

признакам:

- нарушение одной сферы психики личности всегда оказывает негативное воздействие на другие сферы, вызывая их деградацию или замедляя собственное развитие;
- нарушение часто проявляется в поведении и его можно опознать методом наблюдения;
- психические нарушения всегда приводят к социальной дезадаптации;
- психические нарушения существенно затрудняют воспитательные воздействия;
- результатом нарушения психики и личности зачастую бывают психосоматические заболевания.

Все нарушения психического и личностного развития, являющиеся объектом психокоррекции, можно классифицировать по двум основаниям: характер причин и характер проявления нарушений.

Характер причин нарушений. Существуют внешние и внутренние причины. Из этого следуют первичные и вторичные нарушения. Внешние причины – это негативные воздействия и негативные отношения с другими людьми. Внутренние причины – это воздействие на здоровую часть психики нарушенной.

Характер проявления нарушения. Нарушение нередко проявляется в виде деформации уже развитых структур психики (например, за счет травматического страха) или как их недоразвитие (низкая нервно-психическая и эмоционально-волевая устойчивость, слабоволие и др.).

ЛИТЕРАТУРА

1. Караяни, А.Г. Прикладная военная психология / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. – СПб. : Питер, 2006. – 480 с.
2. Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов. – Минск : Виша школа, 2007. – 464 с.
3. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2002. – 512 с.

REFERENCES

1. Karajani, A.G. and Syromjatnikov, I.V. (2006), *Applied military psychology*, publishing house “Peter”, St.-Petersburg, Russian Federation.
2. Kondrashenko, V.T. and Donskoy, D.I. (2007), *General psychotherapy*, publishing house “Visha shkola”, Minsk, Belarus.
3. Osipova, A.A. (2002), *Total psycho-correction*, Sphere, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: 7144554@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.09.2012.

УДК 159.9:796.01

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТЕХНОЛОГИИ УСКОРЕНИЯ АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ВИДОВ И ЕДИНОБОРСТВ К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАНИЙ

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

Аннотация

В статье рассмотрена эффективность технологии ускорения адаптации спортсменов к условиям соревнований с учетом их спортивной специализации. Технология ускорения адаптации

спортсменов разработана на основе определенных общих и специфических принципов и 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 деятельностиному основанию – по виду спорта. Целью технологии фасилитации процесса адаптации является создание условий для позитивного отношения к соревновательной ситуации, позитивных предстартовых состояний и установки на успешный результат с учетом спортивной специализации. Технология охватывает общий и вариативный (в зависимости от вида спорта) компоненты. Общий компонент технологии, применяемый в отношении представителей различных видов спорта, направлен на работу с компонентами адаптированности и со всеми психологическими ее факторами. Результаты формирующего эксперимента убедительно показали эффективность как общей, так и вариативных технологий, построенных на основании дифференцированного подхода к адаптации спортсменов к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: адаптация, дифференцированный подход, фасилитация, технология, формирующий эксперимент, адаптированность спортсменов.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.09.91.p79-85

EFFICIENCY OF TECHNOLOGY OF ADAPTATION ACCELERATION OF ART SPORTS AND SINGLE COMBATS ATHLETES TO CONDITIONS OF COMPETITIONS

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

Annotation

Efficiency of acceleration technology of athletes' adaptation to conditions of competitions taking into account their sports specialization is considered in the article. The technology of acceleration of athletes' adaptation is developed on the basis of certain general and specific principles and on the basis of the differentiated approach. General principles of acceleration and optimization of adaptation are criteria and the factors defining adaptedness and success of athlete's performance irrespective of sports specialization. The differentiated approach has been carried out on the pragmatic basis by the kinds of sports. The purpose of technology of facilitation of adaptation process is creation of conditions for the positive relation to the competitive situation, positive prestarting conditions and adjustment for successful result taking into account the sports specialization. The technology covers the general and varieties (depending on the sport) components. The general component of technology, applied concerning representatives of different kinds of sports is directed on work with components of adaptedness and with all its psychological factors. The results of forming experiment showed convincingly the efficiency both the general, and variety technologies constructed on the basis of the differentiated approach to athletes' adaptation to competitive activity.

