

5. Fetisov, V.A. (2005), *About criteria and parameters of progress of physical training and sports in foreign countries: monograph*, Soviet sport, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: dvoretcsport@mail.ru

Статья поступила в редакцию 23.10.2012.

УДК 159.9:796.01

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИИ УСКОРЕНИЯ АДАПТАЦИИ
СПОРТСМЕНОВ ИГРОВЫХ И ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА К
УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАНИЙ**

*Максим Александрович Кузьмин, кандидат психологических наук, доцент,
Национальный минерально-сырьевой университет «Горный», Санкт-Петербург*

Аннотация

Целью исследования было обобщение технологии ускоренной адаптации на игровые и циклические виды спорта. Технология ускорения адаптации спортсменов разработана на основе определенных общих и специфических принципов и на базе дифференцированного подхода. Проведен формирующий эксперимент показавший, что во всех группах с различными личностными характеристиками наблюдаются позитивные изменения, оптимизация всех базовых показателей адаптации: оценка условий соревнования, прогноз успешности выступления, предстартовые психические состояния. Результаты формирующего эксперимента убедительно показали эффективность как общей, так и вариативных технологий, построенных на основании дифференцированного подхода к адаптации спортсменов к соревновательной деятельности. Во всех исследуемых группах произошли изменения по большинству тех характеристик, на которые была направлена психолого-педагогическая работа с учетом специфических показателей адаптированности спортсменов.

Ключевые слова: адаптация, дифференцированный подход, технология.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.10.92.p69-73

**EFFICIENCY OF TECHNOLOGY OF ACCELERATION OF THE GAME AND
CYCLIC SPORTS ATHLETES' ADAPTATION TO CONDITIONS OF
COMPETITIONS**

*Maksim Aleksandrovich Kuzmin, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
National Mineral Resources University "Gorny", Saint Petersburg*

Annotation

Generalization of technology of the accelerated adaptation for game and cyclic sports was a research objective. The technology of acceleration of adaptation of athletes is developed based on the certain general and specific principles and differentiated approach. Forming experiment has shown that in all groups with various personal characteristics the positive changes, optimization of all base indicators of adaptation are observed: assessment of conditions of competition, forecast of success of performance, prestarting mental conditions. The results of forming experiment showed convincingly the efficiency both the general, and the variety technologies constructed on the basis of the differentiated approach to adaptation of athletes to competitive activity. In all studied groups there were changes by the majority of those characteristics on which the psychological-pedagogical work was directed taking into account the specific indicators of the athletes adaptation.

Keywords: adaptation, differentiated approach, facilitation, technology, forming experiment, athletes' adaptation.

Целью исследования было обобщение технологии ускоренной адаптации, разработанной в [6] для игровых и циклических видов спорта. Исследование проводилось на

спортсменах, специализирующихся в двух видах спорта: циклических и игровых, соответственно: в лыжных гонках и баскетболе.

Адаптированность спортсменов к условиям предстоящего соревнования изучалась с помощью специально разработанной анкеты шкального типа (по оценке выраженности условий соревнования и по прогнозу спортсменами своего выступления). Кроме того, использовалась и методика САННГУВ А.Н. Николаева [1-5].

Специфическими критериями адаптации выбраны оценки следующих условий:

В циклических видах спорта: состояние места проведения соревнования, качество спортивного инвентаря, погодные и климатические условия, возможное влияние внешних непрогнозируемых факторов, межличностные отношения в команде, присутствие на состязании родных и знакомых.

В игровых видах спорта: влияние внешних непрогнозируемых факторов.

Наиболее низкий прогноз успешности дают представители циклических видов спорта, более высокой является оценка предстоящего результата в игровых видах.

Объективными критериями адаптированности спортсменов к соревнованиям являются: успешность моделируемой (умственной) деятельности и адаптивность поведения во время соревнования. Их выраженность различается у представителей различных видов спорта. Выявлено, что успешность умственной деятельности в игровых видах спорта выше по сравнению с циклическими видами, в то же время более высокие показатели адаптивности поведения во время соревнования наблюдаются у представителей циклических видов, по сравнению с игровыми видами спорта.

В качестве факторов адаптированности спортсменов, выступают: высокая мотивация достижения, адаптивные способности, интернальный локус контроля, организованность, целеустремленность, настойчивость.

В циклических видах спорта наиболее важным качеством, определяющих адаптацию к состязаниям, выступает эмоциональная устойчивость; в игровых видах спорта – сила возбуждения, подвижность нервных процессов, интернальность в межличностных отношениях и коммуникативные особенности.

Нами выявлены общие и специфические основания для технологии адаптации спортсменов к соревновательной деятельности на базе дифференцированного подхода [6]. Общими принципами ускорения и оптимизации адаптации выступили критерии и факторы, определяющие адаптированность и успешность выступлений спортсменов независимо от спортивной специализации. Дифференцированный подход осуществлялся по деятельностному основанию – по виду спорта.

