

ЛІТЕРАТУРА

1. Віденєєв І. О. Психофізіологічні проблеми наркотизації населення: [монографія] / І. О. Віденєєв, О. М. Бандурка, В. Б. Калиновський. – Харків: СПД ФО Бутейко Т.М., 2005. – 130 с.

2. Фундаментальные и прикладные психологические исследования в практиках ведущих научных школ: реалии и перспективы / І. О. Віденєєв // Теоретичні основи дослідження проблеми девіантної поведінки. Міжнародна колективна монографія. – Макеевка, МЄГІ, Донецьк, Світ Книги, 2012. – С. 540–559.

УДК 159.923.23 -796.86

Гант Е.Е., к. психол. н., доцент кафедри педагогіки і психології, Харківська державна академія фізическої культури;

Павлик Е.М., к. психол. н., доцент, доцент кафедри педагогіки і психології, Харківська державна академія фізическої культури;

Штых В.А., к. биол. н., доцент, доцент кафедри педагогіки і психології, Харківська державна академія фізическої культури

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, КОТОРЫЕ ЗАНИМАЮТСЯ СПОРТИВНЫМ ТУРИЗМОМ

Проведено психодіагностичне обстеження спортсменів, які займаються спортивним туризмом. Визначено особливості когнітивної продуктивності спортсменів в умовах змагальної та післязмагальної діяльності. Показано, що в обстежених спортсменів у період змагань, має місце легке зниження продуктивності когнітивних функцій, у вигляді порушень пам'яті та уваги. Встановлено, що зниження когнітивної продуктивності спортсменів в умовах змагальної діяльності, носять функціональний характер і піддаються редукції в першій декаді післязмагального періоду. Визначено, що рівень самооцінки спортсменів залежить як від етапу змагальної діяльності, так і від спортивної кваліфікації. Встановлено, що самооцінка спортсменів високої спортивної кваліфікації характеризується більш високим рівнем і адекватністю в порівнянні з самооцінкою спортсменів-початківців.

Ключові слова: спортивний туризм, когнітивні функції, особистість, ціннісні орієнтації, самооцінка.

Проведено психодіагностическое обследование спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом. Определены особенности когнитивной продуктивности спортсменов в условиях соревновательной и постсоревновательной деятельности. Показано, что у обследованных спортсменов в период соревнований имеет место легкое снижение продуктивности когнитивных функций в виде нарушений памяти и внимания. Установлено, что снижение когнитивной продуктивности спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности, носят функциональный характер и поддается редукции в первой декаде постсоревновательного периода. Определено, что уровень самооценки спортсменов зависит как от этапа соревновательной деятельности, так и от спортивной квалификации. Установлено, что самооценка спортсменов высокой спортивной квалификации характеризуется более высоким уровнем и адекватностью по сравнению с самооценкой начинающих спортсменов.

Ключевые слова: спортивный туризм, когнитивные функции, внимание, память, личность, ценностные ориентации, самооценка.

Постановка проблеми. В настоящее время возросли требования к психологической подготовленности спортсмена, чем обуславливается необходимость измерения оценки психологических показателей, характеризующих личность спортсмена и продуктивность его когнитивных функций [3; 5]. Изучение продуктивности когнитивных функций как составной психического здоровья, приобретает сегодня все большую актуальность в связи с повышением требований к развитию регуляторных процессов, позволяющих личности выступать подлинным субъектом собственного поведения и деятельности, а также самостоятельно определять перспективы своего развития [1; 2; 3]. Формирование у спортсменов способностей к саморегуляции имеет важное значение для максимальной реализации их возможностей, в экстремальных условиях спортивной деятельности. Под когнитивными функциями понимают наиболее сложные функции головного мозга, т.е, они являются необходимой составляющей полноценной деятельности человека, а их продуктивность, с одной стороны, обеспечивает высокую результативность в спортивной деятельности, с другой – выступает показателем психической работоспособности спортсменов [6; 7].

Результатом успешной психологической подготовки является состояние готовности спортсмена к участию в соревновании, что положительно сказывается на проявлении физических, технических, тактических и психических качеств спортсмена. Без их количественной оценки невозможны научно обоснованное планирование и управление подготовкой в спорте. Поэтому точное определение степени психологической готовности имеет большое практическое значение [1; 3; 8; 9].

Исследований, освещающих такие немаловажные для современного спорта вопросы как формирование адекватной психологической готовности к соревновательной деятельности в экстремальных условиях недостаточно. Практически неизученным остается вопрос о характере динамики продуктивности когнитивных функций как показателя психической работоспособности спортсменов в соревновательном и восстановительном периодах спортивной деятельности. Кроме того, нет специальных исследований, направленных на изучение формирования личностных качеств спортсменов в экстремальных условиях спортивной деятельности. Итак, неоспоримое значение проблемы психологической готовности спортсменов к экстремальным условиям соревновательной деятельности и недостаточное ее освещение, обусловили актуальность нашего исследования.

Целью данной статьи является комплексное психодиагностическое исследование особенностей продуктивности когнитивных функций и личности спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, на примере спортивного туризма. Для достижения поставленной цели решались следующие задачи исследования:

Задачи:

1. Исследовать состояние функций памяти и внимания у спортсменов, которые систематически занимаются спортивным туризмом.
2. Изучить качества личности спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом.

3. Проследить динамику продуктивности когнитивных функций на разных этапах соревновательной деятельности.

4. Изучить особенности субъективной оценки своего состояния, самооценки и уровня тревожности спортсменов на разных этапах соревновательной деятельности.

