

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронов, А.В. Методическое пособие по работе с аппаратно-программными комплексами MUSCLELAB 4000e и 4020e / А.В. Воронов. – М. : [б.и.], 2007. – 102 с.
2. Синельникова, Н.А. Физическое воспитание как фактор личностного и профессионального развития студента / Н.А. Синельникова, А.А. Юрченко, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (82). – С. 155-162.
3. Федоров, Р.В. Разработка методики, направленной на интенсивное развитие скоростно-силовых качеств студентов-волейболистов / Р.В. Фёдоров // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 102-108.

REFERENCES

1. Voronov A.V. (2007). *The methodical manual on work with the hardware-software complexes MUSCLELAB 4000e and 4020e*, Moscow, Russian Federation.
2. Sinelnikova, N.A., Yurchenko, A.A. and Romanov, D.A. (2011), "Physical education as the factor of personal and professional development of the student", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 82, No. 1, pp. 155-162.
3. Fedorov, R.V. (2008), "Development of methods aimed at intensive development of speed-power qualities of students volleyball players", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 44, No. 10, pp. 102-108.

Контактная информация: kruglov87@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 27.06.2012.

УДК 159.9:796.01

**УСКОРЕНИЕ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАНИЙ
С УЧЕТОМ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ**

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

Аннотация

В статье представлена технология ускорения адаптации спортсменов к соревновательной деятельности на базе дифференцированного подхода: общими принципами ускорения и оптимизации адаптации выступили критерии и факторы, определяющие адаптированность и успешность выступлений спортсменов независимо от спортивной специализации; дифференцированный подход осуществлялся по личностному основанию. Основной целью технологии ускорения процесса адаптации является его оптимизация, создание условий для позитивного отношения к соревновательной ситуации, позитивных предстартовых состояний и установки на успешный результат с учетом личностных особенностей спортсменов. Технология носит инвариантный (общий), так и вариативный характер, различающийся по личностным особенностям. Технология применялась в трех группах, направлена на работу с общими компонентами и психологическими факторами адаптации к соревнованиям. Результаты формирующего эксперимента показали эффективность как общей, так и вариативных технологий, построенных на основании дифференцированного подхода к адаптации спортсменов к соревновательной деятельности по личностному принципу.

Ключевые слова: адаптация, технология ускорения адаптации, психологические свойства, дифференцированный подход.

ACCELERATION OF SPORTSMEN'S ADAPTATION TO CONDITIONS OF COMPETITIONS WITH ACCOUNTING OF THEIR PSYCHOLOGICAL PROPERTIES

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

Annotation

The technology of acceleration of athletes' adaptation to competitive activity on the basis of the differentiated approach is presented in the article: as the general principles of acceleration and optimization of adaptation were criteria and factors, defining adaptability and success of athletes performance irrespective of sports specialization; the differentiated approach was carried out on the personal basis. The main purpose of the technology of acceleration of adaptation process is its optimization, creation of conditions for the positive relation to a competitive situation, positive pre-starting conditions and focus on successful result taking into account the personal features of athlete. The technology carries invariant (general) and variety character, differing by personal features. The technology was applied in three groups, directing on the work with the general components and psychological factors of adaptation to competitions. The results of forming experiment showed efficiency both the general and variety technologies, based on the differentiated approach to athletes' adaptation to competitive activity by personal principle.

Keywords: adaptation, technology of acceleration of adaptation, psychological properties, differentiated approach.

На основании ранее опубликованных исследований [1,2] определены общие основания технологии ускорения адаптации спортсменов к соревновательной деятельности на базе дифференцированного подхода: общими принципами ускорения и оптимизации адаптации выступили критерии и факторы, определяющие адаптированность и успешность выступлений спортсменов независимо от спортивной специализации; дифференцированный подход осуществлялся по личностному основанию (сочетание уровней мотивации и эмоциональности спортсменов).

Основной целью технологии ускорения процесса адаптации является его оптимизация, создание условий для позитивного отношения к соревновательной ситуации, позитивных предстартовых состояний и установки на успешный результат с учетом личностных особенностей спортсменов.

