

потребности в приобретении необходимых умений и навыков для профессиональной деятельности и позволила значительно улучшить профессиональную деятельность учащихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Васильева, Е.И. Специфика обучения живописи студентов в сфере декоративно-прикладного искусства : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Васильева Е.И. – М., 2009. – 22 с.
2. Лапина, Г.А. Формирование здорового образа жизни учащихся строительных специальностей учреждений среднего профессионального образования средствами физической культуры и спорта : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Лапина Г.А. – М., 2004. – 22 с.
3. Левченко, Е.С. Социальная адаптация студентов вуза средствами физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Левченко Е.С. – М., 2007. – 22 с.
4. Рязанцев, А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Рязанцев А.А. – М., 2009. – 23 с.

REFERENCES

1. Vasileva, E.I. (2009), *Specificity of training students in the field of painting and crafts: dissertation*, Moscow, Russian Federation.
2. Lapina, G.A. (2004), *Developing healthy lifestyles for students of building specialties of institutions of secondary vocational education by means of physical culture and sports: dissertation*, Moscow, Russian Federation.
3. Levchenko, E.S. (2007), *Social adaptation of University students by means of physical culture: dissertation*, Moscow, Russian Federation.
4. Rjasantsev, A.A. (2009), *Professional-applied physical preparation of students of musical colleges, performers in wind instruments: dissertation*, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

УДК 159.9:796.01

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ НА АДАПТАЦИЮ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЦИКЛИЧЕСКИХ И ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

*Максим Александрович Кузьмин, кандидат психологических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный горный университет (СПГГУ)*

Аннотация

В статье рассмотрены результаты исследования влияния личностных свойств спортсменов на адаптацию к соревновательной деятельности. Личностные качества являются ведущими регуляторами адаптации. Психическая адаптация человека определяется выраженностью и особенностями связей стабильных характеристик личности. Задача работы определение роли личностных качеств в адаптации спортсменов к соревновательной деятельности. Участниками исследования стали 280 спортсмена, представители двух видов спорта: циклических (лыжные гонки) и игровых (баскетбол). В результате исследования определены общие и специфические свойства личности, влияющие на адаптацию спортсменов. Общими для данных видов спорта личностными свойствами, повышающими адаптированность спортсменов, являются высокая мотивация достижения, выраженные адаптивные способности, волевые качества: интернальный локус контроля, организованность, целеустремленность, настойчивость. Специфические личностные качества определяют успешность адаптации к соревнованиям в определенном виде спорта, зависят от специфики содержания спортивной специализации. В циклических видах спорта наиболее важным качеством, определяющим адаптацию, является эмоциональная устойчивость как низкая личностная тревожность.

В игровых видах спорта большую роль в адаптации играют свойства темперамента - сила возбуждения и подвижность нервных процессов, а также коммуникативные характеристики, обеспечивающие оптимальное командное взаимодействие: интернальность в межличностных отношениях и коммуникативные особенности.

Ключевые слова: адаптация, личностные свойства, соревновательная деятельность, циклические виды спорта, игровые виды спорта.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.03.85.p107-111

INFLUENCE OF PERSONAL PROPERTIES ON ADAPTATION OF SPORTSMEN TO COMPETITIVE ACTIVITY IN CYCLIC AND GAME SPORTS

*Maksim Aleksandrovich Kuzmin, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
The St-Petersburg State Mining University*

Annotation

The results of the research of influence of personal sportsmen's properties on adaptation to competitive activity are considered in the article. Personal qualities are leading regulators of adaptation. Expressiveness and features of communications of stable characteristics of the person define mental adaptation of the person. The work task is a definition of role of personal qualities in adaptation of sportsmen to competitive activity. 280 athletes became participants of the research, representing two kinds of sports: cyclic (cross-countries) and game (basketball) sports. Due to the research, the general and specific properties of the person, influencing on sportsmen's adaptation are defined. The general personal properties increasing athlete's adaption are high motivation of the achievement, expressed adaptive abilities, strong-willed qualities for the given sports: an internal control locus, organization, purposefulness, persistence. Specific personal qualities define success of adaptation to competitions in a certain sport and depend on specificity of the content of sports specialization. The most important quality defining adaptation in cyclic sports is emotional stability as low personal anxiety. The key role in adaptation is played by properties of temperament - strength of excitement and mobility of nervous processes and the communicative characteristics providing optimum team interaction in game sports: internalness in interpersonal relations and communicative features.

Keywords: adaptation, personal properties, competitive activity, cyclic sports, game sports.

Внутренние факторы адаптированности к деятельности – это, прежде всего, адаптивно важные качества и характеристики мотивации деятельности [2]. Личностные качества выполняют роль ведущего регулятора адаптации. Психическая адаптация человека определяется выраженностью и особенностями связей стабильных характеристик личности [1,2]. Для определения свойств личности влияющих на адаптацию спортсменов был организован специальный трехэтапный отбор: анализ литературы, предварительное исследование, а также использовался метод экспертных оценок.