5. Проанализировать характер особенностей самооценки и уровня тревожности спортсменов, имеющих различные спортивные разряды.

В процессе выполнения исследования использовался комплекс теоретических, эмпирических и статистических методов. Теоретические методы: теоретико-методологический анализ проблемы, сравнение и обобщение данных. Эмпирические методы: беседа, наблюдение, психодиагностический метод. Для диагностики продуктивности когнитивных функций применялись методики «Таблицы Шульте» и «Запоминание 10 слов». Изучение качеств личности спортсменов было реализовано с помощью методики: «САН», «Ценностные ориентации» М. Рокича, «Шкала Спилбергера-Ханина», «Шкала самооценки» [4]. Статистическая обработка полученных эмпирических данных осуществлялась с помощью метода установления вероятности отклонений (по t-критерию Стьюдента) и корреляции Спирмена.

Изложение основного материала. В исследовании приняли участие 33 спортсмена, которые занимаются спортивным туризмом. Первая стадия исследования проходила в условиях соревновательной деятельности (соревнования по скалолазанию), второй этап – в постсоревновательный период.

Первым этапом нашей работы стало изучение продуктивности когнитивных функций спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом. Результаты, полученные с помощью методики «Запоминание 10 слов», позволили оценить объем непосредственной памяти, объем отсроченной (долговременной) памяти, особенности процесса запоминания, наличие вербальных контаминаций и повторений. Средние значения показателей вербального запоминания спортсменов, полученные в результате обследования, представлены в табл. 1.

Таблица 1.

**Показатели вербальной памяти спортсменов,
в соревновательный и постсоревновательный периоды**

Оцениваемые параметры	Показатели (количество воспроизведенных слов)		Критерии вероятности отклонений	
	Период соревнований	Постсоревновательный период	t	p
Объем непосредственной памяти	5,79±0,22	7,52±0,17	6,22	<0,001
Объем 2-го воспроизведения	7,07±0,24	8,52±0,15	5,12	<0,001
Объем 3-го воспроизведения	8,14±0,29	9,31±0,14	3,63	<0,001
Объем 4-го воспроизведения	8,86±0,29	9,97±0,03	3,81	<0,001
Объем 5-го воспроизведения	9,17±0,21	9,97±0,03	3,77	<0,001
Объем отсроченной (долговременной) памяти	7,83±0,34	9,31±0,12	4,10	<0,001

Примечание: Достоверность отличий по критерию Стьюдента, $p < 0,001$.

Как показано в табл. 1, в период соревнований у спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом, объем непосредственного запоминания составил $5,79 \pm 0,22$ слова, что отвечает показателям нижней границы нормы (7 ± 2 слова из 10); однако данные показатели достоверно ниже, чем в постсоревновательный период, когда объем первого воспроизведения составил $7,52 \pm 0,17$ слова ($t=6,22$; $p < 0,001$). Объем вербального запоминания после пятого предъявления, в условиях соревновательной деятельности, составил $9,17 \pm 0,21$ слова, в постсоревновательный период – $9,97 \pm 0,03$ слова (отличия достоверно значимы ($t=3,77$; $p < 0,001$)). Отсроченное воспроизведение в период соревнований составило $7,83 \pm 0,34$ слова, что достоверно ниже ($t=4,10$; $p < 0,001$), чем в постсоревновательный период, когда объем продолжительной вербальной памяти составил $9,31 \pm 0,12$ слова из 10. Итак, у спортсменов-скалолазов объемы вербальной кратковременной и долговременной памяти в период соревновательной деятельности были достоверно ниже ($t=3,77$; $p < 0,001$), чем в постсоревновательный период.

На основании результатов, полученных с помощью методики «Запоминание 10 слов», были построены графики («кривые запоминания»), которые отображают динамику процесса вербального заучивания, спортсменов, в условиях соревновательной и послесоревновательной деятельности. «Кривая запоминания» в период соревнований в целом имеет такой вид: 5,79; 7,07; 8,14; 8,86; 9,17. В постсоревновательный период «кривая запоминания» следующая: 7,52; 8,52; 9,31; 9,97; 9,97. И в соревновательный период и в условиях постсоревновательной деятельности «кривые запоминания», у обследуемых спортсменов имеют характер постепенно восходящих линий. С каждым следующим воспроизведением количество правильно названных слов увеличивается. Анализ «кривых запоминания», которые отражают уровень психической работоспособности, показал, что у спортсменов в период соревнований в целом сохранена произвольная регуляция деятельности, однако продуктивность произвольного запоминания вербального материала в условиях соревнований была достоверно ниже, чем в постсоревновательный период ($p < 0,001$).

Итак, в условиях соревновательной деятельности 11 (37,93%) обследованных спортсменов не повторили 10 слов даже после 5-ти кратного предъявления (в норме 10 слов должно быть воспроизведено за 3 повтора). Лишь 5 (17,24%) испытуемых запомнили весь ряд слов после третьей попытки, и 13 (44,83%) спортсменов – после 4–5-й попыток. В постсоревновательный период, 13 (44,83%) обследованных воспроизвели 10 слов после третьей попытки и 14 (48,28%) спортсменов запомнили весь ряд слов к четвертому воспроизведению.

Таким образом, в 82,87% у спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности имеют место легкие нарушения вербальной памяти в виде сужения объемов и снижения прочности запоминания, а также в виде снижения продуктивности произвольного запоминания вербального материала.