Keywords: adaptation, differentiated approach, facilitation, technology, forming experiment, athletes' adaptedness.

Субъективными критериями адаптированности спортсменов к условиям предстоящего соревнования выступают: оценки условий предстоящего состязания, прогноз успешности своего выступления, предстартовые психические состояния.

По результатам нашего эмпирического исследования [1-5], субъективными критериями адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности имеют как общий, так и специфический для различных видов спорта характер. Общим критерием для всех изучаемых видов спорта является оценка организационных условий соревнования.

Исследование проводилось на спортсменах, специализирующихся в двух видах спорта (художественных и спортивных единоборств), соответственно: фигурном катании и в дзюдо. Адаптированность спортсменов к условиям предстоящего соревнования изучалась с помощью специально разработанной анкеты шкального типа (по оценке выраженности условий соревнования и по прогнозу спортсменами своего выступления). Кроме того, использовалась и методика САННТУВ А.Н. Николаева [1-5].

Специфическими критериями выступают оценки следующих условий:

- В единоборствах – состояние места проведения соревнования, качество питания, информированность о сопернике, опасность условий.

- В художественных видах спорта – состояние места проведения соревнований, проживание, качество питания, информированность о соперниках, межличностные отношения в команде.

Объективными критериями адаптированности спортсменов к соревнованиям являются: успешность моделируемой (умственной) деятельности и адаптивность поведения во время соревнования. Их выраженность различается у представителей различных видов спорта. Наибольшая успешность умственной деятельности проявляется в единоборствах, на втором месте по данному критерию находятся художественные виды спорта.

Наиболее высокие показатели адаптивности поведения во время соревнования также наблюдаются у единоборцев.

В качестве факторов адаптированности спортсменов, выступают: высокая мотивация достижения, адаптивные способности, интернальный локус контроля, организованность, целеустремленность, настойчивость.

В художественных видах спорта наиболее важным качеством, определяющим адаптацию к состязаниям, являются: пластичность, эмоциональность, подвижность нервных процессов, эмоциональная устойчивость, невысокая интернальность в области неудач; в единоборствах позитивно влияют на адаптацию к состязаниям сила возбуждения, агрессивность в сочетании с психической устойчивостью, стремление к «борьбе» и к доминированию.

Определены общие и специфические основания для 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 деятельностному основанию – по виду спорта.

Технологии ускорения процесса адаптации спортсменов к соревновательной деятельности в соответствии с видом спорта

Целью технологии фасилитации процесса адаптации является создание условий для позитивного отношения к соревновательной ситуации, позитивных предстартовых состояний и установки на успешный результат с учетом спортивной специализации.

Технология охватывает общий и вариативный (в зависимости от вида спорта) компоненты.

Общий компонент технологии, применяемый в отношении представителей рассматриваемых видов спорта, направлен на работу со всеми составляющими адаптированности и со всеми психологическими ее факторами. Этот компонент направлен на решение следующих задач:

- оптимизировать отношение спортсменов к условиям предстоящего состязания, в особенности, организационным и пространственным (место проведения соревнования); эта задача решалась посредством применения методов визуализации и идеомоторной тренировки;

- повысить уверенность в своих силах перед стартом, предстартовую активность, эмоциональную устойчивость; для ее решения использовались методы аутогенной тренировки и формулы вербального самовнушения;

- развить психическую устойчивость, моральную нормативность, коммуникативные способности, а также волевые качества; здесь использовался метод упражнения на концентрацию внимания, на снижение тревоги и стабилизации эмоционального состояния, на выполнение монотонной деятельности в условиях помех, осуществлялось формирование позитивного образа результата методами НЛП, проводились групповые дис-

куссии на тему значимости моральных качеств для спортсмена и групповое обсуждение опыта преодоления трудностей выдающимися спортсменами;

