

но-прикладной физической подготовленности выпускников по профессии «Спасатель-пожарный».

Проведенная исследовательская работа послужила основанием для разработки более углубленной и насыщенной программы по физической подготовке со слушателями филиала, которая направлена на совершенствование профессионально-прикладных навыков.

Заключение. Оптимально организованные регулярные тренировки, как на свежем воздухе, так и непригодной для дыхания среде, при нормальных и высоких температурах, позволяют значительно улучшить физическую подготовку спасателей-пожарных, увеличить выносливость и психологическую устойчивость, а также способность более эффективно выполнять свои служебные обязанности на месте ЧС.

1. Бабич, В.Е. Полевое тестирование физической подготовленности спасателей-пожарных / В.Е. Бабич // ЧС: образование и наука. – 2016. – № 1. – С. 50-55.
2. Сигневич, В.В. Особенности профессиональной подготовки работников органов и подразделений по чрезвычайным ситуациям по профессии "Спасатель-пожарный" / В.В. Сигневич // ЧС: образование и наука. – 2013. – № 2. – С. 99-105.

СПОСОБНОСТЬ К АДАПТАЦИИ К НАСТУПЛЕНИЮ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА ЛИЦ, ПРИВЛЕЧЕННЫХ К ЗАНЯТИЯМ ФИТНЕСОМ

*Т.Ю. Крестьянинова, А.А. Синютин
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Наступление пенсионного возраста является важным периодом в жизни человека, в нем происходит преобразование личности, приспособление ее к новым условиям социальной среды. От того, как быстро и успешно пройдет адаптация, зависит в дальнейшем как соматическое так и психологическое самочувствие человека. В этот период важным выстраивание взаимоотношения личности с окружающими, поведение в конфликтных ситуациях, способность отстаивать свое достоинство, свою самость, использование адекватных механизмов психологической защиты.

Целью настоящей работы являлось: выявить влияние регулярной физической нагрузки на нервно-психическую устойчивость, коммуникативные способности и личностно-адаптивный потенциал.

Материал и методы. С помощью многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» нами было спланировано и проведено исследование индивидуально-психологических особенностей 40 женщин, слушателей народного социального университета, в возрасте от 55 до 75 лет (г. Витебск) [1]. Народный социальный факультет выполняет функцию переходного коллектива в процессе адаптации к прекращению трудовой деятельности. Группа женщин была разделена на подгруппы А и В по 20 человек. Слушатели подгруппы В одним из факультативов выбрали занятия фитнесом 3 раза в неделю по 45 минут. Опросник «Адаптивность» предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических, психофизиологических характеристик, в разрезе нервно-психического и социального развития. Основу метода составляет представление об адаптации, как о непрерывном процессе динамического приспособления человека к постоянно изменяющимся условиям среды, профессиональной и социальной деятельности. Опросник содержит шкалы: нервно-психическая устойчивость (НПУ), коммуникативные способности (КС), моральная нормативность (МН), личностный адаптивный потенциал (ЛАП). Результаты исследования представлены в таблице 1.

Результаты и их обсуждение. По шкале «Нервно-психическая устойчивость»: высокие показатели нервно-психической устойчивости имели 11 человек в подгруппе А и 17 человек в подгруппе В. У них выявлен высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции. Эти женщины имеют адекватную самооценку, адекватное восприятие действительности, таким образом их мнение о себе и окружающих совпадает с мнением других. Средние показатели НПУ имели 7 человек в подгруппе А и 2 человека в подгруппе В. Женщины этой группы характеризуются средним уровнем НПУ и поведенческой регуляции, незначительными склонностями к нервно-психическим срывам, склонностью к повышению или занижению самооценкой и слегка искаженным восприятием действительности, своих нравственных и деловых качеств, они могут управлять своим поведением, самокритичны и способны к само-

контролю при незначительных срывах. Достаточно легко приспосабливаются к изменчивости социальных факторов среды. Низкие показатели нервно-психической устойчивости показали 3 человека в подгруппе А и 1 человек в подгруппе В.

