

УДК 159.9:796.01

## **СТРУКТУРНО-ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

### **Аннотация**

В статье представлена структурно-функциональная модель адаптации спортсменов к соревновательной деятельности, рассмотрены объективные и субъективные факторы адаптации к соревновательной деятельности.

Наибольшее значение в плане повышения адаптированности имеют мотивационные, волевые и эмоциональные качества личности, высокая положительная мотивация на участие в соревновании. Кроме того, результаты проведенного исследования убедительно показывают, что личностные качества опосредуют спортивную мотивацию и непосредственно успешность соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** адаптация, структурно-функциональная модель адаптации, факторы адаптации, объективные и субъективные факторы, спортивная деятельность.

## **STRUCTURALLY FUNCTIONAL MODEL OF ATHLETES' ADAPTATION FOR COMPETITIVE ACTIVITY**

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

### **Annotation**

The article presents structural and functional model of athletes' adaptation to competitive activities, objective and subjective criteria of adaptation to competitive activities have been reviewed.

The motivational, strong-willed and emotional qualities of the person, high positive motivation for participation in competition have the greatest value in respect to adaptedness increase. Besides, the results of the conducted research convincingly show that personal qualities mediate the sports motivation and directly success of competitive activity.

**Keywords:** adaptation, structural and functional model of adaptation, adaptation factors, objective and subjective criteria, sport activities.

Управление процессом адаптации позволяет существенно сократить сроки ее протекания. Адаптация существует в качестве процесса (совокупность приспособительных реакций), состояния (адаптированность) и свойства (адаптивность) личности. Адаптивность является фактором адаптации, от успешности которой зависит состояние адаптированности. Степень адаптированности индивида определяют две группы критериев: объективные (характеристики деятельности, ее успешности) и субъективные (эмоциональные состояния, удовлетворенность).

Факторы, влияющие на успешность протекания адаптационных процессов, можно разделить на две группы: субъективные (индивидуальные и личностные) и объективные (средовые).

Объективные условия оказывают двойное воздействие на адаптацию человека: непосредственное и опосредованное (через субъективное отношение к ним). В психологии спорта довольно много работ посвящено изучению состава объективных условий соревновательной деятельности [1,2,3,7]. Применительно к соревновательной деятельности спортсменов можно выделить две группы объективных факторов: условия деятельности и условия соревнований.

Внутренние факторы адаптированности к деятельности – это, прежде всего, адаптивно важные качества и характеристики мотивации деятельности [3,4,5,6]. Личностные качества играют роль ведущего регулятора адаптации. Психическая адаптация человека определяется выраженностью и особенностями связей стабильных характеристик лично-

сти.

Структурно-функциональное моделирование адаптации спортсменов к соревнованиям осуществлялось на основе анализа и обобщения полученных эмпирических данных. Исследование было направлено на выявление основных критериев и факторов адаптации спортсменов к соревнованиям, их личностных и социальных характеристик, характера влияния адаптированности на успешность соревновательной деятельности.

Основные объективные и субъективные критерии адаптированности спортсменов к условиям соревнований были определены на основании теоретического анализа данного феномена. Посредством разработанных анкет, экспертных оценок, а также стандартизированных тестов измерялись такие субъективные критерии, как: оценки условий соревновательной деятельности спортсменами, предстартовые состояния, прогноз успешности предстоящего выступления; объективные критерии – успешность моделируемой (умственной) деятельности – информационного поиска, обусловленного комплексным проявлением всех психических процессов, а также оценка адаптивности поведения спортсменов на соревнованиях.

Объективные условия соревновательной деятельности выявлялись с помощью метода экспертных оценок. В качестве экспертов выступили высококвалифицированные тренеры различных видов спорта.

В качестве личностных характеристик спортсменов, выступающих психологическими факторами адаптации спортсменов к условиям соревнований, изучались: 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. Они были выявлены с помощью комплекса психодиагностических методик.

Успешность выступления спортсмена в конкретном соревновании изучалась с помощью разработанной анкеты шкального типа, в которой сами спортсмены и их тренеры (отдельно) должны были оценить два параметра: степень соответствия занятого места к планируемому и степень соответствия выступления уровню подготовленности. Рассчитывался усредненный показатель оценки спортсмена и тренера.

Участниками исследования стали 563 спортсмена, специализирующихся в различных видах спорта. Возраст от 15 до 21 года. Квалификация спортсменов 1 разряд и КМС.

В результате проведенного эмпирического исследования была разработана структурно-функциональная модель адаптации спортсменов к соревновательной деятельности, в которой были выделены основные компоненты, значимые внешние и внутренние факторы адаптации спортсменов к предстоящим соревнованиям, функции – влияние на успешность соревновательной деятельности. Графически модель представлена на рисунке.