При изучении вербальной памяти спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности у них были выявлены дефекты селектив-

ности мнестических функций. При воспроизведении ряда слов испытуемые повторяли уже названные слова, а также называли «лишние» слова (слова, которые не были представлены для запоминания). Данные дефекты селективности наблюдались как при непосредственном воспроизведении, так и при отсроченном. Количество «лишних» слов было в пределах от одного до пяти. Подробнее полученные данные представлены в табл. 2.

Как показано в табл. 2, в условиях соревновательной деятельности, при непосредственном воспроизведении ряда, 13(44,83 %) обследованных называли «лишние» слова и 19 (65,16%) спортсменов повторяли уже названные слова. При отсроченном воспроизведении вербальные контаминации были отмечены у 9 (31,03 %) спортсменов, повторы названных слов имели место у 7 (24,14 %) обследованных. Итак, дефекты селективности мнестических функций в виде вербальных контаминаций и повторов чаще имели место при непосредственном воспроизведении.

Таблица 2.

**Частота дефектов селективности у спортсменов
в условиях соревновательной деятельности**

Виды воспроизведения	Ошибки при воспроизведении	Обследованные спортсмены	
		абс. вел.	%
Непосредственное	Контаминации	13	44,83
	Повторение слов	19	65,16
Отсроченное	Контаминации	9	31,03
	Повторение слов	7	24,14

Таким образом, у спортсменов в условиях соревновательной деятельности имеют место легкие дефекты кратковременной и долговременной вербальной памяти, некоторое снижение продуктивности запоминания. Также отмечаются такие мнестические нарушения как дефекты селективности в виде вербальных контаминаций и повторов, которые чаще имели место при непосредственном воспроизведении. Данные мнестические нарушения, у спортсменов носили функциональный характер и подвергались редукции в первой декаде постсоревновательного периода.

Для изучения продуктивности функций внимания спортсменов применялась методика «Таблицы Шульте». Средние значения, полученные в результате обследования, представлены в табл. 3

Как показано в табл. 3, в условиях соревновательной деятельности, темп выполнения заданий по «таблицам Шульте» у обследованных спортсменов, был неравномерным. Средний исходный уровень ($43,20 \pm 2,00$ с – время выполнения задания по первой таблице), и далее постепенное и неуклонное снижение показателей, без колебаний в сторону улучшения ($48,37 \pm 2,70$ с. – время, выполнения задания по 2-й таблице; $50,57 \pm 2,77$ с – время, выполнения задания по 3-й таблице; $50,60 \pm 3,88$ с – время, выполнения задания по 4-й таблице; $51,97 \pm 2,71$ с – время, выполнения задания по 5-й таблице).

Эти результаты свидетельствуют о том, что в экстремальных условиях соревновательной деятельности у обследованных спортсменов происходит увеличение в сопоставлении с нормативными значениями времени, необхо-

димого на выполнение задачи по «таблицам Шульте». (В "норме" отыскивание чисел по каждой из таблиц составляет 40–45 с. При этом поиск чисел должен идти равномерно, или должно происходить ускорение темпа сенсомоторных реакций при работе с последующими таблицами). Во многих случаях увеличение общего времени у спортсменов обусловлено не тем, что они медленно искали числа, а отдельными «случайными» задержками. То есть обследованные называли и показывали ряд чисел с достаточной скоростью, а потом вдруг никак не могли найти одно какое-нибудь число (часто заявляя, что такого числа в таблице вообще нет).

Таблица 3.

Результаты исследования функций произвольного внимания спортсменов в соревновательном и постсоревновательном периодах

Оцениваемые параметры	Показатели в секундах		Критерии вероятности отклонений	
	Период соревнований	Постсоревновательный период	t	p
Время, потраченное на первую таблицу (в сек.)	43,20±2,00	37,27±2,14	2,68	<0,05
Время, потраченное на вторую таблицу (в сек.)	48,37±2,70	41,73±3,12	2,65	<0,05
Время, потраченное на третью таблицу (в сек.)	50,57±2,77	45,60±3,74	1,72	>0,05
Время, потраченное на четвертую таблицу (в сек.)	50,60±3,88	43,60±5,12	1,54	>0,05
Время, потраченное на пятую таблицу (в сек.)	51,97±2,71	46,60±3,79	1,78	>0,05
Эффективность работы (в сек.)	48,94±1,29	44,15±1,12	2,20	<0,01

Примечание: Достоверность отличий по критерию Стьюдента, $p < 0,05$.

Следует отметить, что в условиях соревновательной деятельности 7 (24,14 %) обследованных спортсменов допускали в работе с таблицами различные ошибки: пропускали отдельные числа, искомое однозначное число показывали в двузначном числе, в состав которого оно входит. Неравномерный темп выполнения задания и увеличение количества ошибок, с каждой следующей таблицей, свидетельствуют о прогрессирующем ослаблении интенсивности внимания в процессе работы.

В постсоревновательный период у обследованных спортсменов исходный уровень выполнения заданий по «таблицам Шульте» (37,27±2,14 с) достоверно выше, чем в условиях соревновательной деятельности ($t=2,68$; $p<0,05$). Время выполнения задания по второй таблице составило 41,73±3,12 с., что достоверно меньше, чем в условиях соревновательной деятельности ($t=2,65$; $p<0,05$). Далее наблюдается некоторое снижение темпа сенсомоторных реакций при работе с последующими таблицами: 45,60±3,74 с – время, выполнения задания по третьей таблице; 43,60±5,12 с – время, выполнения

задания по четвертой таблице; $46,60 \pm 3,79$ с – время выполнения задания по пятой таблице. Данные результаты находятся в пределах возрастной нормы.