В работе с группой представителей циклических видов спорта решались следующие задачи:

- 1). Оптимизировать отношение спортсменов к погодным, организационным, техническим условиям предстоящего состязания, к влиянию непрогнозируемых факторов.
- 2). Оптимизировать предстартовые состояния – самочувствие и настроение, развить эмоциональную стабильность.
- 3). Оптимизировать уровень мотивации долженствования.

Первая задача решалась с помощью метода идеомоторной тренировки, направленной на формирование четкого мысленного образа условий предстоящего состязания (при этом создаваемый образ обязательно должен содержать конструктивные действия спортсмена по преодолению трудностей). Вторая – посредством техник телесно ориентированной терапии, а также упражнений на мышечное напряжение-расслабление. Третья – с помощью бесед со спортсменами о значимости их результатов для учреждения; снижение чрезмерной мотивации долженствования – с помощью метода одобрения, повышение уверенности в своих силах, признания права на ошибки.

В группе игровых видов спорта были поставлены следующие задачи:

- 1). Оптимизировать отношение спортсменов к организационным и социально-

психологическим условиям предстоящих состязаний.

2). Оптимизировать предстартовые состояния – самочувствие, эмоциональное возбуждение.

3). Повысить уровень коммуникативных навыков и мотивации на общении.

Первая задача, как и в предыдущем случае, решалась с помощью метода идеомоторной тренировки. Содержание инструкции предполагало мысленное моделирование организации состязания, взаимодействие с другими членами команды; присутствие либо отсутствие знакомых на состязании. Вторая задача – посредством методов саморегуляции и самовнушения по схеме, описанной выше. Для решения третьей задачи были применены методы активного социально-психологического обучения: психогимнастические упражнения на повышение коммуникативной компетентности, развитие эмпатии, а также ролевые игры, направленные на сплочение команды.

Нами были образованы две экспериментальные группы по 25 человек в каждой (баскетбол и лыжный спорт) из спортсменов массовых разрядов – студентов Горного университета. Был применен квазиэкспериментальный план для экспериментальных групп с предварительным и итоговым тестированием. Отсутствие контрольной группы объясняется тем, что люди, не занимающиеся спортом, не нуждаются в разработанной технологии

Рассмотрим результаты, показывающие эффективность внедрения технологий дифференцированного подхода [6] к ускорению адаптации у экспериментальных групп.

Поскольку технология была направлена не только на повышение уровня исследуемых характеристик, но и на их оптимизацию, было использовано два статистических критерия – t-критерий Стьюдента и F-критерий Фишера. Различия в средних значениях, показывающих возрастание или снижение показателя, измерялись с помощью первого критерия, а различия в дисперсиях, показывающие оптимизацию как снижение вариативности показателя, с помощью второго. Рассмотрим полученные данные.

В таблице 1 представлены достоверные различия в средних значениях показателей адаптированности в группе, в которую вошли представители циклических видов спорта. Как видно из приведенных данных, применяемые психолого-педагогические средства привели к формированию более позитивного отношения спортсменов к значимым соревновательным условиям в данном виде спорта. Они стали воспринимать условия предстоящего состязания как более легкие, стали более позитивно воспринимать возможность влияния погодных условий и других непрогнозируемых факторов на его исход. Спортсмены стали более уверены в том, что покажут высокий результат на состязании, в меньшей степени проявляли тревогу перед стартом.

Таблица 1

Достоверные различия показателей адаптации к соревнованию представителей циклических видов спорта до и после эксперимента (n=25)

Показатели адаптированности	До		После		t	p
	X	σ	X	σ		
Легкость условий	8,50	1,59	9,23	1,46	4,00	0,001
Внешние непрогнозируемые факторы	4,77	1,91	4,02	1,6	3,56	0,01
Погодные или климатические условия	6,25	1,58	6,78	1,48	2,90	0,01
Прогноз результата	5,46	2,13	6,08	1,7	2,69	0,05
Тревожность	9,10	1,98	8,29	1,87	3,52	0,01
Успешность умственной деятельности	120, 1	25,19	112,2	20,21	2,89	0,01

Повысился и объективный показатель адаптированности – успешность (быстрота) информационного поиска, умственной деятельности.

Но не все показатели возросли, по некоторым из них изменилась вариативность (табл. 2). Это означает, что группа стала более однородной по данным характеристикам. Это отношение спортсменов к организационным условиям предстоящего состязания, по-

казатели таких предстартовых состояний, как самочувствие и настроение. Снизилась индивидуальная различия и по показателю адаптивности поведения во время состязания.

