

педагог совместно с учащимися своего класса построит эту работу, какого будет ее содержание. Вместе с тем необходимо понимать, что для детей младшего школьного возраста будет интересен и познавателен развивающий материал посредством интерактивности, использование IT-технологий. Нельзя не учитывать отношения к деятельности, в которой участвует ребенок, к детской общности, которая его окружает, к самому педагогу; нельзя не учитывать тех жизненных установок, которые ребенок получает в семье или на улице. Воспитательная деятельность педагога – это деятельность, направленная на создание благоприятных условий для развития личности ребенка. Но учитель только в том случае компетентен, если сам обладает таким качеством личности как этнотолерантность. Формируя у ребенка личностные качества, педагог должен сам обладать необходимыми знаниями, умениями и навыками межнационального взаимодействия построенного на понимании, принятии и сотрудничестве с культурами других народов. Родитель в свою очередь не должен навязывать ребенку свое мнение о людях иной национальности или иной культуры, а если возникают у ребенка вопросы и интерес к иной культуре, то в свободной форме, доступно объяснить, в чем особенности жизненного уклада людей, отличных от него.

Формирование этнотолерантности младших школьников будет тогда эффективным, когда все субъекты образовательного процесса осознанно, целенаправленно и систематически будут развиваться в данном направлении, и в первую очередь сам ребенок, который будет удовлетворен своей деятельностью только тогда, когда сам активно принимает в ней участие.

ЛИТЕРАТУРА

1. Спицына, О.А. Психологические условия формирования когнитивного и поведенческого компонентов толерантности у младших школьников в образовательной среде : дис. ... канд. пед. наук / Спицына О.А. – М., 2006. – 20 с.
2. Формирование толерантной личности в полиэтнической образовательной среде : учеб. пособие / В.Н. Гуров, Б.З. Вульф, В.Н. Галяпина [и др.]. – М. : Изд-во Педагогическое общество России, 2004. – 240 с.
3. Педагогика межнационального общения : учеб. пособие / под ред. проф. Д.И. Латышиной. – М. : Гардарики, 2004. – 320 с.
4. Мухина, В. С. Тайнство детства : В 2 тт. Т. 1 Изд. 3-е. / Валерия Мухина. – 3-е изд. – Екатеринбург : У-Фактория, 2005. – 504 с.

Контактная информация: tutti-n@yandex.ru

УДК 159.9:796.01

ОБЪЕКТИВНЫЕ ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Максим Александрович Кузьмин, кандидат психологических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный горный институт им. Г.В. Плеханова
(национальный исследовательский университет) (СПГГИ (НИУ) им. Г.В. Плеханова)*

Аннотация

В статье рассмотрены объективные факторы адаптации спортсменов к соревновательной деятельности. Исследование проводилось в двух группах: циклические виды спорта (лыжные гонки) и игровые (баскетбол).

Ключевые слова: адаптация, факторы адаптации, объективные и субъективные факторы, спортивная деятельность.

OBJECTIVE FACTORS OF SPORTSMEN'S ADAPTATION TO COMPETITIVE ACTIVITY

Maxim Aleksandrovich Kuzmin, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, The St-Petersburg State Mining Institute (National Research University)

Annotation

The article presents objective criteria of sportsmen's adaptation to competitive activities. The research was carried out in four groups: cyclic sports (cross-countries), game (basketball). Influence of external factors on sportsmen's adaptability to various specializations is considered.

Keywords: adaptation, adaptation factors, objective and subjective criteria, sport activities.

Спортивная деятельность представляет собой специфический вид деятельности, специально организованный процесс, направленный на выявление предельных возможностей человека. Изучать личность и деятельность спортсмена необходимо, исходя из специфики вида спорта, которым он занимается. В связи с этим важной задачей является определение характера влияния объективных факторов и условий на адаптацию спортсменов к состязаниям в различных видах спорта, поскольку каждый вид спорта отличается спецификой условий соревновательной деятельности.

Объективные условия оказывают двойное воздействие на адаптацию человека: непосредственное и опосредованное (через субъективное отношение к ним). В условиях соревновательной деятельности разнообразные факторы интегрируются в определенное отношение спортсмена к ней. В психологии спорта довольно много работ посвящено изучению состава объективных условий соревновательной деятельности [1-6]. В психологии спорта давно назрела необходимость разработки научных основ дифференцированного подхода в психологической подготовке к соревнованиям спортсменов с учетом специфики влияния объективных условий соревновательной деятельности в различных видах спорта.