– оптимизировать стремление к достижениям, мотивацию спортивной деятельности на процесс и результат, потребности спортивной деятельности; здесь проводился анализ собственных достижений, беседы со спортсменами высокой квалификации и ветеранами спорта, выполнялся рисунок своего успеха и своей деятельности, использовались психогимнастические упражнения (для повышения уверенности в себе) и рефлексивные упражнения (для постановки четких и реалистичных целей занятий спортом и участия в предстоящих состязаниях);

– повысить эффективность умственной деятельности, адаптивность поведения в условиях соревнования; здесь использовалось решение спортсменами интеллектуальных задач на скорость, проводились деловые игры, упражнения на развитие образного и действительного мышления, анализировался опыт своей и других спортсменов соревновательной деятельности, проводилось обсуждение ошибок и неточностей поведения на предыдущем состязании, моделировались конструктивные стратегии поведения.

Использовались специальные психолого-педагогические средства, применяемые дифференцированно с учетом стажа занятий спортом вообще и избранным видом, в частности, спортивной квалификации.

Другая часть технологии содержала вариативные комплексы средств, подобранных на основании спортивной специализации. Для каждой из групп применялись психолого-педагогические средства, направленные на фасилитацию адаптации к соревнованиям.

Работа в группе художественных видов спорта предполагала решение таких задач, как: 1). Повысить отношение спортсменов к таким характеристикам условий, как безопасность, информированность о сопернике, с учетом влияния климатических условий, проживания отношений в команде, состояния инвентаря, присутствия знакомых на соревновании. 2). Улучшить настроение и эмоциональное возбуждение; развить эмоциональную устойчивость. 3). Повысить мотивацию на самосовершенствование.

Первая задача решалась с помощью идеомоторной тренировки. Мысленный образ конструировался с учетом указанных характеристик условий предстоящего состязания, значимых для данного вида спорта. Также использовалась беседа, направленная на повышение информированности о соперниках. Вторая – с помощью методов релаксации, аутогенной тренировки, формул самовнушения. Третья – посредством рефлексивных упражнений и техник, самоанализа динамики достижений, а также групповых дискуссий, анализа стремления к саморазвитию у выдающихся спортсменов.

В группе единоборств предполагалось решение следующих задач. 1). Оптимизировать отношения спортсменов к опасности – безопасности условий, повышение уровня информированности о сопернике. 2). Улучшить показатели таких предстартовых состояний, как самочувствие, настроение, эмоциональное возбуждение. 3). Повысить стремление к лидерству, к победе, развить мотивацию самосовершенствования.

Решение первой задачи также осуществлялось с помощью идеомоторной тренировки, в которой основное внимание было направлено на конструктивное поведение в экстремальной ситуации. Также применялся метод беседы с целью дать объективную значимую и достаточную информацию о сопернике, проанализировать его сильные и слабые стороны. Вторая задача – с помощью музыкотерапии, телесноориентированной терапии, направленной визуализации (конструирование ярких позитивных образов предстоящего состязания). Третья задача решалась с помощью ролевых и деловых игр, Также использовались рефлексивные техники, анализ собственных достижений, планирование стратегий самосовершенствования с помощью дневниковых записей.

При работе со всеми группами спортсменов рекомендуется отмечать, какие из приемов больше всего ему помогли. Эти приемы целесообразно применять и в дальней-

шем. Такой подход способствует выработке индивидуального стиля адаптации к предстоящим соревнованиям.

Был проведен формирующий эксперимент, направленный на фасилитацию адаптации спортсменов. Использовался дифференцированный подход на основе видов спорта и с учетом социальных характеристик спортсменов.

Был применен квазиэкспериментальный план для двух экспериментальных групп с предварительным и итоговым тестированием.

Поскольку технология была направлена не только на повышение уровня исследуемых характеристик, но и на их оптимизацию, было использовано два статистических критерия – t-критерий Стьюдента и F-критерий Фишера. Различия в средних значениях, показывающих возрастание или снижение показателя, измерялись с помощью первого критерия, а различия в дисперсиях, показывающие оптимизацию как снижение вариативности показателя, с помощью второго. Результаты для художественных видов спорта представлены в таблицах 1,2, а для единоборств – в таблицах 3 и 4.