Наиболее полно, с использованием 105 источников литературы, роль свойств личности в процессе адаптации приводится у Г.С. Никифорова (1991) [4]. Адаптивность, проявляемую в спортивной деятельности, изучал А.Н. Николаев (1984) [3]. Также в исследование были включены некоторые свойства, в частности, такое как целеустремленность, поскольку по А.Ц. Пуни волевые качества проявляются лишь при достаточной ее выраженности [5].

В результате экспертных оценок (в качестве экспертов выступили 12 тренеров и 7 психологов) было выделено 16 свойств личности, которые по их мнению могут быть связанными с показателями успешности адаптации спортсменов. Эти свойства получили высокие оценки – от 6,3 балла и выше по 10-ти балльной системе. В список вошли следующие свойства: мотивация достижения, сила нервной системы по возбуждению и торможению, ее подвижность, пластичность, экстраверсия, эмоциональность, целеустремленность, настойчивость, стремление к «борьбе», саморегуляция, организованность, адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные особенности, моральная нормативность.

Участниками исследования влияния личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических (лыжные гонки $n=138$) и игровых видах спорта (баскетбол $n=142$) стали 280 спортсмена в возрасте от 15 до 21 года.

Результаты корреляционного анализа показали, что характер влияния личностных свойств на адаптацию спортсменов к условиям соревнования зависит от вида спорта. Поэтому рассмотрим структуру взаимосвязей, исследуемых показателей в каждой группе спортсменов. В таблице 1 представлен фрагмент корреляционной матрицы, содержащий статистически значимые взаимосвязи показателей адаптированности и личностных свойств спортсменов.

Таблица 1

Матрица достоверных взаимосвязей свойств личности и показателей адаптации в циклических видах спорта ($n=138$; $r=0,17$ при $p \leq 0,05$; $r=0,23$ при $p \leq 0,01$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	0,66	0,67	0,73	0,28		0,71		0,55	0,52	0,55
12	-0,68	-0,74	-0,75		0,30	-0,65			-0,61	
13	0,65	0,67	0,71		-0,47	0,66		0,64	0,58	0,63
14		0,75				0,68				0,60
15	0,56	0,61	0,61	0,30	-0,35	0,56		0,37	0,49	0,42
16	0,61	0,71	0,64		-0,34	0,64			0,56	
17	0,56	0,69	0,62		-0,32	0,64	0,38		0,37	

Условные обозначения:

1) Адаптация: 1 – самочувствие, 2 – активность, 3 – настроение, 4 – напряжение, 5 – тревожность, 6 – уверенность, 7 – возбуждение, 8 – оценка условий гонки, 9 – прогноз выступления, 10 – оценка результата умственной деятельности.

2) Свойства личности: 11 – мотивация достижения, 12 – тревожность личностная, 13 – адаптивные способности, 14 – общая интернальность, 15 – организованность, 16 – целеустремленность, 17 – настойчивость.

Полученные связи свидетельствуют, что хорошему самочувствию, высокой активности лыжников, их бодрому настроению и высокой уверенности способствует высокий уровень развития таких качеств, как мотивация достижения, организованность, целеустремленность, настойчивость, адаптивные способности и низкий - личностной тревожности (эмоциональная устойчивость).

Спортсмены с высокой выраженностью данных качеств также адаптированы к условиям гонки, перед соревнованием настроены на успех, имеют высокие объективные показатели адаптации. Общая интернальность (личная ответственность) повышает активность, и прослеживается у испытуемых с высокой степенью адаптации к ситуации умственной деятельности. Высокий уровень предстартовой тревожности определяется высокой выраженностью личностной тревожности, и низкой – организованностью, целеустремленностью и дисциплинированностью.

Полученные связи выглядят вполне логичными. Так, результаты исследования свидетельствуют о том, что адаптация представителей циклических видов спорта к условиям состязаний определяется волевыми и эмоциональными качествами личности (эмоциональная устойчивость, низкая тревожность, интернальность, организованность, целеустремленность, настойчивость), уровнем развития адаптивных способностей, мотивацией достижения.

В группе спортсменов, занимающихся игровыми видами спорта, получена несколько иная структура взаимосвязей. На самочувствие, активность и настроение перед стартом оказывают позитивное влияние сила возбуждения, мотивация достижения, адаптивные способности, целеустремленность. Позитивное настроение перед выступлением также определяется подвижностью нервных процессов, коммуникативными умениями спортсменов, настойчивостью в достижении целей. Адаптивные способности также снижают тревожность перед стартом. Уверенность в себе как предстартовое состояние опре-

деляется мотивацией достижения, коммуникативными особенностями, организованностью и целеустремленностью. Сила возбуждения в сочетании с целеустремленностью опосредует уровень эмоционального возбуждения перед стартом.