Так, структура адаптации представлена субъективными и объективными компонентами, показатели выраженности которых выступают критериями адаптированности. Субъективными критериями выступают: предстартовые психические состояния, оценка спортсменами условий предстоящего состязания, прогноз успешности своего выступления. Именно они в основном определяют успешность и удовлетворенность соревновательной деятельностью спортсменов. Данные показатели зависят и от объективных критериев, в качестве которых выступают успешность моделируемой (умственной) деятельности и экспертная оценка адаптивности поведения спортсмена на состязании.

Адаптация спортсменов к соревновательной деятельности обусловлена совокупностью внешних, объективных, и внутренних, субъективных или психологических, факторов. К основным объективным факторам адаптированности относятся сами условия соревновательной деятельности и социальные характеристики спортсменов. В то же время, при равных объективных условиях, успешность адаптации будет обусловлена внут-

ренными факторами – личностными свойствами и мотивацией спортсменов на занятия спортом и участие в предстоящем соревновании.



Рис. Структурно-функциональная модель адаптации спортсменов к соревнованиям

Наибольшее значение в плане повышения адаптированности имеют мотивационные, волевые и эмоциональные качества личности, высокая положительная мотивация на участие в соревновании. Кроме того, результаты проведенного исследования убедительно показывают, что личностные качества опосредуют спортивную мотивацию и непосредственно успешность соревновательной деятельности. Мотивация обусловлена комплексом личностных свойств спортсменов и влияет на результат соревнований.

Адаптированность спортсменов влияет на результативность соревновательной деятельности в ее количественном (соответствие занятого места планируемому) и качественном (соответствие результата уровню подготовленности спортсменов) аспектах, а также на удовлетворенность спортсмена выступлением. Таким образом, ускорение и оптимизация адаптированности дает возможность повысить успешность соревновательной деятельности спортсменов. При повышении уровня адаптированности спортсменов также необходимо воздействовать на внутренние психологические факторы, ее обуславливающие. Повышение уровня развития качеств личности, которые являются спортивно важными (то есть, влияют на успешность деятельности) и опосредуют адаптацию к соревнованиям, приводит к возрастанию приспособления спортсменов к условиям и содержанию соревновательной деятельности.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Волков, И.П. Регуляция психических состояний спортсменов в период подготовки к соревнованиям : метод. рекомендации / И.П. Волков ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1988. – 23 с.
2. Ганюшкин, А.Д. Влияние психического стресса на спортивную деятельность //

Психический стресс в спорте : материалы Всесоюзного симпозиума. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – С. 31-42.

3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.

4. Жилин, С.В. Особенности Я-концепции личности спортсменов (на материале детско-юношеского спорта) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Жилин С.В. – СПб., 2003. – 16 с.

5. Киселев, Ю.Я. Оценка эмоционального возбуждения в реальных условиях спортивной деятельности // Стресс и тревога в спорте : междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю.Л. Ханин. – М. : Физкультура и спорт, 1983. – С. 99-107.

6. Левитов, Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 320 с.

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

**Контактная информация:** kuzmin-maxim@yandex.ru

УДК 378.147

### **РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КРЕАТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ НЕЯЗЫКОВОГО ВУЗА: МЕТОДИЧЕСКИЙ АСПЕКТ**

*Ольга Вениаминовна Лешер, доктор педагогических наук, профессор,*

*Анна Владимировна Сарapulova, аспирант,*

*Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова  
(МГТУ им. Г.И. Носова)*

#### **Аннотация**

В статье рассматривается методический аспект проблемы развития коммуникативной креативности у студентов неязыковых вузов на занятиях по иностранному языку. Представлены модель, включающая в себя подходы, принципы, педагогические условия, методы, средства, формы и приемы, позволяющие эффективно развивать данное качество у будущих специалистов в процессе их лингвистической подготовки.

**Ключевые слова:** коммуникативная креативность, модель, принципы, методы, лингвистическая подготовка.

### **DEVELOPMENT OF THE STUDENTS` COMMUNICATIONAL CREATIVITY AT NON-LANGUAGE UNIVERSITY: METHODOICAL ASPECT**

*Olga Veniaminovna Lesher, the doctor of pedagogical sciences, professor,*

*Anna Vladimirovna Sarapulova, the post-graduate student,*

*Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosov*

#### **Annotation**

The following article goes into the methodological aspect of the development of non-language university students` communicational creativity during the foreign languages lessons. The designed model including the approaches, principals, pedagogical conditions, methods, means, forms and modes allows developing effectively given quality among the future specialists in the process of their linguistic preparation.

**Keywords:** communicational creativity, model, principles and methods, linguistic preparation.

Статья печатается при поддержке Федерального агентства по науке и инновациям в рамках ФЦП «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России на 2009-2013 годы» №12242

Актуальность проблемы развития коммуникативной креативности у будущих специалистов, готовых и способных эффективно участвовать в межкультурной коммуника-