Таблица 2

Достоверные различия в дисперсиях показателей адаптации к соревнованию в группе представителей циклических видов спорта до и после эксперимента (n=25)

Показатели адаптированности	До		После		F	p
	X	σ	X	σ		
Организация соревнования	5,90	2,02	6,14	1,44	1,96	0,05
Условия в целом	8,23	1,63	8,50	1,16	1,97	0,05
Самочувствие	6,02	1,99	6,57	1,28	2,41	0,05
Настроение	5,92	1,95	6,05	1,34	2,11	0,05
Адаптивность поведения	3,61	1,25	4,16	0,89	1,97	0,05

Приведенные результаты показывают, что применяемые средства оказались эффективными для оптимизации и ускорения адаптации к соревновательной деятельности в циклических видах спорта.

Обратимся к анализу изменений, произошедших экспериментальной группе игровых видов спорта. Из таблицы 3 видно, что за время эксперимента у спортсменов существенно увеличились оценки организации соревнования, возможности присутствия знакомых на выступлении. Они стали более позитивно оценивать предстоящий результат выступления. Стало более благоприятным самочувствие перед стартом. Возросли и объективные показатели адаптированности – успешность умственной деятельности и адаптивность поведения во время выступления.

Таблица 3

Достоверные различия показателей адаптации к соревнованию в группе игровых видов спорта до и после эксперимента (n=25)

Показатели адаптированности	До		После		t	p
	X	σ	X	σ		
Организация соревнования	6,00	1,96	6,75	1,87	3,62	0,01
Присутствие родных и знакомых	7,58	1,95	8,16	1,90	2,72	0,01
Прогноз результата	5,92	2,01	6,38	1,93	2,18	0,05
Самочувствие	6,13	1,95	6,71	1,84	2,65	0,01
Успешность умственной деятельности	117,5	30,31	110,1	28,17	2,11	0,05
Адаптивность поведения	3,12	1,10	3,49	1,03	2,90	0,01

В таблице 4 отражены различия в дисперсиях по показателям адаптированности в данной группе. Так, снизилась индивидуальная вариативность оценок состояния места проведения предстоящего матча, межличностных отношений в команде. Оценки отдельных спортсменов стали ближе к средним, которые находятся на высоком уровне выраженности, то есть, отражают позитивное отношение к данным условиям.

Таблица 4

Достоверные различия в дисперсиях показателей адаптации к соревнованию в группе игровых видов спорта до и после эксперимента (n=25)

Показатели адаптированности	До		После		F	p
	X	σ	X	σ		
Состояние места проведения	8,61	1,57	8,75	1,10	2,03	0,05
Межличностные отношения в команде	8,25	1,96	8,52	1,21	2,62	0,01
Эмоциональное возбуждение	8,19	2,01	8,04	1,42	2,00	0,05

Более однородными спортсмены стали и по уровню эмоционального возбуждения перед стартом, что свидетельствует о сходстве данного предстартового состояния у членов команд. То есть, данные также подтверждают позитивное влияние предложенной нами технологии на адаптацию к соревнованиям в игровых видах спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузьмин, М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 107-110.
2. Кузьмин, М.А. Сравнение адаптированности спортсменов различных специализаций / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 94-97.
3. Кузьмин, М.А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84). – С. 84-89.
4. Кузьмин, М.А. Роль личностных свойств в адаптации спортсменов художественных видов спорта и единоборств / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 73-77.
5. Кузьмин, М.А. Ускорение адаптации спортсменов к условиям соревнований с учетом их психологических свойств / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 81-86.
6. Кузьмин, М.А. Эффективность технологии ускорения адаптации спортсменов художественных видов и единоборств к условиям соревнований / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 79-85.

REFERENCES

1. Kuzmin, M.A. (2011), "Correlation of objective and subjective criteria of athletes' adaptation to competitive activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 78, No. 8, pp. 107-110.
2. Kuzmin, M.A. (2011), "Comparison of adaptability of athletes with various specializations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 79, No. 9, pp. 94-97.
3. Kuzmin, M.A. (2012), "Motivation to sports activity in various sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 84, No. 2, pp. 84-89.
4. Kuzmin, M.A. (2012), "Role of personal properties in athletes' adaptation at art kinds of sport and single combats", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 73-77.
5. Kuzmin, M.A. (2012), "Acceleration of sportsmen's adaptation to conditions of competitions with accounting of their psychological properties", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 89, No. 7, pp. 81-86.
6. Kuzmin, M.A. (2012), "Efficiency of technology of adaptation acceleration of art sports and single combats athletes to conditions of competitions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 01, No. 9, pp. 79-85.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.09.2012.

УДК 159.9:796.01

**ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНОВ-
ВЕЛОСИПЕДИСТОВ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ**

Вера Александровна Кузнецова, директор,

*Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
Василеостровского района, Санкт-Петербург*

Аннотация

В работе изложены результаты исследования динамики психических состояний спортсменов-велосипедистов перед соревнованием. Изучалась динамика следующих состояний: самочув-