Таблица 1 – Адаптационные возможности личности у лиц обследованных лиц

| Шкала | Высокие показатели | | | | Средние показатели | | | | Низкие показатели | | | |
|-------|--------------------|----|-------------|----|--------------------|----|-------------|----|-------------------|----|-------------|----|
| | Подгруппа А | | Подгруппа В | | Подгруппа А | | Подгруппа В | | Подгруппа А | | Подгруппа В | |
| | Кол-во чел | % | Кол-во чел | % | Кол-во чел | % | Кол-во чел | % | Кол-во чел | % | Кол-во чел | % |
| НПУ | 11 | 55 | 17 | 85 | 7 | 35 | 2 | 10 | 3 | 15 | 1 | 5 |
| КС | 7 | 35 | 14 | 70 | 10 | 50 | 4 | 20 | 3 | 15 | 2 | 10 |
| МН | 17 | 85 | 18 | 90 | 2 | 10 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 |
| ЛАП | 8 | 40 | 15 | 75 | 10 | 50 | 3 | 15 | 2 | 10 | 2 | 10 |

По шкале «Личностно-адаптивный потенциал»: высокие результаты показали 8 человек из подгруппы А и 15 человек из подгруппы В. Представители этой группы быстро и легко адаптируются к новой обстановке, безболезненно входят в новый коллектив, способны адекватно ориентироваться в различных ситуациях, вырабатывают новую стратегию поведения, не конфликтны, характеризуются высокой эмоциональной устойчивостью. Средние результаты показали 10 женщин из подгруппы А и 3 женщины из подгруппы В. У них выявлена невысокая эмоциональная устойчивость. Могут возникать асоциальные срывы, агрессивность, конфликтность. Низкие показатели у 2 женщин из подгруппы А и такого же количества из подгруппы В. У них с большой вероятностью возможны нервно-психические срывы, психическое состояние очень часто находится в пограничной области.

По шкале «Коммуникативные способности»: высокие показатели показало 7 женщин из подгруппы А и 14 из подгруппы В. У них высокий уровень общения. Легко устанавливают контакты с окружающими, не конфликтны. Способны стать неформальным лидером в коллективе. Средние показатели 10 женщин из подгруппы А и 4 из подгруппы В. Они характеризуются стремлением к общению, легко устанавливают контакт с людьми, обычно не конфликтны. Низкие показатели у 3 женщин из подгруппы А и 2 из подгруппы В. У них имеются затруднения в построении контактов с окружающими, агрессивность, высокая конфликтность. Причины затрудненного общения видятся в недостаточной авторитетности из-за низкого уровня физического, психического, и умственного развития.

По шкале «Моральная нормативность» по 19 женщин в обеих подгруппах проявили высокие и средние показатели. Они реально оценивают свою роль в коллективе, ориентируются на принятые нормы поведения. Низкие показатели были выявлены у 3 человек из обеих подгрупп. Эти женщины не способны реально оценивать себя.

Сравнивая, показатели между подгруппами А и В, выявлено, что в подгруппе В достоверно больше лиц с высокими показателями шкал НПУ, КС, ЛАП.

Заключение. Таким образом, данные нашего исследования подтверждают то, что скорость и качество адаптации к наступлению пенсионного возраста во многом зависит от того, насколько реально человек может оценить себя и свои социальные связи, соизмеряет потребности с возможностями, осознают мотивы своего поведения. Искаженное, слабо развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, и сопровождается нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности, повышенной конфликтностью, изменением состояния здоровья. Лица, занимающиеся регулярной физической нагрузкой, имеют большую нервно-психическую устойчивость, коммуникативные способности и личностно-адаптивный потенциал.

1. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара: Бахрах-М, 2001. - 672 с.