

нефтегазовой отрасли проверялась в ходе педагогического эксперимента. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной методики реализации индивидуально-дифференцированного подхода к обучению специалистов пожарной безопасности в вузах нефтегазовой отрасли (табл.2).

Таблица 2

Сравнительный анализ уровня профессиональной подготовленности испытуемых ЭГ и КГ в ходе педагогического эксперимента ($\bar{x} \pm m$), в баллах

№ п/п	Показатели профессиональной подготовленности	Начало		Р	Окончание		Р
		ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
1.	Расчет необходимых сил и средств пожаротушения на объектах нефтегазового комплекса	3,7±0,18	3,7±0,19	>0,05	4,4±0,17	3,8±0,21	<0,05
2.	Оценка принятия решения по борьбе с пожарами, с учетом имеющихся сил и средств	3,2±0,22	3,4±0,25	>0,05	4,3±0,27	3,7±0,31	<0,05
3.	Расстановка сил и средств для тушения пожара на нефтегазовых объектах	3,3±0,14	3,4±0,12	>0,05	4,5±0,12	3,8±0,17	<0,05
4.	Расчет линейной скорости распространения огня, скорости горения, характера и размеров пожара на нефтегазовых объектах	3,7±0,18	3,8±0,15	>0,05	4,3±0,11	3,9±0,12	<0,05

Кроме того, по мнению экспертов, у студентов экспериментальной группы отмечалось более осознанное отношение ко всем аспектам будущей профессиональной деятельности по сравнению с испытуемыми контрольной группы.

Таким образом, качественное профессиональное развитие личности студентов в вузе предполагает использование индивидуально-дифференцированного подхода к обучению, что позволяет в значительной степени повысить эффективность профессиональной подготовки специалистов пожарной безопасности нефтегазовой отрасли.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медведев, В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И. Медведев. – Л. : Наука, 1992. – 102 с.
2. Егорычев, А.О. Психолого-педагогические основы профессиональной подготовки студентов вуза нефтегазового профиля : монография / А.О. Егорычев ; Рос. гос. ун-т нефти и газа им. И.М. Губкина. – М. : Нефть и газ, 2003. – 143 с.
3. Титушина, Н.В. Педагогическая технология поэтапного профессионального развития личности студента вуза нефтегазовой отрасли / Н.В.Титушина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 1 (35). – С. 89-93.

Контактная информация: sdd@yandex.ru

УДК 159.9:796.01

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Аннотация

В статье представлено исследование факторов адаптации спортсменов к соревновательной деятельности. Полученные результаты являются основой структурной модели адаптации спортсменов к соревновательной деятельности, определения критериев дифференцированного подхода к

ее оптимизации и ускорению.

Ключевые слова: адаптация, психологические факторы, соревновательная деятельность, факторы адаптации.

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF ATHLETES' ADAPTATION FOR THE COMPETITIVE ACTIVITY

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

Annotation

The article presents the research of athletes' adaptation factors for the competitive activity. The findings are the basis of structural model of athletes' adaptation for the competitive activity, definitions of the criteria of the differentiated approach to its optimization and acceleration.

Keywords: adaptation, psychological factors, competitive activity, adaptation factors.

Актуальность исследования адаптации спортсменов к условиям соревнований и возможностей ее ускорения с помощью использования дифференцированного подхода с учетом объективных и субъективных факторов обусловлена тем, что, несмотря на большое число выполненных ранее исследований, посвященных роли и регуляции предстартовых состояний спортсмена, работ, посвященных другим признакам состояния адаптированности, не обнаружено. До сих пор не только не разработаны средства ускорения адаптации и, соответственно, формирования состояния адаптированности, но не создана для этого и научная база.

Необходим комплексный анализ факторов адаптации и ее роли в успешности соревновательной деятельности для обоснования возможностей ускорения этого процесса с использованием дифференцированного подхода, построенного на знании социальных и личностных характеристик спортсменов.

Знание факторов, влияющих на эффективность процесса адаптации, имеет большое значение для выбора средств управления им. Поэтому психологическое обеспечение профессиональной адаптации должно строиться на всестороннем учете рассмотренных факторов в их взаимосвязи и взаимодействии. Современные соревнования требуют от спортсменов и тренеров профессионального отношения к факторам, влияющим на успех выступлений [1,3].

Психологические факторы адаптированности к деятельности – это, прежде всего, адаптивно важные качества и характеристики мотивации деятельности. Особое место в структуре личностных факторов психической адаптации исследователи отводят мотивации [4]. При этом следует различать мотивацию как характеристику личности и деятельности.

