

Тестирование итогового уровня других сторон подготовленности (технической, тактической, психологической, интеллектуальной) спортсменов контрольной и экспериментальной групп проводилось в конце эксперимента в стандартных условиях автором исследования с привлечением специально проинструктированных помощников.

Выявление и сравнение уровня интегральной подготовленности осуществлялось в процессе спаррингов между спортсменами контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента в стандартных условиях автором исследования с привлечением специально проинструктированных помощников.

Для оценивания результатов был применен метод парного сравнения, основанный на попарном сравнении всех объектов (в качестве которых рассматривались спортсмены экспериментальной и контрольных групп). В каждой сравниваемой паре устанавливался наиболее весомый объект (согласно действующим правилам соревнований). Второй объект пары оценивался в ноль баллов. Результаты фиксировались экспертами в специальной таблице – матрице парных сравнений, где по горизонтали и вертикали отмечались номера объектов. На пересечении сравниваемых объектов представлялась оценка (1 или 0), затем рассчитывалась частота предпочтения каждого объекта и его балл.

Несмотря на имеющийся у спортсменов контрольной группы опыт выступления в соревнованиях, результаты свидетельствуют о более высоком уровне интегральной подготовленности в экспериментальной группе.

Вышеизложенное позволило сделать вывод о целесообразности использования подвижных игр для становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов.

Результаты педагогического эксперимента демонстрируют однонаправленные тенденции в динамике роста уровня физической, технической, тактической, психологической и интеллектуальной подготовленности юных тхэквондистов контрольной и экспериментальной групп. Вместе с тем, достигнутый уровень интегральной подготовленности спортсменов экспериментальной группы достоверно выше контрольной.

Полученные результаты подтверждают наличие положительного переноса способностей и навыков, формируемых в процессе игровой деятельности, моделируемой в соответствии с особенностями поединка в тхэквондо, на соревновательную деятельность юных тхэквондистов.

В целом можно констатировать, что применение в интегральной подготовке вместо соревнований, как основного метода интегральной подготовки, модифицированных подвижных игр, моделирующих соревновательную деятельность в тхэквондо, позволило сформировать максимально возможный уровень интегральной подготовленности юных тхэквондистов без нанесения вреда их физическому и психологическому состоянию.

Контактная информация: bakulev_boks@mail.ru

ВЛИЯНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ К ТРЕНИРОВОЧНЫМ НАГРУЗКАМ

*Тамара Михайловна Скрипкина, старший преподаватель
Геннадий Александрович Сергеев, кандидат педагогических наук, доцент,
Варвара Сергеевна Скрипкина, бакалавр,
Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье представлен характер влияния свойств личности лыжников-гонщиков на компоненты психологической адаптированности к тренировочной нагрузке.

Ключевые слова: мотивы деятельности, психические состояния, психологическая адаптированность, свойства личности, тренировочная нагрузка.

EFFECT OF PERSONALITY ON THE INDICATORS OF PSYCHOLOGICAL ADAPTABILITY OF RACING SKIERS TO THE TRAINING LOAD

Tamara Mihajlovna Skripkina, the senior teacher,

Gennady Aleksandrovich Sergeev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Varvara Sergeevna Skripkina, the bachelor,

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

Annotation

The paper presents the nature of influence of personality properties of the racing skiers on the components of psychological adaptability to training load.

Keywords: motives of activities, mental state, psychological adaptation, properties of personality, training load.

Интегральная подготовка спортсменов в настоящее время представляет собой сложный многолетний и многоэтапный процесс спортивного совершенствования. Он предполагает выполнение больших по объему и интенсивности физических нагрузок. Особенно это относится к циклическим видам спорта, к числу которых принадлежат и лыжные гонки.

В этих условиях большое значение приобретает адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам. Для проведения углубленного исследования роли и значения свойств личности и мотивов спортивной деятельности в процессе адаптации к тренировочным нагрузкам, с помощью экспертной оценки, были отобраны 9 психологических свойств (из 32-х): мотивационные – потребность в достижении; нейродинамические – сила нервных процессов, активность, нейротизм, ригидность, экстравертированность; регуляторные – целеустремленность и настойчивость; рефлексивные – уровень притязаний. В качестве экспертов выступили 11 преподавателей кафедр лыжного спорта и психологии НГУ им. П.Ф. Лесгафта (4 профессора и 7 доцентов; все коэффициенты корреляции мнений экспертов превышали 95-ти процентный уровень достоверности).

Выборка испытуемых: 33 лыжника-гонщика 1 разряда 18-22 лет.

Адаптированность лыжников-гонщиков к тренировочным нагрузкам определялась после учебно-тренировочных занятий (после 6-ти занятий; выставлялась средняя оценка). Использовались субъективные критерии: самооценка психических состояний – самочувствия, активности и настроения; самооценка спортсменами успешности занятий (по интегральной оценке полноты выполнения заданий тренера – по объему и интенсивности); и самооценка удовлетворенности учебно-тренировочными занятиями.

Для определения адаптированности использовалась шкала диагностики психических состояний САННТУВ [4] и специально разработанные шкалы (подобные по форме и объединенные в один опросник).