Эффективность работы (среднее время выполнения задания по «таблицам Шульте») в условиях соревновательной деятельности составила – $48,94 \pm 1,29$ с., что достоверно ниже ($t=2,20$; $p<0,01$), чем в постсоревновательный период, когда эффективность работы составила $44,15 \pm 1,12$ с.

Таким образом, в условиях соревновательной деятельности эффективность работы по «таблицам Шульте» у спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом, достоверно ниже ($t=2,20$; $p<0,01$), чем в постсоревновательный период. У 15 (51,72%) испытуемых, в период соревнований имеет место сужение объема произвольного внимания легкой степени выраженности. Сужение объемов произвольного внимания сопровождается нарушениями процессов концентрации, распределения и переключения.

На основании результатов, полученных с помощью методики «Таблицы Шульте», были построены графики – «Кривые работоспособности», отражающие кинетику психической работоспособности спортсменов в соревновательный и постсоревновательный периоды (рис.1).

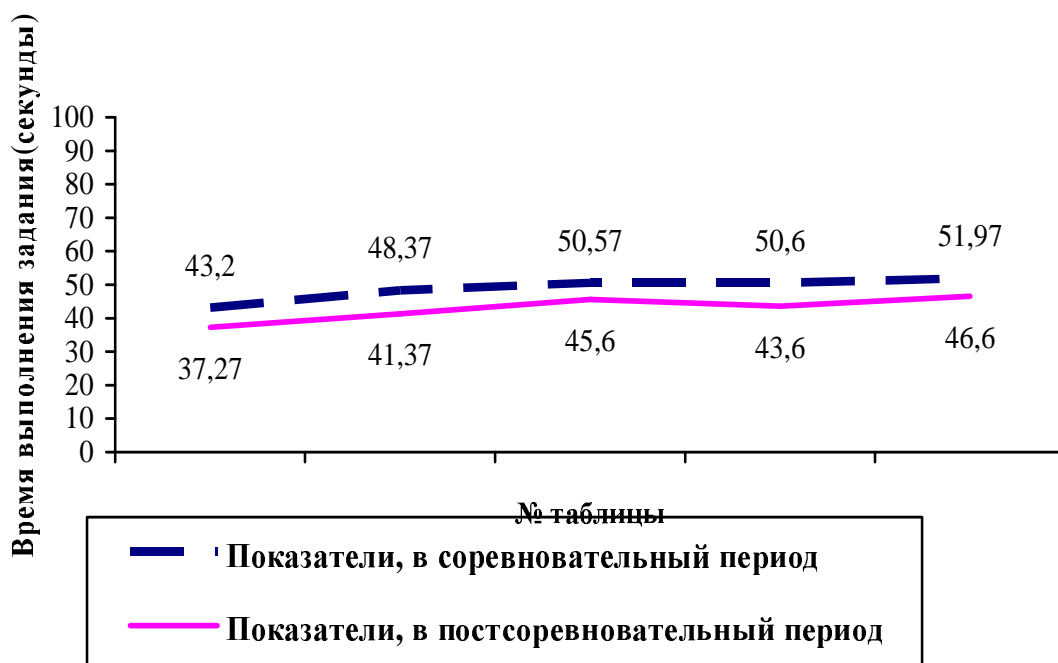


Рис. 1. Показатели внимания спортсменов в соревновательный и постсоревновательный периоды.

Как показано на рис.1, «кривая работоспособности» в период соревнований в целом имеет такой вид: 43,20; 48,37; 50,57; 50,60; 51,97 – средний исходный уровень и далее постепенное и неуклонное снижение показателей без заметных их колебаний к улучшению, т.е кривая психической работоспособности спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности представлена гипостеническим вариантом астении.

В постсоревновательный период «кривая работоспособности» испытуемых носит зигзагообразный характер: высокий начальный уровень, далее

идет некоторый спад, и потом тенденция возврата к прежнему уровню. Анализ «кривой работоспособности», которая отражает уровень психической работоспособности, позволяет сделать вывод, что в постсоревновательный период у спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом, имеет место гиперстенический вариант астении.

По результатам методики «Таблицы Шульте» также оценивались следующие показатели: степень вработываемости и психическая устойчивость (по методу А.Ю.Козыревой).

Степень вработываемости (ВР) вычислялась по формуле:

$ВР = T_1 / ЭР$, где T_1 – время работы с 1-й таблицей.

Психическая устойчивость (ПУ) вычислялась по формуле:

$ПУ = T_4 / ЭР$, где T_4 – время работы с 4-й таблицей.

Подробнее полученные данные представлены в табл. 4.

Таблица 4

Показатели психической устойчивости и степени вработываемости спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом (в баллах)

Оцениваемые параметры	Соревновательный период	Постсоревновательный период
Степень вработываемости	0,89	0,84
Психическая устойчивость	1,03	0,99

Как показано в табл. 4, в условиях соревновательной деятельности показатель степени вработываемости у обследованных спортсменов составил – $0,89 < 1,0$; показатель вработываемости в постсоревновательный период – $0,84 < 1,0$. Показатель психической устойчивости в условиях соревновательной деятельности – $1,03 > 1,0$, что говорит о низкой психической устойчивости (чем выше $1,0$ данный показатель, тем хуже психическая устойчивость испытуемого). В постсоревновательный период показатель психической устойчивости – $0,99 < 1,0$, что говорит о хорошей психической устойчивости соответственно.