Технология носит инвариантный (общий) характер, различающийся по личностным особенностям. Общая часть технологии, которая применялась во всех трех группах, направлена на работу с общими компонентами и психологическими факторами адаптации к соревнованиям. Она направлена на решение следующих задач: 1) оптимизировать отношение спортсменов к условиям предстоящего состязания; 2) повысить уверенность в своих силах перед стартом, предстартовую активность, эмоциональную устойчивость; 3) развить психическую устойчивость, моральную нормативность, коммуникативные способности, а также волевые качества; 4) оптимизировать стремление к достижениям, мотивацию спортивной деятельности на процесс и результат, потребности и цели спортивной деятельности; 5) повысить эффективность умственной деятельности, адаптивность поведения в условиях соревнования. Для решения каждой задачи использовались определенные психолого-педагогические средства, применяемые дифференцированно с учетом социальных характеристик спортсменов – стажа занятий спортом вообще и избранным видом, в частности, спортивной квалификации.

Первая задача решалась посредством применения методов визуализации и идеомоторной тренировки. Для решения второй задачи использовались методы аутогенной тренировки и формулы вербального самовнушения. Третья задача решалась с помощью таких методов, как: упражнения на концентрацию внимания; упражнения на снижение тревоги и стабилизации эмоционального состояния; убеждения, формирование позитив-

ного образа результата методами НЛП; упражнения на выполнение монотонной деятельности в условиях помех; а также групповые дискуссии на тему значимости моральных качеств в деятельности спортсмена; групповое обсуждение опыта преодоления трудностей выдающимися спортсменами. Для решения четвертой задачи использовались такие средства, как: анализ собственных достижений; беседы со спортсменами высокой квалификации и ветеранами спорта; арттерапия; методы повышения уверенности в себе; рефлексивные упражнения на постановку четких и реалистичных целей занятий спортом и участия в предстоящих состязаниях. Пятая задача решалась с помощью решения спортсменами интеллектуальных задач на скорость; деловых игр, упражнений на развитие образного и действенного мышления; анализа опыта соревновательной деятельности, как собственного, так и других спортсменов; обсуждения ошибок и неточностей поведения на предыдущем состязании, моделирования конструктивных стратегий поведения.

Вторая часть технологии содержала четыре вариативных комплекса средств, подобранных на типах личностных характеристик спортсменов, значимых для адаптации.

I. Для группы спортсменов с высокой эмоциональностью и высокой мотивацией участия в соревновании были поставлены следующие задачи: 1). Оптимизация предстартовых психических состояний, снижение тревожности; 2). Оптимизация мотивации участия в соревновании.

Решение первой задачи осуществляется посредством применения методик диагностики (по методике экспресс-диагностики состояния адаптированности – САНТУВ) и коррекции эмоциональных состояний.

Для решения поставленных задач были использованы следующие средства: а). Рекомендации для работы с режимом сна и бодрствования; б). Для снятия чрезмерного возбуждения или тревоги спортсмену предлагается выполнить какую-либо монотонную и медленную работу; в). Для конструктивного проявления негативных эмоций, в особенности таких, как тревога, агрессия, обида, страх и т.п., необходимо использовать прием разрядки; г). Если спортсмен чрезмерно волнуется или не может принять решение, то необходимо провести вместе с ним технику осознания и осознанного выбора правильного решения; д). Спортсмена целесообразно настраивать на волнение, напомнить, что он должен волноваться; е). Приемы релаксации; ж). Переключение внимания от причины гнева, печали или тревоги на их внешние проявления – выражение лица, мимика и т. д. з). Концентрация внимания как способ регуляции эмоционального состояния. и). Снижение у спортсмена уровня мотивации; к). Помощь спортсмену отключиться от волнующей ситуации или переключиться с цели соревнования на его процесс; л). Использование «репетирующей» тренировки; м). Обучение спортсмена использованию приемов самоубеждения, самоприказа, самовнушения; н). Использование приемов логики.

II. Для группы спортсменов с высокой эмоциональностью и низкой мотивацией участия в соревновании были поставлены следующие задачи: 1). Оптимизация предстартовых психических состояний, снижение тревожности; 2). Оптимизация мотивации участия в соревновании, повышение уровня внутренней мотивации и мотивации должностования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие средства: а). Диагностика особенностей мотивации на участие в предстоящем соревновании; б). Формирование потребности участия в соревновании посредством получения большого объема информации о нем и ознакомления с ведущими мотивами; в). Формирование цели на победу. г). Частые напоминания спортсменам об их ответственности перед болельщиками. д). Использование интенсивной физической работы; е). Использование юмора, мажорной бодрой музыки; ж). Помощь спортсменам в постановке спортивной цели (перспективные, промежуточные, конкретные); з). Использование косвенного убеждения.

III. Для группы спортсменов с низкой эмоциональностью и низкой мотивацией участия в соревновании были поставлены следующие задачи: 1). Оптимизация предстар-

товых психических состояний – повышение активности; 2). Оптимизация мотивации участия в соревновании, повышение уровня внутренней мотивации и мотивации должностования.

Для реализации первой задачи используются следующие приемы и методики: а). Рекомендуется перед соревнованиями проводить разминку более интенсивно; она должна носить игровой характер; активизирующий массаж перед стартом: б). Рационально-эмоциональные приемы (постановка задач, которые могут увлечь спортсмена); преодоление состояния самоуспокоенности (напоминания о случаях проигрыша более слабым соперникам); в). Спортсменам предлагается заранее дать описание на бумаге одного из самых успешных выступлений, а в день соревнования спортсмену предлагается прочитать эти воспоминания; г). Некоторым из спортсменов предлагается, уединившись, провести сеанс аутогенной тренировки с помощью прослушивания аудиозаписи. Для решения второй задачи в данной группе целесообразно использовать методы и приемы повышения мотивации, изложенные выше (работа с группой II).

При работе со всеми группами рекомендуется дать задание спортсменам отмечать, какие из приемов больше всего ему помогли. Именно эти приемы целесообразно и применять в дальнейшем. Такой подход способствует выработке индивидуального стиля оптимизации уровня адаптированности к предстоящим соревнованиям.

Осуществлялось измерение показателей адаптации до, и после проведения эксперимента. Для получения достоверных результатов проверка эффективности разработанных технологий ускорения адаптации производилась путем сравнения показателей адаптации к условиям соревнования в каждой экспериментальной группы до и после проведения эксперимента.

В контрольной группе также проводилось два замера показателей адаптации. Статистически значимых различий выявлено не было. Это свидетельствует об отсутствии значимых изменений в адаптации спортсменов в соревновательный период без внедрения психолого-педагогической технологии ее ускорения. Формирующий эксперимент, направленный на ускорение и оптимизацию адаптации спортсменов на основе дифференцированного подхода по их личностным свойствам и социальным характеристикам – эмоциональности и мотивации показал свою эффективность (таблица 1).

Таблица 1

Различия показателей адаптации к соревнованию в 1-й экспериментальной группе до и после эксперимента (в 1-ю группу вошли спортсмены с высокой эмоциональностью и с высокой мотивацией; n=28)

Показатели адаптированности	До		После		t	P
	X	σ	X	σ		
Оценка условий	6,5	0,63	8,08	1,25	6,68	0,001
Прогноза результата	6,97	1,12	6,12	0,56	3,39	0,01
Самочувствие	4,98	0,79	6,72	1,31	6,73	0,001
Активность	6,34	0,75	6,58	0,71	–	–
Настроение	4,3	0,82	6,02	0,85	8,62	0,001
Напряжение	6,75	0,75	4,07	0,78	14,66	0,001
Тревожность	9,87	0,98	8,65	0,91	4,56	0,001
Уверенность	5,03	1,15	6,47	0,94	4,85	0,001
Возбуждение	9,68	1,11	8,55	1,05	3,70	0,001

Исследование изменений в адаптации спортсменов под влиянием технологий ее ускорения также свидетельствует об эффективности разработанных методов и приемов. По сравнению с начальным уровнем у испытуемых значительно возросла адаптация к условиям соревнования, улучшилось самочувствие и настроение, повысилась уверенность в себе. Снизились показатели тревожности, напряжения и возбуждения. Снижение показателя прогноза результата также показывает высокую, но адекватную мотивацию на

успех. Таким образом, данные показывают высокую эффективность разработанной нами технологии для 1-й экспериментальной группы. Она позволила снизить чрезмерную мотивацию, оптимизировать эмоциональные реакции, что привело к повышению уровня их адаптированности к деятельности.

Сравнение показателей адаптации во 2-й экспериментальной группе до и после эксперимента так же позволяет сделать вывод об их положительной динамике (таблица 2).

Данные показывают интенсивное возрастание показателей адаптации в данной группе под влиянием внедрения технологий ее ускорения. Большинство различий имеют достоверность на самом высоком уровне статистической значимости. Благодаря работе по снижению неблагоприятных эмоциональных реакций и повышению мотивации на участие в соревновании значимо выросли показатели самочувствия, настроения, активности, уверенности, оценки условий соревнования, прогноза своей успешности.