Свойства личности определялись с помощью следующих методик:

- сила нервной системы определялась по методике [1, 2];
- свойства темперамента и целеустремленность и настойчивость – по методике [5];
- изучение мотивации спортивной деятельности осуществлялось с помощью методики [3].

Из девяти изучаемых свойства личности, восемь имеют достоверно значимую взаимосвязь с психологической адаптированностью лыжников-гонщиков к тренировочным нагрузкам (таблица 1). При этом активность, экстравертированность, целеустремленность, потребность в достижении, настойчивость, сила нервных процессов связаны с психологической адаптированностью прямо, а с ригидностью – обратно (то

есть, положительно влияет пластичность).

Нейротизм не оказывает влияния на психологическую адаптированность к тренировочным нагрузкам.

Таблица 1

**Взаимосвязи свойств личности лыжников-гонщиков и их психологической адаптированности к тренировочным нагрузкам
(n=33; r=0,35 при p≤0,05; r=0,45 при p≤0,01; r=0,59 при p≤0,001)**

Свойства личности	Психологическая адаптированность
Активность	0,73
Экстравертированность	0,60
Нейротизм	0,14
Целеустремленность	0,52
Ригидность	-0,49
Потребность в достижении	0,69
Настойчивость	0,66
Сила нервных процессов	0,52
Уровень притязаний	0,66

Полученные результаты позволяют утверждать о выраженном влиянии на психологическую адаптированность к тренировочным нагрузкам двух мотивов: состязательного и самоуважения при $p \leq 0,01$ ($r=0,69$ и $0,66$ соответственно). Выраженность стимулирующего влияния состязательного мотива объясняется спецификой лыжных гонок. Самоуважение, как центральное звено уровня притязаний и мотивирующей структуры личности, оказывает влияние на психологическую адаптированность к тренировочным нагрузкам.

Полученные данные делают необходимым рассмотрение психологических факторов отдельных показателей адаптированности (таблица 2).

Таблица 2

**Взаимосвязи свойств личности лыжников-гонщиков с компонентами психологической адаптированности к тренировочным нагрузкам
(n=33; r=0,35 при p≤0,05; r=0,45 при p≤0,01; r=0,59 при p≤0,001)**

Свойства личности	Психологическая адаптированность				
	С	А	Н	Усп	Уд
Активность	0,57	0,47	0,55	0,67	0,52
Экстравертированность	0,37	0,36	0,54	0,46	0,54
Нейротизм	-0,11	-0,07	0,16	-0,03	0,10
Целеустремленность	0,36	0,50	0,36	0,39	0,18
Ригидность	-0,48	-0,46	-0,59	-0,55	-0,42
Потребность в достижении	0,47	0,49	0,69	0,62	0,50
Настойчивость	0,53	0,55	0,72	0,67	0,49
Сила нервных процессов	0,34	0,46	0,54	0,45	0,48
Уровень притязаний	0,46	0,46	0,63	0,63	0,46

Примечание: С – самочувствие, А – активность, Н – настойчивость, Усп – оценка успешности занятий, Уд – оценка удовлетворенности от занятий.

Показатель самочувствия после интенсивных и значительных по объему тренировочных нагрузок обусловлено, прежде всего ($r \geq 0,5$ и выше) – активностью (как свойством темперамента) и настойчивостью. Состояние активности – настойчивостью и целеустремленностью; настроение – настойчивостью, потребностью в достижении, высоким уровнем притязаний, низкой ригидностью (пластичностью), активностью, экстравертированностью, силой нервной системы. Оценка успешности занятий находится в большой зависимости от активности, настойчивости, высокого уровня притязаний, потребностью в достижении, пластичностью; и наконец, оценка удовлетворенности от занятий – экстравертированностью, активностью, потребностью в достижении.

Таким образом, в наибольшей зависимости от свойств личности находится состояние настроения, далее – оценка успешности тренировочных занятий и, наконец – оценка удовлетворенности от занятий.

Наибольшее влияние на процесс адаптации к тренировочным нагрузкам оказывают: настойчивость и активность.

Рассмотрим характер влияния мотивов спортивной деятельности показатели адаптированности (таблица 3).

Таблица 3

Взаимосвязь мотивов спортивной деятельности с компонентами психологической адаптированности к тренировочным нагрузкам (n=33; r=0,35 при p≤0,05; r=0,45 при p≤0,01; r=0,59 при p≤0,001)

Мотивы:	Психологическая адаптированность				
	С	А	Н	Усп	Уд
мотив избегания	-0,54	-0,17	-0,19	-0,15	-0,06
состязательный мотив	0,54	0,51	0,65	0,71	0,46
самоуважение	0,46	0,45	0,63	0,63	0,45
сложность задания	-0,66	-0,32	-0,45	-0,54	-0,30

Примечание: С – самочувствие, А – активность, Н – настойчивость, Усп – оценка успешности занятий, Уд – оценка удовлетворенности от занятий.

Показатели настойчивости, оценки успешности занятий и самочувствия в наибольшей мере зависимы от свойств личности лыжников-гонщиков.