Для выявления основных психологических факторов адаптации спортсменов к соревнованиям было проведено комплексное эмпирическое исследование, включающее в себя диагностику основных критериев адаптации спортсменов к соревнованиям, их личностных и социальных характеристик, и последующую обработку результатов с помощью факторного анализа.

Основные объективные и субъективные критерии адаптированности спортсменов к условиям соревнований были определены на основании теоретического анализа данного феномена.

В изучаемый перечень вошли следующие свойства: мотивация достижения, сила нервной системы по возбуждению и торможению, ее подвижность, пластичность, экстраверсия, эмоциональность, целеустремленность, настойчивость, стремление к «борьбе», тревожность, агрессивность, локус контроля, организованность, адаптивные способности, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные особенности, моральная нормативность.

По результатам исследований [2], для эмпирического изучения были отобраны основные шесть групп мотивов занятий спортом и участия в конкретном состязании – мотивация на: процесс занятий спортом, спортивные результаты, самосовершенствование, общение, долженствование и на материальное вознаграждение. С помощью анкетирования выявлены социальные характеристики спортсменов: квалификация, стаж занятий спортом, стаж спортивной специализации.

Успешность выступления спортсменов в соревновании изучалась с помощью разработанной анкеты шкального типа, в которой сами спортсмены и их тренеры должны были оценить три параметра: степень соответствия занятого места к планируемому (количественный), степень соответствия выступления уровню подготовленности (качественный), удовлетворенность выступлением (субъективный). Таким образом, продукт деятельности оценивался по двум критериям: результативность (средний показатель количественной и качественной оценок) и удовлетворенность (субъективная оценка).

Для выявления основных факторов адаптированности спортсменам к соревнованиям использовался стандартный комплекс диагностических методик.

В исследовании приняли участие спортсмены, специализирующиеся в различных видах спорта, в количестве 563 человек. Возраст спортсменов колебался от 15 до 21 года. Из них 138 человек занимаются циклическими видами спорта (лыжные гонки), 142 – игровыми (баскетбол), 144 – художественными (фигурное катание), 139 – единоборствами (дзюдо).

Для того чтобы выявить ведущие детерминанты адаптации спортсменов к соревновательной деятельности, мы обратились к результатам факторного анализа. Для данного вида количественной обработки были взяты показатели личностных свойств, мотивации, социальных характеристик, адаптации к соревнованиям, успешности соревновательной деятельности. Объективные факторы – характеристики условий соревнований в данном случае не изучались как константные и не поддающиеся изменениям со стороны спортсменов или тренеров. Методами многомерного факторного анализа было выявлено три фактора (таблица 1).

В первый фактор со значимыми нагрузками вошли такие показатели, как личностная тревожность и эмоциональность (с отрицательным знаком), нервно-психическая устойчивость, самочувствие, активность, настроение, оценка условий соревнования, удовлетворенность результатом выступлений.

Содержание данного фактора отражает влияние эмоциональных свойств спортсменов на предстартовые состояния, отношение к условиям соревновательной деятельности и удовлетворенность выступлением. То есть, спортсмены с высокой эмоциональной устойчивостью характеризуются благоприятными предстартовыми состояниями, позитивно оценивают условия предстоящего состязания и испытывают позитивные эмоции после выступления. Фактор был назван «Эмоциональные составляющие адаптации к соревнованиям», или «Эмоциональная устойчивость спортсменов».

Второй фактор образован показателями мотивации, а именно, следующими показателями: мотивация достижения, мотивация на процесс соревнования, мотивация на результат соревнования, потребность в предстоящем соревновании, цель предстоящего соревнования, а также характеристиками прогноза успешности выступления, соответствия результата уровню подготовленности и общей результативности выступлений. Фактор отражает роль мотивации в формировании установки на успех как составляющей адаптации и успешности выступления спортсмена. Он был назван «Мотивационные составляющие адаптации» или «Мотивация спортивной деятельности».