Т.е. у обследованных спортсменов как в условиях соревновательной деятельности, так и в постсоревновательный период отмечаются высокие показатели степени вработываемости. Тогда как степень психической выносливости в соревновательный период гораздо ниже, чем в условиях постсоревновательной деятельности.

Следующим этапом нашей работы стало изучение субъективной оценки спортсменами своего состояния в предсоревновательный и постсоревновательный периоды. Результаты, полученные с помощью методики «САН», представлены в таблице 5.

Как показано в табл. 5, в предсоревновательный период самооценка по шкале «самочувствие» у всей группы спортсменов в среднем составила $5,68 \pm 0,74$ баллов; в постсоревновательный период испытуемые оценили уровень своего самочувствия несколько выше – в среднем на $5,76 \pm 0,74$ баллов, однако различия достоверно не значимы ($p < 0,05$). Оперативная самооценка по шкале «активность» в предсоревновательный период в среднем составила $4,97 \pm 0,90$ баллов, в постсоревновательный период – $5,12 \pm 0,90$ баллов (разли-

чия достовірно не значимі ($p < 0,05$). Уровень свого настроєння в передсоревновальний період обстежені в середньому оцінили в $5,99 \pm 0,72$ баллів, в постсоревновальний період – декілька вище, в середньому на $6,00 \pm 0,72$ баллів, однак різниця достовірно не значима ($p < 0,05$). Середні оцінки по всім запропонованим шкалам лежать в діапазоні 4,0–6,1 баллів і свідчать про нормальний стан спробуваних як в передсоревновальний, так і в постсоревновальний періоди. Т.е. ступінь фізіологічної і психологічної комфортності, активності і емоційного фону обстежених спортсменів на всьому етапі дослідження характеризується як благоприємна. Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану спортсменів важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення. Оцінка різниць по рівню вираженості окремих ознак в різні періоди змагальної діяльності представлена в таблиці 6.

Таблиця 5.

Середні значення оцінки спортсменами свого стану на різних етапах змагального процесу

Оцінювані стани	Передсоревновальний період (середній балл)	Постсоревновальний період (середній балл)	Критерії ймовірності відхилень	
			t	p
Самочуття	$5,68 \pm 0,74$	$5,76 \pm 0,74$	0,4	$< 0,05$
Активність	$4,97 \pm 0,90$	$5,12 \pm 0,90$	0,3	$< 0,05$
Настрій	$5,99 \pm 0,72$	$6,00 \pm 0,72$	1,3	$< 0,05$

Таблиця 6.

Матриця достовірності відмінностей суб'єктивної оцінки свого стану спортсменами в передсоревновальний період

Оцінювані стани	Самочуття		Активність		Настрій	
	r	p	r	p	r	p
Самочуття			0,547	>0,01	0,572	>0,01
Активність	–	–			0,253	$< 0,05$
Настрій	–	–	–	–		

Як показано в табл. 6, в передсоревновальний період у спробуваних має місце відносне (достовірно значиме ($p > 0,01$)) зниження рівня самопочуття і активності порівняно з настроєм. Настрій, в відмінності від почуттів, завжди спрямований на той чи інший об'єкт і, будучи викликаним певною причиною або конкретним приводом, проявляється в особливостях емоційної реакції людини на впливи будь-якого характеру, в даному випадку участю в змаганнях. У здорового, відпочиваючого людини оцінки активності, настрою і самопочуття зазвичай приблизно рівні. По мірі наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття і активності порівняно з настроєм. Т.е., незважаючи на суб'єктивно позитивну оцінку свого стану спортсменами-скалолазами і відносно високу оцінку свого настрою, передсоревновальний період характеризується наростанням

усталости и истощаемостью психических и физических функций.

Оценка различий по уровню выраженности отдельных признаков в постсоревновательный период представлена в таблице 7.

Таблица 7.

Матрица достоверности отличий субъективной оценки своего состояния спортсменами в постсоревновательный период

Оцениваемые состояния	Самочувствие		Активность		Настроение	
	r	p	r	p	r	p
Самочувствие			0,511	>0,01	0,645	>0,01
Активность	–	–			0,433	>0,05
Настроение	–	–	–	–		

Как показано в табл. 7, в постсоревновательный период у испытуемых имеет место относительное (достоверно значимое ($p > 0,01$)) повышение уровня настроения по сравнению с самочувствием и активностью. Кроме того, отмечается достоверно значимая ($p > 0,05$) зависимость между уровнем активности и настроением обследованных спортсменов, чего не было выявлено в предсоревновательный период. Т.е. постсоревновательный период для спортсменов-скалолазов характеризуется повышением общего эмоционального фона, что ведет за собой увеличение активности.

Итак, субъективная оценка спортсменами-скалолазами, своего состояния в предсоревновательный и постсоревновательный периоды в целом достаточно благоприятна. Однако анализ функционального состояния спортсменов, а именно соотношение отдельных его показателей, показал, что в предсоревновательном периоде у обследованных спортсменов имеет место субъективно не осознаваемое снижение психической работоспособности. Данное снижение психической работоспособности в условиях соревновательной деятельности носит функциональный характер и поддается редукции в постсоревновательном периоде.

Для изучения ценностно-смысловой сферы личности спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом, применялась методика «Ценностные ориентации». Доминирующая направленность ценностных ориентаций спортсменов фиксировалась как занимаемая ими жизненная позиция, которая определялась по критериям уровня вовлеченности в сферу труда, в семейно-бытовую и досудебную активность.