Таблица 2

Матрица достоверных взаимосвязей свойств личности и показателей адаптации 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	10
11	0,60	0,61	0,63		0,58			0,74	0,60	0,70
12			0,52		0,50		0,61			
13	0,55	0,59	0,56	-0,53				0,49	0,52	0,48
14		0,58						0,45	0,44	0,49
15							0,50			
16					0,47			0,32	0,55	0,57
17	0,44	0,48	0,45			0,47				
18		0,56			0,59			0,48	0,61	0,65
19		0,63	0,60					0,35	0,59	0,60
20	0,49	0,51	0,55			0,59				

Условные обозначения:

1) Адаптация: 1 – самочувствие, 2 – активность, 3 – настроение, 4 – тревожность, 5 – уверенность, 6 – возбуждение, 7 – оценка межличностных отношений в команде, 8 – прогноз выступления, 9 – оценка результата умственной деятельности, 10 – адаптивность поведения на соревновании.

2) Свойства личности: 11 – мотивация достижения, 12 – коммуникативные особенности, 13 – адаптивные способности, 14 – общая интернальность, 15 – интернальность в области межличностных отношений, 16 – организованность, 17 – целеустремленность, 18 – настойчивость, 19 – подвижность нервных процессов, 20 – сила возбуждения.

На позитивное отношение к своей команде влияют коммуникативные навыки и интернальность в области межличностных отношений. Позитивный прогноз своего выступления, высокая успешность умственной деятельности и адаптивность поведения свойственна спортсменам, обладающих выраженной мотивацией достижения, высоким адаптивным потенциалом, ответственностью за себя и свою жизнь, настойчивостью и таким свойством темперамента, как подвижность нервных процессов. Таким образом, на адаптацию представителей игровых видов спорта к соревновательной деятельности оказывают значимое влияние такие свойства темперамента, как подвижность и сила возбуждения; мотивация достижения; адаптивные способности; волевые свойства – общая интернальность, интернальность в сфере межличностных отношений, организованность, целеустремленность, настойчивость; коммуникативные особенности личности.

По результатам корреляционного анализа нами были выделены общие и специфические личностные качества, влияющие на адаптацию спортсменов к соревнованиям в циклических и игровых видах спорта.

Общими для данных видов спорта личностными свойствами, повышающими адаптированность спортсменов и, соответственно, адаптацию к конкретным выступлениям, выступают высокая мотивация достижения, выраженные адаптивные способности (адаптационный потенциал), волевые качества: интернальный локус контроля, или общая интернальность, определяющая внутреннюю ответственность за свою жизнь в целом, организованность, целеустремленность, настойчивость.

Специфические личностные качества определяют успешность адаптации к соревнованиям в определенном виде спорта. Они зависят от специфики содержания спортивной специализации, от особенностей соревновательной деятельности, которые имеются в каждом виде спорта. Так, в циклических видах спорта наиболее важным качеством, определяющим адаптацию к состязаниям, выступает эмоциональная устойчивость как низкая личностная тревожность. Она помогает спортсменам проявлять выносливость, силу, выдерживать большие и достаточно длительные физические нагрузки. В игровых

видах спорта, предполагающих состязания команд, большую роль в адаптации играют свойства темперамента – сила возбуждения и подвижность нервных процессов, помогающие адаптироваться к динамичным, быстро меняющимся условиям игры, а также коммуникативные характеристики, обеспечивающие оптимальное командное взаимодействие: интернальность в межличностных отношениях и коммуникативные особенности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузьмин, М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 107-110.
2. Кузьмин, М.А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (72). – С. 107-110.
3. 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.
4. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. Теория и практика / под ред. Никифорова Г.С. – СПб. : Речь, 2010. – 810 с.
5. Пуни, А.Ц. Волевая подготовка в спорте : метод. указания / А.Ц. Пуни ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1971. – 25 с.

REFERENCES

1. Kuzmin, M.A. (2011), "Interrelation of objective and subjective criteria of sportsmen's adaptedness to competitive activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol. 78 No. 8, pp. 107-110.
2. Kuzmin, M.A. (2012), "Motivation of sports activity in various sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol. 72, No. 2, pp. 84-89.
3. Nikolaev, A.N. (1984), *Psychical adaptation of a person to the complicated terms of activity (on the example of adaptation to the terms of the "stranger field")*, Leningrad, USSR.
4. Ed. Nikiforov, G.S. (1991), *Psychological maintenance of professional work*, publishing house SPbGU, St.-Petersburg, Russian Federation.
5. Puni, A. Ts. (1971), *Volitional preparation in sports: the methodical directions*, publishing house, GDOIFK imeni P.F.Lesgafta, Leningrad, USSR.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

УДК 796.323

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕХ ФАКТОРНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БАСКЕТБОЛИСТОК 13-15 ЛЕТ

*Юрий Михайлович Макаров, кандидат педагогических наук, профессор,
Александр Владимирович Сысов, соискатель,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

Развитие познавательной активности баскетболисток 13-15 лет предполагает включение в учебно-тренировочный процесс мультимедийное сопровождение, обучение спортсменок приемам рефлексивного анализа результатов своей учебной деятельности и создание специальных педагогических условий. Эффект совместного действия этих факторов направлен на повышение качества учебно-тренировочного процесса при подготовке спортивного резерва в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮСШОР).