

REFERENCES

1. Shalmanov, A.A. and Atlas, A.A. (2016), "Dynamic indicators of barbell movement in athletes of light and heavy weight categories in classical weightlifting exercises", *Olympic sport and sport for all*, materials of the 20 International scientific congress, St. Petersburg, pp. 501–506.
2. Shalmanov, A.A. and Lukunina E.A (2017), "Reasons for the occurrence of losses in the vertical speed of the center of mass of the bar in the depreciation phase of the snatch", *Conference schools on sports science in children's and youth sports*, materials of the II All-Russian scientific-practical conference, Moscow, pp. 124–125.
3. Atlas, A.A. (2020), "Physical mechanism of barbell snatch", *Physical culture: education, education, training*, No. 2, pp.15–17.

Контактная информация: v.solovev@lesgaft.spb.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2023

УДК 378.14

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Анна Александровна Бабина, кандидат педагогических наук, доцент, Тюменский индустриальный университет, Тюмень

Аннотация

В статье рассматриваются особенности социально-психологической адаптации обучающихся Тюменского индустриального университета в условиях учебно-тренировочного процесса. Показана взаимосвязь особенностей социально-психологической адаптации и удовлетворённости выбором направления общей физической подготовки. Были установлены корреляционные связи удовлетворённости выбором с самоприятием, эмоциональным комфортом и ожиданием внутреннего контроля. Полученные результаты можно применять для дальнейшей работы в организации учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, социально-психологическая адаптация, удовлетворённость выбором направления общей физической подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p38-41

STUDY OF THE FEATURES OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS

Anna Aleksandrovna Babina, candidate of pedagogical sciences, docent, Tyumen Industrial University

Abstract

The article discusses the features of socio-psychological adaptation of students of Tyumen Industrial University in the conditions of the educational and training process. The interrelation of the features of socio-psychological adaptation and satisfaction with the choice of the direction of general physical training is shown. Correlations of choice satisfaction with self-acceptance, emotional comfort and expectation of internal control were established. The obtained results can be used for further work in the organization of the educational and training process.

Keywords: educational and training process, socio-psychological adaptation, satisfaction with the choice of the direction of general physical training.

ВВЕДЕНИЕ

Актом активного взаимодействия со средой является социально-психологическая адаптация, которая способствует реализации потребностей и возможностей личности, обуславливает раскрытие индивидуальности и, как следствие, служит росту

удовлетворённости от выполняемой деятельности. В данной статье учебно-тренировочный процесс выступает условием, обуславливающим социально-психологическую адаптацию обучающихся при выборе направления общей физической подготовки (аэробика, волейбол, баскетбол, плавание). В соответствии с этим, для обучающихся становится необходимо осознание собственных интересов и возможностей в контексте учебно-тренировочного процесса. Так как совершенствование возможно только тогда, когда личность осознаёт и принимает ситуацию и изменяющиеся условия, постепенно меняя свои отношения со средой.

Выбор обучающимися определённого направления общей физической подготовки представляет собой процесс осознания «себя в деятельности». При этом выбор направления делается один раз в начале года и изменению не подлежит. Обучающиеся попадают в ситуацию «неопределённости» и «должны» проанализировать свои потребности, интересы и возможности, определить цели, осознать ответственность в результате сделанного выбора. Таким образом, социально-психологическая адаптация является собой «постоянный процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды» [1], наряду с которым возникают определённые трудности, обуславливающие определённую удовлетворённость обучающихся этим выбором. Именно в связи с этим термин «удовлетворённость» стоит рассматривать в контексте социально-психологической адаптации как интегративный показатель, который определяет субъективное благополучие [1, 2]. и, тем самым, дальнейшую готовность обучающихся самостоятельно выстраивать систему социальных отношений в учебно-тренировочном процессе. Так, например, обучающийся может планировать нагрузку с учётом своих потребностей и возможностей – аэробная нагрузка для одних студентов может быть более интенсивная, а другие выполняют те же упражнения в движении, но не используют, например, утяжелители. Соответственно, все студенты могут получать оптимальную нагрузку в соответствии со своими потребностями, получая удовлетворение от выполняемых упражнений.

Изучение особенностей социально-психологической адаптации обучающихся проводилось с использованием Шкалы СПА К. Роджерса и Р. Даймонда, состоящей из субшкал: 1) принятие себя – неприятие себя; 2) эмоциональный комфорт – дискомфорт; 3) ожидание внутреннего контроля – ожидание внешнего контроля; 4) эскапизм (уход от проблем). В опросе приняли участие обучающиеся Тюменского государственного университета 1–3х курсов всех направлений и профилей подготовки в количестве 250 человек [3]. Тест опросника состоит из 78 высказываний, которые необходимо соотнести с собственным образом «Я» в учебно-тренировочном процессе. Необходимо выбрать наиболее подходящий вариант оценки того или иного высказывания. Высказывания содержат информацию о человеке, образе жизни, стиле поведения. Оценки представляют собой нумерацию от 0 до 6, где «0» – это ко мне совершенно не относится; «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев; «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; «3» – не решаюсь отнести это к себе; «4» – это похоже на меня, но нет уверенности; «5» – это на меня похоже; «6» – это точно про меня. В соответствии с ключом по каждому показателю суммируются баллы, которые соотносятся с нормативными показателями [3].

Для изучения удовлетворённости обучающихся своим выбором направления общей физической подготовки (ОФП) предлагалось выбрать вариант: 1) очень доволен выбранным направлением общей физической подготовки; 2) больше доволен выбором, чем нет; 3) скорее не доволен; 4) совсем не доволен; 5) затрудняюсь ответить.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Согласно результатам, довольны своим выбором – 35.2% обучающихся; больше довольны, чем нет – 34.8%; скорее не довольны своим выбором – 20.1%; не довольны совсем – 5.7%; затруднились ответить – 4.2%.

Выявлена значимая положительная взаимосвязь удовлетворённости выбором (очень доволен и скорее доволен, чем нет) с принятием себя, эмоциональным комфортом и

ожиданием внутреннего контроля в учебно-тренировочном процессе ($p \leq 0,001$). Это касается всех обучающихся, независимо от курса. Результаты представлены в таблице.

Таблица – корреляции между удовлетворённостью выбором направления общей физической подготовки и особенностями социально-психологической адаптации обучающихся

Особенности адаптации	Степень удовлетворённости обучающихся выбором направления ОФП				
	Очень доволен своим выбором	Скорее доволен выбором, чем нет	Скорее не доволен своим выбором	Не доволен своим выбором	Затрудняюсь ответить
Приятие себя	0,31***	0,28***			
Эмоциональный комфорт	0,28***	0,27***			
Ожидание внутреннего контроля	0,27***	0,25***			
Эскапизм			0,15*	0,15*	0,15*

В таблице указаны только статистически значимые коэффициенты корреляции: * – $p < 0, 05$; ** – $p < 0, 01$; *** – $p < 0, 001$.

Согласно этим результатам, удовлетворённость от своего выбора ведёт за собой приятие себя, рост эмоционального комфорта и ожиданий внутреннего контроля.

Связь удовлетворённости с самоприятием указывает на то, что обучающиеся уверены в себе и своих способностях, удовлетворены своими личностными особенностями в учебно-тренировочной деятельности. Также по мере роста удовлетворённости от своего выбора у обучающихся увеличивается степень эмоционального комфорта, что свидетельствует об удовлетворённости как выбором, так и обучающей ситуацией. Положительная связь удовлетворённости с ожиданием внутреннего контроля свидетельствует о том, что удовлетворённость определяет внутренний контроль, а следовательно и осознание происходящего в обучающей ситуации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Исследование позволило выявить, что у обучающихся удовлетворённость выбором направления общей физической подготовки ведёт за собой рост приятия себя, увеличение эмоционального комфорта и ожиданий внутреннего контроля. Так, довольные своим выбором студенты принимают себя такими, какие они есть, чаще испытывают эмоциональный комфорт и стараются сами контролировать ситуацию в соответствии со своими внутренними ожиданиями. Думается, что такие обучающиеся более уверены в себе и своих способностях (на это указывает рост самоприятия), их ожидания соответствуют обучающей ситуации (ожидание внутреннего самоконтроля), удовлетворены своими личностными особенностями, проявляющимися в учебно-тренировочной деятельности (эмоциональный комфорт).