Качественный анализ результатов исследования позволил оценить жизненные идеалы и иерархию жизненных целей у представителей экстремальных видов спорта. Иерархия терминальных ценностных ориентаций личности скалолазов представлена на рисунке 2.

Как показано на рис. 2, в системе терминальных ценностных ориентаций личности обследованных спортсменов ценности личной жизни (любовь, духовная и физическая близость с любимым человеком, здоровье, наличие хороших и верных друзей) доминируют над ценностями профессиональной самореализации (активная деятельная жизнь, интересная работа, общественное признание, продуктивная жизнь). Конкретные ценности (полнота и эмоциональная насыщенность жизни, физическое и психическое благополучие, ува-

жение окружающих, коллектива, товарищей и друзей по спорту, максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей) преобладают над абстрактными ценностями (свобода, познание, возможность расширения своего кругозора, общей культуры, интеллектуального развития).

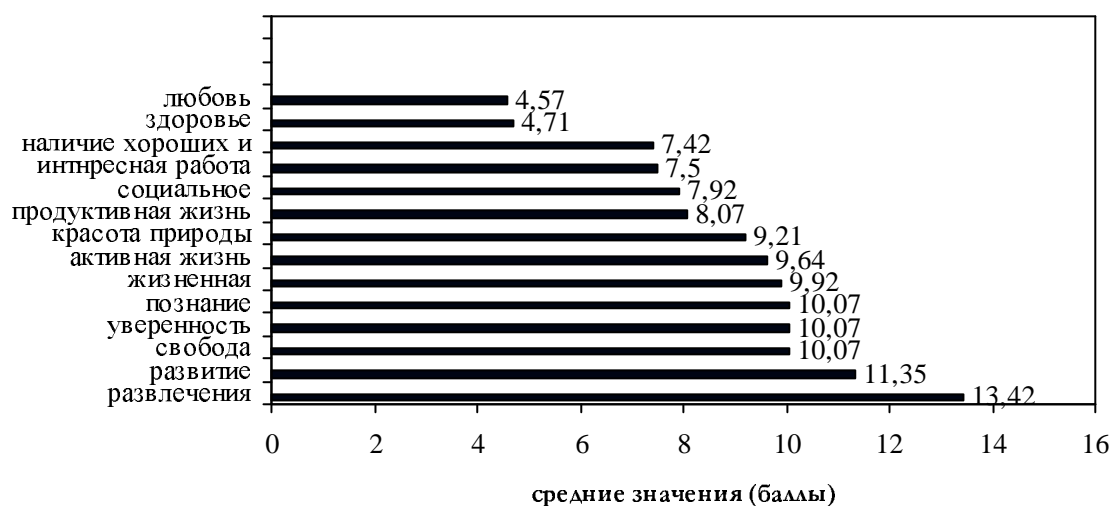


Рис. 2. Термінальні цінності особистості спортсменів, які займаються спортивним туризмом.

Качественный анализ инструментальных ценностей у обследованных спортсменов позволил оценить их личностные черты, важные в качестве инструментов для достижения обычных целей, а также представлений о нормах поведения. Подробнее ценности-средства обследованных спортсменов, представлены на рисунке 3.

Как показано на рис. 3, в системе инструментальных ценностей как личностная особенность спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом, доминируют жизнерадостность, чувство юмора, позитивное отношение к жизни в любых ее проявлениях, доверие к будущему и жизни, глубокое понимание того блага, каким является сам факт существования человека. Ценности общения (чуткость, терпимость, альтруизм, воспитанность) превалируют над нравственными ценностями (ответственность, чувство долга, умение держать свое слово, высокие запросы, высокие требования к жизни и высокие достижения) и ценностями дела (аккуратность, порядок в делах, исполнительность, дисциплинированность, рационализм, умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные решения). Конформистские ценности (воспитанность) уступают альтруистическим (терпимость, чуткость).

Таким образом, ценностные ориентации личности спортсменов, занимающихся экстремальными видами спорта, а именно спортивным туризмом, выступают в качестве основы для формирования жизненной стратегии и во многом определяют линию их профессионального развития. Основными характеристиками типа личности, присущими обследованным представителям экстремального вида спорта, является ориентация на этические ценности, а также стремление к физическому и духовно-нравственному самосовершенст-

вованию.