Состязательный мотив и мотив самоуважения имеют высокую степень взаимосвязи как с психологической адаптированностью к тренировочным нагрузкам в целом, так и со всеми ее составляющими. Соответственно они являются одними из основных мотивов, оказывающих влияние на психологическую адаптированность к тренировочным нагрузкам у спортсменов.

Мотив избегания неудачи обратно взаимосвязан с самочувствием, то есть, данный мотив может оказывать дезадаптирующее влияние посредством негативного воздействия на самочувствие, которое является компонентом успешности адаптации.

Сложность заданий на занятиях может стать сильным фактором снижения уровня психологической адаптированности к тренировочным нагрузкам, и может вызывать психологический дискомфорт.

Таким образом, к числу адаптивно важных психологических качеств можно отнести (в порядке убывания): активность, потребность в достижении, настойчивость, высокий уровень притязаний, экстравертированность, целеустремленность и силу нервной системы.

Спортсмены экстраверты, обладая большей подвижностью, активностью, легче адаптируются к тренировочным нагрузкам.

Пластичные лыжники-гонщики так же легче адаптируются к тренировочным нагрузкам, чем ригидные, что связано с лучшей их приспособляемостью к изменению внутренних условий, к нарастанию утомления и снижения работоспособности.

Высокий уровень притязаний способствует проявлению значительной активности, целеустремленности, настойчивости, побуждает спортсмена ставить значимые цели и стремиться к их достижению.

Лыжники с выраженной потребностью в достижении легче адаптируются, чем спортсмены с мотивом избегания неудачи. Это можно объяснить связью потребности в достижении с настойчивостью и опосредованном влиянии целеустремленности на процесс адаптации (через настойчивость). Спортсмены, мотивированные на успех обычно ставят перед собой в деятельности некоторую положительную цель, достижение которой может быть однозначно расценено как успех. Они отчетливо проявляют целеустремленность, активно включаются в деятельность, в большей степени нацелены на получение не отсроченного, но большого вознаграждения за усилия, интерес к деятельности после неудачи не снижается. У лыжников-гонщиков с высокой потреб-

ностью в достижении, как правило, адекватная самооценка своих возможностей. Тренировки приносят удовольствие, после нагрузок у таких лыжников высокие показатели самочувствия, настроения и активности, что отражает критерий «успешность деятельности», также значительные показатели удовлетворенности.

Нейротизм, равно как и эмоциональная стабильность, не оказывает значимого влияния на психологическую адаптированность к тренировочным нагрузкам. Данный результат объясняется характером тренировочных нагрузок в лыжных гонках – специальная работа достаточно монотонная, не предполагающая эмоциональных проявлений. В данной выборке испытуемых преобладала эмоциональная стабильность, что объясняется генетическим происхождением данного свойства, ведь заниматься лыжными гонками чаще приходят лица с уже заложенной эмоциональной стабильностью, то есть, более предрасположенные к монотонной работе.

Лыжники с сильной нервной системой более работоспособны и предрасположены к терпеливости к утомлению, поэтому лучше психологически адаптированы к тренировочным нагрузкам. Также у них лучше выражен уровень притязаний, выше мотивация, как следствие им не требуется создание дополнительных стимулов на тренировке. Но сила нервных процессов является врожденным свойством, поэтому занимаются лыжными гонками, как представители сильной нервной системы, так и слабой. Следовательно, для лыжников с низкой силой нервных процессов необходимо внедрять в тренировочный процесс дополнительные стимулирующие, побуждающие к деятельности воздействия.

Лыжники-гонщики с высокой активностью, как свойством темперамента, быстрее адаптируются к тренировочным нагрузкам, что, вероятно можно объяснить их связью с другими адаптивно важными психологическими свойствами (это известно по данным научной литературы). Так, активные спортсмены более пластичны и обладают высоким уровнем притязаний, что побуждает их к более активным действиям и приспособлению к изменяющейся обстановке.

Важным условием быстрой адаптации является высокая выраженность мотивов самоуважения и состязательности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е.П. Двигательная память, точность воспроизведения амплитуды движений и свойства нервной системы / Е.П. Ильин // Психомоторика / ЛГПИ им. А. И. Герцена. – Л., 1976. – С. 62-68.
2. Ильин, Е. П. Дальнейшее изучение факторов, обуславливающих индивидуальную приспособляемость лыжников к условиям гонок / Е. П. Ильин, А. В. Саккулин // Психофизиологические вопросы изучения личности спортсмена / ЛГПИ им. А. И. Герцена. – Л., 1976. – С. 92-97.
3. Ловягина, А.Е. Психологические основы обучения и воспитания // Материалы 26-й научной конференции / под редакцией Николаева А. Н. ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – С. 77-79.
4. Николаев, А.Н. Методики изучения личности и деятельности тренера / А.Н. Николаев ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 2003. – 70 с.
5. Смирнов, Б.Н. Психологический анализ развития волевых качеств спортсменов / Б.Н. Смирнов // Практические занятия по психологии / под ред. Д.Я. Богдановой, И.П. Волкова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 106-110.

Контактная информация: ski_lesgaft@list.ru