Таблица 1

Достоверные различия показателей адаптации к соревнованию в группе художественных видов спорта до и после эксперимента (n=25)

| Показатели адаптированности | До | | После | | t | p |
|------------------------------------|-------|----------|-------|----------|------|------|
| | X | σ | X | σ | | |
| Опасность условий | 6,71 | 1,80 | 6,03 | 1,76 | 3,47 | 0,01 |
| Информированность о сопернике | 8,31 | 1,85 | 8,79 | 1,77 | 2,32 | 0,05 |
| Присутствие родных и знакомых | 7,23 | 2,03 | 7,88 | 1,97 | 3,05 | 0,01 |
| Прогноз результата | 5,54 | 2,16 | 6,01 | 2,04 | 2,02 | 0,05 |
| Тревожность | 9,07 | 2,03 | 8,55 | 1,98 | 2,17 | 0,05 |
| Успешность умственной деятельности | 120,5 | 30,26 | 113,3 | 28,15 | 2,06 | 0,05 |
| Адаптивность поведения | 3,15 | 1,14 | 3,62 | 1,02 | 3,63 | 0,01 |

Получены достоверные различия в средних значениях показателей адаптированности и в группе художественных видов спорта (табл. 1). Участники данной группы стали меньше относиться к условиям соревнования как к опасным, выше оценили свою информированность о соперниках и возможность присутствия близких людей на выступлении. Они стали более уверены в себе и своем результате, более успешны в умственной деятельности и более адаптивны (собраны, уверены, сконцентрированы) во время выступления.

Таблица 2

Достоверные различия в дисперсиях показателей адаптации к соревнованию в группе художественных видов спорта до и после эксперимента (n=25)

| Показатели адаптированности | До | | После | | F | p |
|-----------------------------|------|----------|-------|----------|------|------|
| | X | σ | X | σ | | |
| Настроение | 6,03 | 2,35 | 6,45 | 1,66 | 2,00 | 0,05 |
| Эмоциональное возбуждение | 8,21 | 2,33 | 8,23 | 1,57 | 2,20 | 0,05 |

Как видно из таблицы 2, в группе уменьшилась вариативность показателей таких предстартовых состояний как настроение и эмоциональное возбуждение, при том, что средние показатели достаточно высоки. Тем самым подтверждена эффективность технологии на основании дифференцированного подхода к адаптации для художественных видов спорта.

Перейдем к анализу результатов, полученных в группе единоборцев. Как показывает таблица 3, предложенные психолого-педагогические средства оказали влияние и на адаптацию к соревнованиям у единоборцев. После участия в эксперименте у спортсменов снизились оценки опасности условий предстоящего состязания, увеличилась оценка информированности о сопернике. Существенно повысилось настроение перед стартом. Более позитивным стал и прогноз результата предстоящих выступлений. Повысилась эф-

фективность информационного поиска. Поведение спортсменов на соревновании стало более адаптивным.

Таблица 3

Достоверные различия показателей адаптации к соревнованию в группе единоборств до и после эксперимента (n=25)

| Показатели адаптированности | До | | После | | t | p |
|------------------------------------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| | X | σ | X | σ | | |
| Опасность условий | 7,44 | 1,85 | 6,75 | 1,82 | 3,46 | 0,01 |
| Информированность о сопернике | 7,13 | 1,88 | 7,69 | 1,84 | 2,68 | 0,05 |
| Настроение | 7,91 | 2,28 | 8,42 | 2,20 | 2,12 | 0,05 |
| Прогноз результата | 5,99 | 2,06 | 6,57 | 1,97 | 2,41 | 0,05 |
| Успешность умственной деятельности | 112,1 | 29,45 | 100,5 | 27,56 | 3,40 | 0,01 |
| Адаптивность поведения | 3,84 | 0,97 | 4,13 | 0,94 | 2,54 | 0,05 |

По некоторым показателям произошли изменения не в выраженности, а в вариативности показателей (таблица 4).