В третий фактор вошли социальные характеристики спортсменов – стаж занятий избранным видом спорта и спортивная квалификация, а также объективные критерии адаптации – результат умственной деятельности, адаптивность поведения, и волевые характеристики – интернальность, настойчивость, целеустремленность. Фактор отражает

волевою активностью опытных спортсменов с высокой квалификацией, которая приводит к объективно высокой адаптированности к соревнованиям. То есть, волевые качества, и объективные показатели адаптированности развиваются с возрастанием стажа и спортивного мастерства. Фактор был назван «Волевые составляющие адаптации» или «Воля как фактор адаптации спортсменов высокой квалификации». Таким образом, в основу дифференцированного подхода к ускорению адаптации спортсменов к соревнованиям, помимо выявленных особенностей, присущих представителям различных видов спорта, были положены такие интегральные личностные характеристики, как эмоциональность и мотивация спортивной деятельности. Поскольку волевые качества представляют собой механизм достижения объективно высоких уровней адаптированности у спортсменов высокой квалификации, они представляют собой общий для всех спортсменов фактор адаптации.

Таблица 1

Базовые факторы адаптации спортсменов к соревновательной деятельности (n=563)

Психологические свойства	Факторы		
	1	2	3
Личностная тревожность	-0,78		
Эмоциональность	-0,75		
Нервно-психическая устойчивость	0,81		
Целеустремленность			0,82
Настойчивость			0,71
Интернальность			0,70
Мотивация достижения		0,81	
Мотивация на процесс соревнования		0,78	
Мотивация на результат соревнования		0,77	
Потребность в предстоящем соревновании		0,78	
Цель предстоящего соревнования		0,80	
Самочувствие	0,75		
Активность	0,73		
Настроение	0,71		
Стаж занятий избранным видом спорта			0,69
Квалификация			0,68
Соответствие результата уровню подготовленности		0,73	
Удовлетворенность результатом выступлений	0,70		
Общая результативность выступления		0,75	
Оценка условий соревнования	0,72		
Прогноз успешности выступления		0,70	
Результат умственной деятельности			0,72
Адаптивность поведения на соревновании			0,75
Вес фактора (%)	25,1	22,35	11,14

Вышеизложенные результаты могут быть положены в основу структурной модели адаптации спортсменов к соревновательной деятельности, определения критериев дифференцированного подхода к ее оптимизации и ускорению, а также психолого-педагогической технологии, разработанной на основании данного подхода.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания (деятельность и состояния) : учебное пособие / Е.П. Ильин. – М. : Просвещение, 1980. – 199 с.
2. Николаев, А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы 30-й науч. конф. / под ред. А.Н. Николаева ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – С. 55-58.

3. Олюнин, А.П. Особенности предсоревновательной психологической подготовки лыжников-гонщиков старших разрядов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Олюнин Андрей Петрович ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 17 с.

4. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / под ред. Никифорова Г.С. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. гос. ун-та, 1991. – 152 с.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

УДК 796.07

СОСТАВ ПРИОРИТЕТНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КУРСАНТОВ-СУДОВОДИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ДЛИТЕЛЬНОЙ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

*Игорь Валерьевич Кулекин, преподаватель,
Морская государственная академия имени адмирала Ф.Ф. Ушакова
(МГА им. адм. Ф.Ф. Ушакова),
Новороссийск*

Аннотация

В статье на основе анкетирования курсантов-судоводителей младших и старших курсов, а также специалистов по судовождению обосновывается состав приоритетных с позиции привлекательности и реальной доступности в условиях судна физических упражнений, которые целесообразно использовать в процессе самостоятельных занятий во время выполнения рейса.

Ключевые слова: физическое воспитание, курсанты-судоводители, физическое упражнение, плавательная практика.

COMPLEX OF THE PRIORITY PHYSICAL EXERCISES FOR NAVIGATION DEPARTMENT CADETS IN THE CONDITIONS OF PROLONGED SHIPBOARD TRAINING

*Igor Valerevich Kulekin, the teacher,
Admiral Ushakov Maritime State Academy,
Novorossiysk*

Annotation

The article gives proof of the complex of physical exercises developed for navigation department cadets based on the polling of junior and senior cadets as well as navigation officers. This complex of exercises has been developed with respect to their attractiveness and availability in conditions of individual shipboard training.

Keywords: physical training, navigational cadets, physical exercises, shipboard training.

ВВЕДЕНИЕ

В вузах водного транспорта необходимо осуществлять специальную профессионально ориентированную физическую и функциональную подготовку курсантов-судоводителей, как в рамках академических занятий физической культурой, так и в рамках самостоятельных занятий физическими упражнениями на судне во время рейса [1-10].

Для решения данной проблемы необходимо разработать и обосновать содержательный и процессуальный компоненты физической и функциональной подготовки курсантов-судоводителей к условиям длительной плавания на основе методики занятий физическими упражнениями в условиях вуза и самостоятельных занятий в процессе плавательной практики на судне.

Одной из задач, позволяющих решить эту проблему, является определение состава