Для решения данной задачи было проведено эмпирическое исследование, в котором участвовало 280 в возрасте от 15 до 21 года спортсменов, специализирующихся в различных видах спорта. Общая выборка была поделена на две группы в соответствии с видом спорта: 138 человек циклические виды спорта (лыжные гонки), 142 – игровые (баскетбол).

Состав объективных факторов, определяющих эффективность адаптации спортсменов, был определен нами с помощью процедуры экспертного опроса действующих спортсменов и их тренеров. Такими факторами стали: характеристики условий соревнования (организация соревнования; состояния места проведения; трудность-легкость условий; опасность-безопасность условий; влияние внешних непрогнозируемых факторов на соревновательную деятельность; погодные или климатические условия; проживание; организация свободного времени спортсменов; качество питания; качество спортивного инвентаря; межличностные отношения в команде; информированность о соперниках; присутствие родных и знакомых; оценка благоприятности условий в целом); социальные характеристики спортсменов: спортивная квалификация; стаж занятий спортом; стаж спортивной специализации.

По результатам проведенного нами теоретического анализа был выделен комплекс базовых критериев адаптированности спортсменов к соревнованиям. К субъективным критериям были отнесены: оценки условий соревновательной деятельности спортсменами, предстартовые состояния, прогноз успешности предстоящего выступления. В качестве объективных критериев были выбраны: успешность моделируемой (умственной) деятельности - информационного поиска, обусловленного комплексным проявлением всех психических процессов, а также экспертная оценка поведения спортсменов на состязании.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью комплекса диагностических методик, в который вошли разработанные нами анкеты, методика диагностики предстартовых состояний САНТУВ Николаева А.Н.[6], методика диагностики успеш-

ности умственной деятельности Горбунова Г.Д. [3].

Для выявления характера влияния объективных внешних факторов на адаптированность спортсменов нами был использован корреляционный анализ, который был проведен в каждой группе спортсменов, выделенных по видам спорта. Были получены различные структуры взаимосвязей показателей объективных факторов и адаптированности спортсменов. То есть, влияние внешних факторов на адаптацию проявляется неодинаково в различных видах спорта. Это является важным для обоснования дифференцированного подхода к ее ускорению и оптимизации. Поэтому рассмотрим статистически достоверные взаимосвязи в каждой группе спортсменов.

Рассмотрим влияние внешних факторов на адаптивность спортсменов в циклических видах спорта (на примере лыжных гонок). Как показывает таблица 1, наличие большого числа взаимосвязей между внешними факторами и характеристиками адаптации свидетельствует о зависимости адаптации от данной группы факторов.

Таблица 1

Матрица достоверных взаимосвязей показателей адаптированности и их внешних факторов в циклических видах спорта (n=138; r=0,17 при p≤0,05; r=0,23 при p≤0,01)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	0,87							0,75	0,40		0,36
13		0,71	0,85	0,69	0,61	0,32	0,31	0,67	0,43		0,31
14		0,38	0,54	0,88					0,51	0,55	0,53
15					0,79				0,60	0,72	0,85
16		0,46	0,61	0,48				0,89	0,55		0,57
17	0,41					0,38	0,35	0,39		0,36	
18	0,54							0,52	0,48	0,44	0,53
19	0,40	0,44	0,42	0,36	0,35	0,32	0,30	0,55	0,51		0,50
20		-0,32	-0,38	-0,34	-0,33			-0,37	-0,51	-0,49	-0,56
21		0,35	0,37	0,34				0,63	0,75	0,44	0,70
22	0,41	0,32	0,30	0,38	0,32			0,41	0,75	0,45	0,77
23									0,70	0,68	0,71
24								0,55	0,62	0,61	0,70

Условные обозначения:

1) Условия соревнования: 1 – организация соревнования, 2 – состояние места проведения соревнования, 3 – легкость условий, 4 – опасность условий, 5 – влияние непрогнозируемых факторов, 6 – погодные условия, 7 – состояние инвентаря, 8 – условия в целом;

Социальные характеристики: 9 – спортивная квалификация, 10 – стаж занятий спортом, 11 – стаж лыжных гонок.

2) Адаптированность спортсменов: 12 – оценка организации соревнования, 13 – оценка легкости условий, 14 – оценка опасности условий, 15 – оценка влияния непрогнозируемых факторов, 16 – условия в целом, 17 – самочувствие, 18 – активность, 19 – настроение, 20 – тревожность, 21 – уверенность, 22 – прогноз спортсменами своего выступления, 23 – оценка результата умственной деятельности, 24 – оценка адаптивности поведения.