Таблица 4

Достоверные различия в дисперсиях показателей адаптации к соревнованию в группе единоборцев до и после эксперимента (n=25)

| Показатели адаптированности | До | | После | | F | p |
|-----------------------------|------|------|-------|------|------|------|
| | X | σ | X | σ | | |
| Условия в целом | 8,89 | 1,62 | 8,95 | 1,03 | 2,47 | 0,05 |
| Самочувствие | 8,91 | 2,38 | 8,95 | 1,60 | 2,21 | 0,05 |
| Эмоциональное возбуждение | 8,56 | 2,36 | 8,61 | 1,58 | 2,23 | 0,05 |

У единоборцев стабилизировалось отношение к соревновательным условиям в целом. Группа стала более однородной по показателям таких предстартовых состояний, как самочувствие и эмоциональное возбуждение. При этом средние значения данных показателей характеризуют высокий уровень их выраженности в группе.

Иными словами, доказана эффективность разработанной технологии также и для спортсменов-единоборцев.

Таким образом, обобщение результатов формирующего эксперимента позволяет заключить, что дифференцированный подход по деятельностному основанию (по видам спорта) в педагогической технологии фасилитации адаптации к соревновательной деятельности имеет высокую эффективность. Во всех группах с различными личностными характеристиками наблюдаются позитивные изменения, оптимизация всех базовых показателей адаптации: оценка условий соревнования, прогноз успешности выступления, предстартовые психические состояния. Результаты формирующего эксперимента убедительно показали эффективность как общей, так и вариативных технологий, построенных на основании дифференцированного подхода к адаптации спортсменов к соревновательной деятельности. Во исследуемых группах произошли изменения по большинству тех характеристик, на которые была направлена психолого-педагогическая работа с учетом специфических показателей адаптированности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузьмин, М.А. Взаимосвязь объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С. 107-110.
2. Кузьмин, М.А. Сравнение адаптированности спортсменов различных специализаций / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 94-97.
3. Кузьмин, М.А. Мотивация спортивной деятельности в различных видах спорта / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 2 (84).

– С. 84-89.

4. Кузьмин, М.А. Роль личностных свойств в адаптации спортсменов художественных видов спорта и единоборств / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 4 (86). – С. 73-77.

5. Кузьмин, М.А. Ускорение адаптации спортсменов к условиям соревнований с учетом их психологических свойств / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 81-86.

REFERENCES

1. Kuzmin, M.A. (2011), "Correlation of objective and subjective criteria of athletes' adaptation to competitive activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 78, No. 8, pp. 107-110.

2. Kuzmin, M.A. (2011), "Comparison of adaptability of athletes with various specializations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 79, No. 9, pp. 94-97.

3. Kuzmin, M.A. (2012), "Motivation to sports activity in various sports", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 84, No. 2, pp. 84-89.

4. Kuzmin, M.A. (2012), "Role of personal properties in athletes' adaptation at art kinds of sport and single combats", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 86, No. 4, pp. 73-77.

5. Kuzmin, M.A. (2012), "Acceleration of sportsmen's adaptation to conditions of competitions with accounting of their psychological properties", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 89, No. 7, pp. 81-86.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 20.09.2012.

УДК 796.07

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У ПРИЗЫВНОЙ МОЛОДЕЖИ НА ВОИНСКУЮ СЛУЖБУ

Ренат Алексеевич Лайшев, кандидат педагогических наук, Генеральный директор, Государственное бюджетное образовательное учреждение Центр Образования Самбо-70 (ГБОУ ЦО Самбо-70), г. Москва

Аннотация

В статье представлены результаты исследований по выявлению факторов, определяющих ценностные ориентации призывной молодежи на воинскую службу. К числу основных из них автор относит: уровень и характер предшествующего образования призывников; особенности социального воспитания до призыва на воинскую службу; национальные особенности призывных контингентов; опыт трудовой деятельности призывников до службы в армии; степень уравновешенности нервной системы призывников; генетические особенности каждого отдельного призывника; способность призывников владеть собой в различных ситуациях; тип характера, глубина переживания воинской службы в силу эмоций. Показана необходимость учета выявленных факторов для создания эффективной системы формирования ценностных ориентаций у призывных контингентов на воинскую службу.

Ключевые слова: факторы; мотивация; ценностные ориентации; призывная молодежь; воинская служба.