Снизилась значения напряжения, возбуждения и тревоги перед стартом. И, несмотря на то, что значения показателей оценки условий соревнования и напряжения не достигли уровней контрольной группы, по сравнению с исходным уровнем они значимо возросли.

Таблица 2

Различия показателей адаптации к соревнованию в 2-й экспериментальной группе до и после эксперимента (во 2-ю группу вошли спортсмены с высокой эмоциональностью и с низкой мотивацией; n=24)

Показатели адаптированности	До		После		Т	Р
	Х	σ	Х	σ		
Оценка условий	5,83	0,86	6,65	0,74	3,61	0,01
Прогноз результата	4,20	1,13	5,50	1,10	4,15	0,001
Самочувствие	5,26	1,17	6,51	0,99	4,08	0,001
Активность	5,02	1,24	6,75	1,18	5,05	0,001
Настроение	4,56	1,45	6,41	1,28	4,78	0,001
Напряжение	6,51	1,13	4,67	1,22	6,55	0,001
Тревожность	9,76	1,01	8,74	0,96	3,66	0,001
Уверенность	4,84	1,18	5,77	0,92	3,11	0,01
Возбуждение	9,72	1,16	8,5	1,14	3,75	0,001

Динамика результатов в 3-й экспериментальной группе (с низкой эмоциональностью и с низкой мотивацией участия в соревновании) показана в таблице 3.

После внедрения специально разработанной технологии в 3-й экспериментальной группе произошли следующие изменения в адаптации к соревновательной деятельности. Возросла оценка прогноза успешности своего выступления, то есть, установка на победу, на лучший результат. Улучшились самочувствие и настроение, повысилась активность перед стартом и уверенность в себе. Некоторое возрастание показателей тревожности, напряжения и возбуждения, все же остающихся невысокими во втором замере, свидетельствует о повышении значимости соревновательной ситуации для спортсменов в связи с возрастанием мотивации на участие в соревновании.

Различия показателей адаптации к соревнованию во 2-й экспериментальной группе до и после эксперимента (n=27)

Показатели адаптированности	До		После		t	P
	X	σ	X	σ		
Оценка условий	7,3	0,96	7,86	1,15	–	–
Прогноз результата	3,9	1,23	4,99	1,17	3,21	0,01
Самочувствие	5,67	0,85	7,14	0,87	7,15	0,001
Активность	4,95	0,82	6,23	0,81	5,55	0,001
Настроение	5,14	0,96	6,2	0,97	3,88	0,001
Напряжение	3,1	0,92	3,53	0,85	2,03	0,05
Тревожность	5,56	0,97	6,27	1,22	2,28	0,05
Уверенность	5,06	1,07	6,12	0,95	3,70	0,001
Возбуждение	5,19	1,1	6,15	0,94	3,32	0,01

Результаты показывают эффективность разработанных технологий и для ускорения и оптимизации адаптации в 3-й экспериментальной группе.

Таким образом, результаты формирующего эксперимента убедительно показывают эффективность как общей, так и вариативных технологий, построенных на основании дифференцированного подхода к адаптации спортсменов к соревновательной деятельности по личностному принципу. При этом важно отметить, что после эксперимента во всех группах произошли изменения по большинству тех характеристик, на которые и была направлена психолого-педагогическая работа с учетом общих и специфических показателей адаптированности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузьмин, М.А. Особенности адаптации спортсменов различных специализаций к условиям соревнований. – СПб. : Изд-во НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2012. – 216 с.
2. Николаев, А.Н. Методика изучения предстартовых состояний спортсменов / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы межвузовской научной конференции. – СПб. : ГАФК, 2001. – С. 81-85.

REFERENCES

1. Kuzmin, M.A. (2012), *Features of sportsmen's adaptation of various specializations to conditions of competitions*, publishing house Lesgaft University, St.-Petersburg, Russian Federation.
2. Nikolaev, A.N. (2001), "Technique of studying of sportsmen's prestarting conditions", *Psikhologicheskie osnovy pedagogicheskoy deyatel'nosti: Materialy mezhvuzovskoy nauchnoy konferentsii*, SPb, GAFK, pp. 81-85.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.07.2012.

УДК 374.1

ВОСПИТАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ

*Екатерина Павловна Максачук, кандидат педагогических наук,
Московская государственная академия физической культуры и спорта, Малаховка*

Аннотация

Морально-волевые качества, присущие человеку, определяют не только его характер, но и являются некоторым критерием профессиональной успешности. Ответственность является обяза-