2. Недовольные своим выбором обучающиеся и те, что затруднились с ответом, наоборот, больше склонны уходить от проблем (эскапизм). На это указывает выявленная положительная связь неудовлетворённости с эскапизмом. У обучающихся, которые удовлетворены своим выбором такой взаимосвязи не выявлено. Логично предположить, что недовольство своим выбором и, как следствие, возможно, учебно-тренировочной ситуацией в целом, провоцирует обучающихся на стремление избегать проблемы, а не решать их.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карапетян Л.В. Предикторы эмоционально-личностного благополучия. Часть 1: интернальные позитивные предикторы / Л.В. Карапетян // Известия Уральского федер. ун-та. Сер. 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2018. – № 2. – С.65–73.
2. Кулик А.А. Субъективное благополучие молодежи (на примере студентов первых и выпускных курсов) / А.А. Кулик, А.А. Акимова // Ученые записки ЗабГУ. – 2016. – Т.11, № 2. – С. 170–182.
3. Фетискин Н.П. Диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – Москва : Изд-во Института Психотерапии, 2002. –

REFERENCES

1. Karapetyan, L.V. (2018), "Predictors of emotional and personal well-being. Part 1: Internal positive predictors", *Izvestiya Uralsky feder. un-ta. Ser. 1: Problems of education, science and culture*, No. 2, pp. 65–73.
2. Kulik, A.A. (2016), "Subjective well-being of youth (on the example of students of the first and final courses)", *Scientific notes of ZabGU*, No. 2, Vol. 11, pp. 170–182.
3. Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V. and Manuilov, G.M. (2002), "Diagnosis of socio-psychological adaptation (K. Rogers, R. Diamond)", *Social-psychological diagnostics of personality development and small groups*, Publishing House of the Institute of Psychotherapy, Moscow, pp 193–197.

Контактная информация: babina.80@list.ru

Статья поступила в редакцию 18.11.2023

УДК 796.853.26:159.9.072

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В КИОКУСИНКАЙ

Константин Владимирович Белый, кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, Главный аналитик, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Актуальность. В работе проводится анализ современного состояния проблемы психологической подготовки в киокусинкай. Актуальность исследования связана с высокой ролью психологической подготовки в единоборствах, и с необходимостью поиска путей повышения результативности спортивной подготовки в киокусинкай. Цель исследования. Настоящая работа ставит целью систематизацию имеющихся подходов к психологической подготовке в киокусинкай. Результаты. В результате исследования сделаны следующие выводы: 1). Роль психологической подготовки общепризнана, однако, значение ее для достижения результата определяется по-разному; 2). Велика роль традиционных подходов к психологической подготовке, характерных для восточных единоборств и духовных практик; 3). Практически отсутствуют методики психологической подготовки к спортивному поединку; 4). Отсутствуют комплексные системные методические работы по психологической подготовке. В целом, психологическая подготовка в киокусинкай требует научного осмысления, глубокой методической проработки и систематизации.

Ключевые слова: киокусинкай, каратэ, психологическая подготовка, спортивная подготовка, медитация

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p41-46

PSYCHOLOGICAL TRAINING IN KYOKUSHINKAI

Konstantin Vladimirovich Bely, candidate of pedagogical sciences, honored coach of Russia, chief analyst, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract

Introduction. The work analyzes the current state of the problem of psychological training in Kyokushinkai. The relevance of the study is associated with the high role of psychological preparation in martial arts, and with the need to find ways to increase the effectiveness of sports training in Kyokushinkai. The purpose of the study. This work aims to systematize the available approaches to psychological training in kyokushinkai. Results. As a result of the study, the following conclusions were made: 1). The role of psychological preparation is generally recognized, however, its significance for achieving results is defined differently; 2). The role of traditional approaches to psychological training, characteristic of martial arts and spiritual practices, is great; 3). There are practically no methods of psychological preparation for a sports