

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОСТНОГО АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Воронов Н.А. Email: Voronov1150@scientifictext.ru

*Воронов Николай Андреевич – кандидат биологических наук, доцент,
кафедра физической подготовки.*

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны
Министерства обороны Российской Федерации, г. Ярославль*

Аннотация: в статье рассматривается проблема жизнестойкости подростков с ограниченными возможностями здоровья. Проводится сравнительный анализ жизнестойкости, уровня тревожности и уровня мотивации достижения здоровых подростков, занимающихся спортом, подростков-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и взрослых спортсменов-инвалидов, занимающихся спортом высших достижений. Приводятся статистические данные людей и детей с инвалидностью и ежегодная численность данной категории увеличивается.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, жизнестойкость, тревожность, мотивация достижения, спорт, адаптация.

SPORTS ACTIVITIES AS MEANS OF INCREASE IN PERSONAL ADAPTATION POTENTIAL OF PERSONS WITH LIMITED OPPORTUNITIES OF HEALTH

Voronov N.A.

*Voronov Nikolay Andreevich - Candidate of Biology, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL TRAINING,
YAROSLAVL HIGHEST MILITARY COLLEGE OF AIR DEFENSE
OF THE MINISTRY OF DEFENCE OF THE RUSSIAN FEDERATION, YAROSLAVL*

Abstract: in article the problem of resilience of teenagers with limited opportunities of health is considered. The comparative analysis of resilience, level of uneasiness and level of motivation of achievement of the healthy teenagers playing sports, teenage athletes with limited opportunities of health and the adult disabled athletes playing elite sport is carried out. Statistical data of people and children with disability are provided and the annual number of this category increases.

Keywords: children with limited opportunities of health, resilience, uneasiness, motivation of achievement, sport, adaptation.

УДК 796

Жизнедеятельность любого современного человека протекает в условиях, которые часто по праву называют стрессогенными, что неблагоприятно сказывается на состоянии его эмоционального благополучия. Одной из основных проблем в психологии становится вопрос преодоления личностью неблагоприятных условий ее развития и снижения внутреннего напряжения. Неумение человека совладать со стрессом является основой для расстройства здоровья и ухудшения качества жизни в различных сферах. Что же тогда говорить о людях, для которых социально неблагоприятные условия осложняются ограничением физических возможностей, заданных им в силу генетических, врожденных или иных неблагоприятных условий.

Согласно статистике, на 1 января 2014 года в России насчитывается почти 13 млн людей с инвалидностью, более 580000 из них – дети. Ежегодно численность данной категории детей увеличивается примерно на 5% [1].

Вовлеченность – убежденность в том, что участие в происходящих событиях дает возможность найти в жизни что-то стоящее и интересное. Человек с развитым компонентом вовлеченности получает настоящее удовольствие от собственной деятельности. Контроль – установка на проявление активности, в выборе жизненного пути, возможность повлиять на результат происходящего. Принятие риска – установка по отношению к новым ситуациям, с помощью которых можно приобрести навыки и опыт. Человек с развитым компонентом принятия риска готов действовать на свой страх и риск, вопреки трудностям. На мой взгляд, особого внимания заслуживает проблема формирования жизнестойкости лиц с ограниченными возможностями здоровья, поскольку она теснейшим образом связана с комфортом их жизнедеятельности, успешной социальной адаптацией, социализацией и интеграцией в общество [3].

Одна из задач данного исследования заключалась в обосновании связи психологических характеристик личности (жизнестойкость, тревожность, мотивация достижения) с уровнем спортивной квалификации лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для решения данной задачи было проведено сравнение психологических показателей (жизнестойкость, тревожность, мотивация достижения) здоровых подростков, занимающихся спортом, подростков-спортсменов с ограниченными возможностями здоровья и взрослых спортсменов-инвалидов, занимающихся спортом высших достижений. Исследование проводилось на базе «Центра адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области» и «Республиканской учебно-тренировочной базы «Ока» по подготовке спортсменов-паралимпийцев в г. Алексине Тульской области. Была сформирована выборка, в которую вошли 24 спортсмена в возрастном диапазоне от 14 до 18 лет, занимающихся пулевой стрельбой. Из них: 12 спортсменов с нарушением слуха, 12 спортсменов с нормальным порогом слышимости и 12 спортсменов высоких достижений, членов паралимпийской сборной России по стрельбе из лука (средний возраст 25-40 лет).

