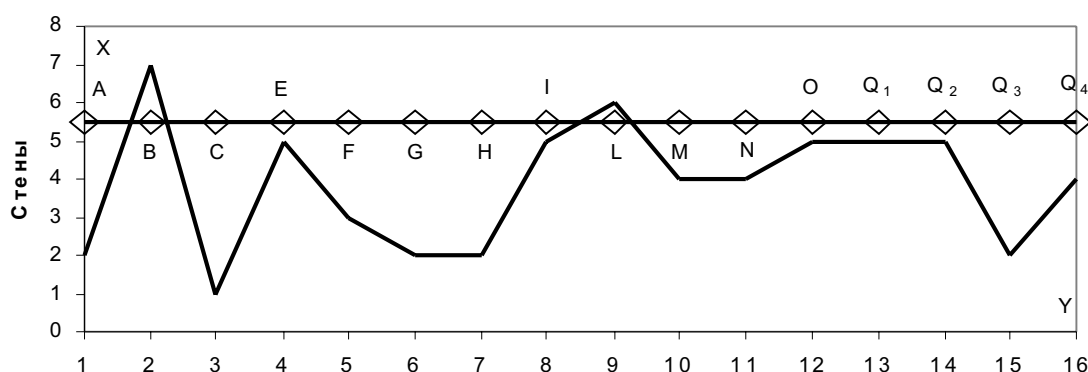


Рис. 2. График профиля личности спортсменов, завершивших спортивную карьеру, по показателям теста Кеттелла: у – количество стенов; X – обозначение факторов по тесту Кеттелла (отрицательные значения показателей свидетельствуют о неблагоприятных тенденциях при адаптации)

ры безболезненно перейти в новую социальную роль, удачно адаптироваться в обществе.

Таким образом, результаты приведенных исследований дают основание для разработки специальной программы, позволяющей определить конкретные пути и методы физического и духовного совершенствования спортсменов, а также способствующие

щей успешной адаптации к условиям жизни вне спорта.

Ориентируясь на вышеуказанные модельные параметры, можно сформировать необходимые защитные механизмы, которые помогут спортсмену справиться с кризисными этапами спортивной жизнедеятельности и в постспортивный период.

Литература

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: Учебное пособие. М.: Академия, 2001. 240 с.
2. Давиденко Д.Н., Мозжухин А.С. Функциональные резервы адаптации организма спортсмена: Лекция. Л.: ГДОИФК, 1985. 22 с.
3. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры // Теория и практика физической культуры. 1997. № 10. С. 13–17.
4. Вяткин Б.А. Интегральная индивидуальность человека в спорте: познание, проявление, развитие. Пермь, 1999. 37 с.

SOCIAL- AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF HIGH QUALIFIED SPORTSMEN, CONSIDERING THE FACTOR OF THEIR INDIVIDUALITIES
S.I. Konstantinova (Tomsk)

Summary. The article deals with the problems of social and psychophysiological adaptation of light-skilled sportsmen. The results of psychodiagnostic and sociological researches on high-skilled sportsmen are adduced here. These resulty make for introducing model individuality parameters of a sportsmen influencing which one can help the latter to smoothly grow adapted to the living conditions in a postsports period.

Key words: crises, processes of adaptation (adaptation processes), individuality, high-silled sportsmen.