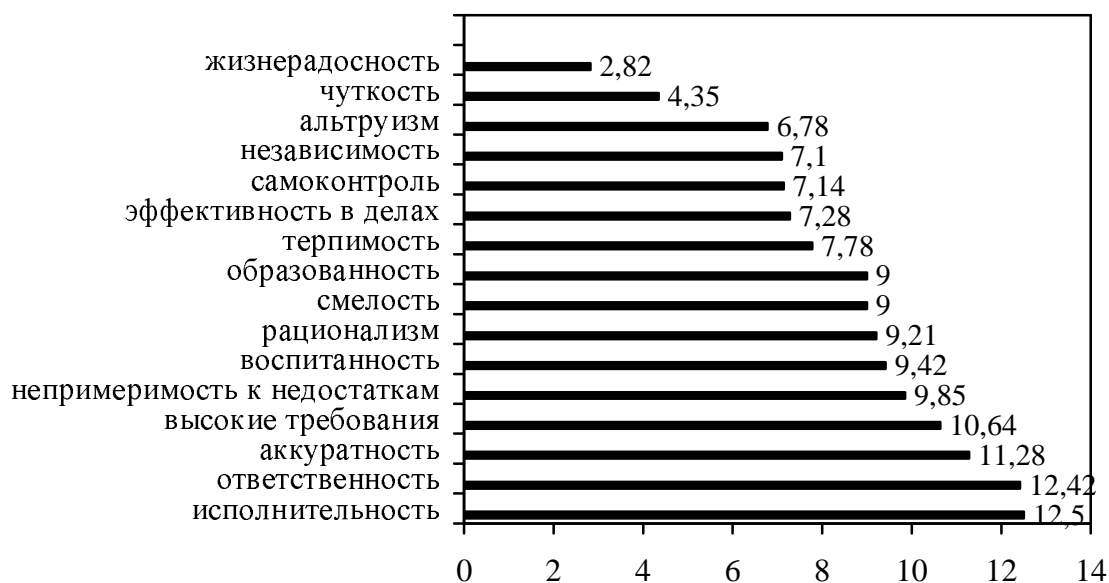


Рис. 3. Інструментальні цінності особистості спортсменів, що займаються скалолазанням.

Згідно з результатами нашого дослідження, самооцінка спортсменів-скалолазів представлена наступними варіантами: завищений рівень самооцінки (від 100 до 90 балів), оптимальний рівень самооцінки (від 89 до 75 балів), середній рівень самооцінки (від 74 до 60 балів), занижений рівень самооцінки (менше 50 балів).

На момент змагань самооцінка спортсменів незначительно зростає і в середньому досягає $66,33 \pm 4,04$ балів (різниця достовірно не значима ($t = 0,14$; $>0,05$)). В післязмагальний період рівень самооцінки спортсменів, досягає $81,80 \pm 4,56$ балів, що достовірно вище, ніж, в період змагальної ($t=2,54$; $p<0,05$) і передзмагальної діяльності ($t = 2,55$; $p < 0,05$). В післязмагальний період самооцінка спортсменів, с 1 юніорським розрядом, відповідає порівняльно високому рівню, досягає до $82,22 \pm 3,08$ балів, що достовірно вище, ніж, в період змагальної ($t = 3,05$; $p < 0,01$) і передзмагальної діяльності ($t = 4,59$; $p < 0,001$). Таким чином, в умовах змагальної діяльності, у спортсменів, с 1 юніорським розрядом, має місце позитивна динаміка рівня самооцінки від середнього до оптимально високого.

У початківців спортсменів на момент змагань відзначається деяке зниження рівня самооцінки, в середньому до $62,33 \pm 4,27$ балів, що також відповідає середньому рівню (різниця достовірно не значима ($t = 0,78$; $p>0,05$)). В післязмагальний період рівень самооцінки спортсменів с 3 юніорським розрядом, досягає $81,17 \pm 5,33$ балла, що відповідає оптимальному, порівняльно високому рівню, і достовірно вище, ніж, в період змагальної діяльності ($t=2,76$; $p<0,01$). Отже, в умовах змагальної діяльності у спортсменів, с 3 юніорським розрядом, має місце деяке зниження самооцінки, далі, в пос-

тсоревновательный период отмечается положительная динамика уровня самооценки от среднего до оптимально высокого.

Согласно результатам, полученным с помощью методики «Шкала Спилберга–Ханина», эмоциональные состояния спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом, представлены следующими вариантами: низкий уровень личностной тревожности (до 30 баллов), средний уровень личностной тревожности (от 31 до 45 баллов), высокий уровень личностной тревожности (от 46 и более баллов). У 72,22 % обследованных скалолазов, имеет место средний уровень личностной тревожности. Низкий уровень личностной, тревожности, отмечался у 5 (13,89 %) обследованных спортсменов, все они имели 1 юношеский разряд. Средний уровень личностной тревожности, имел место у 26 (72,22 %) испытуемых; из них 12 (66,67 %) спортсменов с 1 разрядом и 14 (77,78 %) - с 3 юношеским разрядом. У 5 (13,89 %) обследованных спортсменов был диагностирован высокий уровень личностной тревожности из них 1 (5,56 %) спортсмен с 1 разрядом и 4 (22,22 %) - с 3 юношеским разрядом. Следует отметить, что у обследованных спортсменов с 1 юношеским разрядом, средний показатель уровня личностной тревожности равен $36,56 \pm 1,70$ баллам, что достоверно выше ($p < 0,05$), чем у спортсменов с 3-м юношеским разрядом ($41,00 \pm 1,12$ балла). То есть прослеживается определенная зависимость уровня личностной тревожности спортсменов от их спортивной квалификации.

Таким образом, прослеживается определенная зависимость уровня личностной тревожности и самооценки спортсменов от их спортивной квалификации. Самооценка спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, представлена в диапазоне от заниженной до адекватной и завышенной. Самооценка спортсменов, имеющих 1 юношеский разряд характеризуется адекватностью и положительной динамикой от среднего уровня самооценки до оптимально высокого, независимо от этапов соревновательной деятельности. У спортсменов, с 3 юношеским разрядом, чаще имела место неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка, с тенденцией к снижению на период соревнований, и последующим восстановлением до прежнего уровня, в постсоревновательный период. Кроме того, у обследованных спортсменов с 1 юношеским разрядом, средний показатель уровня личностной тревожности достоверно выше ($p < 0,05$), чем у спортсменов с 3-м юношеским разрядом.

Таким образом, занятия спортивным туризмом, способствуют формированию адекватной самооценки и морально-устойчивых качеств у молодых спортсменов, следовательно, способствуют развитию социально приемлемой, «здоровой» личности.