Диагностика соответствующих показателей осуществлялась с помощью методик: для определения феномена жизнестойкости – «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Расказовой), для оценки уровня тревожности – «Тест ситуативной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), для оценки уровня мотивации достижения – «Тест-опросник Потребность в достижении цели» (Ю.М. Орлов) [4].

Для рассмотрения результатов исследования подростков, был проведен анализ процентного распределения испытуемых по уровням жизнестойкости. Можно увидеть, что у спортсменов с ограниченными возможностями здоровья преобладает «средний» уровень жизнестойкости (50%), тогда как в группе условно здоровых спортсменов юношеского возраста эта показатели значительно ниже (33,3%). «Низкий» уровень выявлен у 1/3 части (33,3%) инвалидов и у чуть менее – 17% здоровых юных спортсменов. «Высокий» уровень жизнестойкости – у 50% здоровых подростков и у 16,7% подростков с физическими ограничениями. Для сравнения мы включили в исследование группу инвалидов, занимающихся спортом высших достижений, членов сборной России по стрельбе из лука среди инвалидов. 100% квалифицированных спортсменов, участвующих в исследовании, имеют высокий уровень жизнестойкости и ее компонентов) [5].

Анализ полученных данных по методике оценки уровня тревожности показывает, что большинство спортсменов по всей совокупности выборки имеют средний уровень тревожности. У взрослых спортсменов высокая тревожность не наблюдается вовсе. У юных спортсменов с ограниченными возможностями здоровья мы не смогли выявить низкий уровень тревожности. Именно у них наблюдается самый большой процент высокого уровня тревожности.

Следующим инструментом выступил тест на определение уровня мотивации достижения спортсменов. По уровню мотивации достижения мы наблюдаем статистически значимые различия между группами спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, их условно здоровых сверстников и спортсменов высокой квалификации. Между собой группы спортсменов юношеского возраста массовых разрядов практически не различаются. В обеих группах спортсмены имеют среднюю потребность в достижениях, что, на наш взгляд, и определяет невысокий уровень жизнестойкости. 100% взрослых спортсменов-инвалидов высокой квалификации имеют высокий уровень мотивации достижения.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что у детей с ограниченными возможностями здоровья уровень жизнестойкости ниже, чем у их здоровых сверстников, что может способствовать возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счёт неумения совладать с трудными жизненными ситуациями и воспринимать их как менее значимые. Исходя из полученных данных, можно предположить, что занятия спортом являются эффективным средством снижения уровня тревожности и повышения уровня мотивации достижения. Способствуют формированию жизнестойкости у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Список литературы / References

1. *Воронин С.М.* Особенности личностно-ориентированной физической подготовки / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, Л.Ю. Шалайкин, Е.В. Игнатова // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика, 2015. Т. 21. № 2. С. 233–235.
2. *Леонтьев Д.А.* Вызов инвалидности: от проблемы к задаче: Четвертая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии: материалы сообщений / Д.А. Леонтьев, Л.А. Александрова; под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2010. 180 с.
3. *Леонтьев Д.А.* Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Расказова. М.: Смысл, 2006. 63 с.
4. *Фомина А.Н.* Жизнестойкость личности: монография / А.Н. Фомина. М.: МПГУ, 2012. 152 с.

5. *Ханин Ю.Л.* Стресс и тревога в спорте: международный сборник научных статей / Ю.Л. Ханин. М.: Физкультура и спорт, 1983. 288 с.