Так, организационные условия сказываются на таких предстартовых психических состояниях, как самочувствие, настроение и активность, влияют на прогноз успешности своего выступления. Легкость, опасность, и в несколько меньшей степени – влияние непрогнозируемых факторов – влияют на оценки условий соревновательной ситуации спортсменами, а также на уверенность в себе и тревожность перед стартом, и на прогноз успешности выступления. Погодные условия и состояние инвентаря сказываются на оценке самочувствия и настроения лыжников, а также на оценке легкости условий.

Связи показателей объективных условий и соответствующих субъективных оценок данных условий лыжниками (организация соревнования и оценка организации соревнования спортсменами и т.п.) свидетельствуют об адекватности восприятия условий предстоящей гонки спортсменами, отсутствии эмоциональных или мотивацион-

ных искажений в восприятии соревновательной ситуации.

Социальные характеристики, в особенности, спортивная квалификация и стаж занятий лыжными гонками, опосредуют оценки большинства условий соревновательной ситуации, а также прогноз успешности и объективный показатель адаптации – успешность умственной деятельности. То есть, спортсмены с большим стажем занятий лыжными гонками и более высокой спортивной квалификацией склонны оценивать более позитивно условия предстоящей гонки, не переоценивают предстоящие трудности. Они находятся в оптимальном предстартовом состоянии, для которого характерно хорошее самочувствие, высокая активность, позитивный эмоциональный фон, уверенность в себе и невысокая тревожность. Такие лыжники прогнозируют результат своего выступления как высокий, соответствующий своим возможностям, а иногда и превосходящий свой уровень. Они обладают более высокой продуктивностью и скоростью информационного поиска. Большой адаптивностью поведения во время гонки обладают спортсмены с большим опытом спортивной деятельности, позитивно воспринимающие условия соревновательной ситуации в целом.

Рассмотрим, как влияют внешние факторы на адаптивность спортсменов в игровых видах спорта на примере баскетбола (таблица 2).

Таблица 2

Матрица достоверных взаимосвязей показателей адаптированности и их внешних факторов в игровых видах спорта (n=142; r=0,17 при p≤0,05; r=0,23 при p≤0,01)

	1	2	3	4	5	6	7	8
9	0,43	0,70					0,50	
10	0,45		0,68			0,42		
11				0,67				
12	0,55	0,45	0,50		0,71	0,48		0,60
13			0,48	0,62	0,67			0,52
14				0,57		0,52	0,50	0,51
15	0,53			0,69		0,55		
16	-0,60	-0,43					-0,61	-0,49
17	0,48	0,55			0,57			0,54
18	0,61			0,51	0,48			
19	0,52	0,46				0,53	0,47	0,55
20						0,58	0,56	0,52
21	0,51		0,56	0,60	0,58	0,65	0,61	0,64

Условные обозначения:

1) Условия предстоящего матча: 1 – организация соревнования, 2 – состояние места проведения соревнования, 3 – климатические условия, 4 – межличностные отношения в команде, 5 – условия в целом;

Социальные характеристики: 6 – спортивная квалификация, 7 – стаж занятий спортом, 8 – стаж занятий баскетболом.

2) Адаптированность спортсменов: 9 – оценка состояния места проведения соревнования, 10 – оценка климатических условий, 11 – оценка межличностных отношений в команде, 12 – оценка условий в целом; 13 – самочувствие, 14 – активность, 15 – настроение, 16 – тревожность, 17 – уверенность, 18 – эмоциональное возбуждение, 19 – прогноз спортсменами своего выступления, 20 – оценка результата умственной деятельности, 21 – адаптивность поведения на соревновании.

Как и в предыдущей группе, выявлено большое количество достоверных взаимосвязей. Субъективные оценки условий тесно связаны с их объективными значениями, что подтверждает адекватность восприятия спортсменами условий предстоящего состязания. Значимое влияние на адаптивность оказывает организация соревнования. Она опосредует отношение спортсменов к состоянию места проведения матча, к климатическим условиям предстоящего состязания и условиям в целом, влияет на самочувствие и настроение перед стартом, на проявления предстартовой тревоги, оказыва-

ет воздействие на уверенность в себе, эмоциональное возбуждение, прогноз выступления и адаптивность поведения в процессе соревнования.

То есть, чем лучше организовано соревнование, тем более позитивным является отношение спортсменов к условиям предстоящего матча, их предстартовые состояния, более выражена установка на победу, меньше ошибок в поведении во время соревнования. Хорошее состояние места проведения состязания позитивно влияет на оценку условий соревновательной деятельности, улучшает настроение и снижает тревожность, повышает уверенность и позитивный прогноз результата. Оптимальные климатические условия, в которых проходит матч, повышают оценку условий в целом, самочувствие перед стартом, адаптивность поведения на состязании.