Выводы.

1. Установлено, что для 82,87% спортсменов, которые занимаются экстремальными видами спорта, а именно спортивным туризмом, соревновательная деятельность характеризуется легким снижением продуктивности когнитивных функций и психической работоспособности. Структуру когнитивных дисфункций в период экстремальной соревновательной деятельности определяют сужение объемов непосредственной и долговременной памяти, снижение продуктивности процесса запоминания, дефекты селективности, сужение объемов произвольного внимания, нарушения процессов концентрации, рас-

пределения и переключения.

2. Анализ кривой психической работоспособности позволил сделать вывод о том, что у спортсменов в экстремальных условиях соревновательной деятельности имеет место гипостенический вариант астении; в постсоревновательный период имеет место гиперстенический вариант астении. Нарушения когнитивных функций, у спортсменов, в период соревновательной деятельности, носят функциональный характер и поддаются редукции в первой декаде постсоревновательного периода.

3. Выявлено, что занятия экстремальными видами спорта, в частности спортивным туризмом, формируют у спортсменов систему ценностей, отличную от ценностной системы молодежи других социальных групп, не включенных в спортивно-познавательный процесс. В системе ценностных ориентаций личности обследованных спортсменов духовные и личностные ценности преобладают над материальными и ценностями профессиональной реализации. Альтруистические ценности, ценности общения и ценности принятия других людей доминируют над ценностями дела и самоутверждения.

4. Уровень самооценки спортсменов, занимающихся спортивным туризмом, представлен следующими вариантами: завышенный уровень самооценки, оптимальный уровень самооценки, средний уровень самооценки, заниженный уровень самооценки. Зачастую самооценка спортсменов соответствует оптимальному высокому или среднему уровню. Самооценка личности спортсменов зависит, как от этапа соревновательной деятельности, так и от спортивной квалификации. Имеет место положительная динамика уровня самооценки личности в процессе всего этапа соревнований.

5. Имеет место определенная зависимость степени личностной тревожности спортсменов от уровня их профессиональной квалификации и спортивного стажа. Установлено, что самооценка спортсменов, имеющих 1-й разряд, характеризуется более высоким уровнем, большей адекватностью по сравнению с самооценкой спортсменов, имеющих 3-й разряд.

6. Выявлено, что у 72,22 % обследованных спортсменов как представителей экстремального вида спорта имеет место средний уровень личностной тревожности. Установлена определенная зависимость степени личностной тревожности спортсменов от уровня их профессиональной квалификации и спортивного стажа. У спортсменов с 3-м юношеским разрядом средний показатель уровня личностной тревожности достоверно выше ($p < 0,05$) чем у спортсменов с 1-м юношеским разрядом.

Перспективы дальнейшего исследования заключаются в разработке практических рекомендаций к готовности спортсменов к экстремальным условиям соревновательной деятельности, а также в разработке программ восстановления психической работоспособности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Асташова Н. А. Учитель. Проблема выбора и формирование ценностей / Асташова Н. А. – М. : МОДЭК., 2001. – 272 с.

2. Анисимова О. М. Взаимосвязь адекватности самосознания и эффективности поведения / О. М. Анисимова // Ананьевские чтения : тезисы науч.-практ. конф. / под ред. А. А. Крылова ; Санкт-Петербургский гос. ун-т. –

СПб., 1999. – С. 17–18.

3. Бахтеєва Т. Д. Охорона психічного здоров'я дітей і підлітків в Україні: час порозуміння та об'єднання зусиль / Т. Д. Бахтеєва // Здоров'я України. – 2008. – Вип.22–23. – С. 22–24.

4. Бейгул І. О. Психологічна стійкість, як одна з головних умов адаптації дзюдоїстів до дії на психіку екстремальних ситуацій спортивної діяльності / І. О. Бейгул // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2010. – Вип.1. – С. 143–146.

5. Бездухов В. П. Моральный выбор студента : теория и практика / В. П. Бездухов, Р. Н. Гуртовская. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2007. – 198 с.

4. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л.Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер Ком., 1999. – 528 с.

6. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. Собрание сочинений в 6 томах / Л. С. Выготский. – М., 1984. – Т.1. – 508 с.

7. Курилкин А. И. Самооценка личности спортсмена как фактор готовности к соревновательной деятельности / А. И. Курилкин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – Москва, 1998. – Т. 4. – С. 119–125.

8. Седляр Ю. В. Характеристика наукових досліджень в спортивному скелелазінні (огляд монографій) / Ю. В. Седляр // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – №1. – С.112–115.

9. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / Сопов В.Ф. – М. : Трикета, 2005. – 128 с.

УДК 159.923

Грищенко М.В., к. юр. н., старший науковий співробітник, викладач кафедри прикладної психології НУЦЗУ

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

У статті здійснюється аналіз основних підходів до особливостей підготовки фахівців ризиконебезпечних професій. Розглянуто окремі аспекти професійного психологічного відбору, психологічної підготовки, оцінювання професійної придатності та ін.

Ключові слова: фахівці ризиконебезпечних професій, психологічна підготовка, професійний відбір, професійна придатність.

В статье проводится анализ основных подходов к особенностям подготовки специалистов профессий, связанных с риском. Рассмотрены отдельные аспекты профессионального психологического отбора, психологической подготовки, оценки профессиональной пригодности и др.

Ключевые слова: специалистов профессий, связанных с риском, психологическая подготовка, профессиональный отбор, профессиональная пригодность.

Постановка проблеми. Зараз розширюється перелік професій, що вису-