Позитивные межличностные отношения в спортивной команде оказывают благоприятное воздействие на самочувствие, активность, настроение и эмоциональное возбуждение перед стартом, адаптивность поведения спортсменов. Условия соревнования в целом влияют на самочувствие спортсменов, уверенность и эмоциональное возбуждение, адаптивность поведения во время игры.

Социальные характеристики также опосредуют как субъективные, так и объективные критерии адаптированности. Так, спортсмены с более высокой спортивной квалификацией более позитивно оценивают климатические условия и всю совокупность условий предстоящего матча, проявляют большую активность и позитивное настроение перед стартом. Те, кто обладает большим стажем занятий спортом, более позитивно оценивают организацию предстоящего матча, более активны и менее тревожны перед стартом. Участники, более длительно занимающиеся именно игровыми видами спорта, более позитивно оценивают условия соревнования, проявляют активность, позитивное настроение, более низкую тревожность, уверенность в себе перед стартом. Спортсмены с более высокой квалификацией, стажем занятий спортом и конкретным его видом, дают более позитивный прогноз выступлению, обладают большей продуктивностью информационного поиска и адаптивностью поведения на состязании.

Обобщение результатов позволило выделить общие и специфические внешние факторы, влияющие на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности. Общими факторами, оказывающими влияние на адаптивность, и соответственно адаптацию спортсменов к предстоящим выступлениям, независимо от вида спорта, выступают условия соревнования в целом, организация соревнования, состояние места проведения соревнования, а также социальные характеристики спортсменов: спортивная квалификация, стаж занятий спортом, стаж занятий избранным видом спорта. Частные (специфические) факторы составляют условия соревнования, наиболее значимые только для определенного вида спорта и не влияющие на адаптированность спортсменов в других видах. В циклических видах это физические и организационные условия: степень трудности и опасности условий, погодные условия, влияние непрогнозируемых внешних факторов, также в основном связанных с изменениями погоды, состояние спортивного инвентаря. В игровых видах это физические и социально-психологические условия: климатические или погодные условия, межличностные отношения в команде. Полученные данные могут стать основанием для разработки технологии дифференцированного подхода к оптимизации адаптации спортсменов к соревновательной деятельности в различных видах спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань : Изд-во Казанского университета, 1987. – 262 с.
2. Волков, И.П. Социальная психология малых групп и коллективов (опыт экспериментальных и прикладных исследований контактных групп) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Волков И.П. – Л., 1978. – 31 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Физкультура

и спорт, 1986. – 208 с.

4. Кретти, Б.Д. Психология в современном спорте : пер. с англ. / Б.Д. Кретти. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.

5. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена : пер. с англ. / Р.М. Найдиффер. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 224 с.

6. Николаев, А.Н. Психическая адаптация человека к усложненным условиям деятельности (на примере адаптации к условиям «чужого поля») : дис. ... канд. психол. наук / Николаев А.Н. – Л., 1984. – 226 с.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

УДК 796.91

ПРИНЦИПЫ ФОРМИРОВАНИЯ СИСТЕМЫ СПОРТИВНЫХ ДВИЖЕНИЙ КОНЬКОБЕЖЦА

Валерий Николаевич Макаров, аспирант,

*Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),*

*Шайкат Закирович Хуббиев, доктор педагогических наук, профессор,
Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена,
(РГПУ им. А.И. Герцена),
Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье представлены результаты исследования организации системы спортивных движений конькобежца. Обосновываются и формулируются принципы формирования системы спортивных движений конькобежца.

Ключевые слова: организация системы спортивных движений конькобежца, принципы формирования системы спортивных движений конькобежца.

PRINCIPLES OF THE FORMATION OF SYSTEM OF SPORTS MOVEMENTS OF THE SKATER

Valery Nikolaevich Makarov, the post-graduate student,

*The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St.-Petersburg*

*Shajkat Zakirovich Khubbiev, the doctor of pedagogical sciences, professor,
The Herzen State Pedagogical University of Russia
St.-Petersburg*

Annotation

The article presents the results of research of the organization of skater's model of sports movements. Principles of formation of model of sports movements of the skater are proved and formulated.

Keywords: organization of system of sports movements of the skater, principles of formation of system of sports movements of the skater.

ВВЕДЕНИЕ

Формирование системы спортивных движений конькобежца (ССДК) составляет суть обучения в конькобежном спорте. Знание процессов, механизмов и принципов их формирования делает процесс обучения целенаправленным и управляемым [5,6].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Обоснование принципов формирования ССДК предполагает первоначально изучить систему движений конькобежца в процессе её становления и развития; опре-