

## Взаимосвязь особенностей социально-психологической адаптации школьников самбистов и успешности освоения программы тренировок


**Галсан Хубисхалович Бадмацыренов**

тренер по самбо, спортивный судья

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа № 17»

Улан-Удэ, Россия


krasn.scahapka17@yandex.ru

 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 15.09.2022

Принята 20.10.2022

Опубликована 25.11.2022

 10.25726/k4309-9767-3885-t

### Аннотация

В данной работе осуществлено исследование взаимосвязи особенностей социально-психологической адаптации самбистов первого года тренировок и успешности освоения ими спортивной программы. В исследовании приняли участие 30 школьников самбистов в завершении цикла первого года тренировок. Было проведено исследование особенностей социально-психологической адаптации, с помощью методики социально-психологической адаптации СПА (Роджерс-Даймонд). В качестве оценки успешности освоения программы тренировок был создан специальный оценочный лист, позволяющий произвести оценку общей и специальной физической подготовки. После всех замеров был проведен корреляционный анализ результатов методики социально-психологической адаптации и оценочного листа. Результаты исследования позволяют сделать вывод, что успешность освоения программы тренировок, в особенности частных упражнений взаимосвязана с высоким уровнем адаптивности спортсменов. Социальная адаптация является процессом, во время которого ребенок, при минимальном конфликте с окружающими, достигает состояния социального благополучия и равновесия. Социально-психологическая адаптация включает ряд таких особенностей как: принятие ответственности на себя и при этом эмоциональный комфорт, что сопровождается успешностью усвоения программы тренировок. Таким образом, автор исследует введение в тренировочный процесс определенных психологических поправок, касающихся развития социально-психологической адаптации юных спортсменов.

### Ключевые слова

самбо, тренировочный процесс, социально-психологическая адаптация, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

### Введение

Деятельность имеет физиологическую основу проявления биологической и физиологической энергии, присущих человеку, что дает возможность организму превращаться в технически-определенное достижение, а потому все возможности ее мобилизации сводятся к активизации движения отдельных органов.

Такое движение физически воспроизводится в показателях полезности выполнения операций, работ и функций, если речь идет о производственной среде, а если речь идет о спортивной деятельности – то в показателях физического развития и приобретения мастерства по выполнению упражнений, отвечающих требованиям, предъявляемым к классификационным условиям подтверждения разрядных норм и нормативов или формальных условий достижения мастерства, или показателей, определяемых по содержанию соревновательной деятельности. То есть, успешность деятельности в спорте реализуется по двум показателям, а именно:

- 1) выполнение соответствующего спортивного норматива,
- 2) достижение прогностического спортивного результата.

Спортсмену, чтобы достичь соответствующего оценивания уровня физического развития или приобретенного в обществе признание, надо проявить себя и включиться в демонстрации некоторого уровня классификационных требований и выполнить утвержденные классификационные условия, а для этого надо освоить тренировочную программу надлежащей сложности, которая может иметь групповое или индивидуальное назначение.

Чтобы развить методическое содержание мысли, напомним здесь еще раз о том, что в группе спортсменов, тренирующихся у одного и того же тренера, по единой тренировочной программе, в которой цикл подготовки спортсменов предусматривает одинаковую нагрузку за определенное количество лет, в одном и том же возрасте одних и тех же спортсменов демонстрируются разные итоговые достижения, то есть регистрируются разные показатели – у одних более лучше определены, а у других – менее. За этим, первые признаются как более успешные, а вторые – как менее успешные.

Такое расхождение в результатах тестирования указывает на то, что соответствующая разница существует из-за проявления множества факторов, которые варьируются в пределах от недостаточных при освоении упражнений добросовестности и вдохновение к ряду причин психологической направленности.

В связи с этим, необходимо исследовать психологические факторы успешности спортивной деятельности в первую очередь, потому что они являются первичной точкой движения и движущей его силой. Обратимся к толкованиям явления, обнаруженных в источниках исследователей, выполнявших в разные времена систематизацию основ деятельности.

Структуру личности по психофизиологическому восприятию, как известно, составляют волевые качества, эмоции, мотивации, социальные наставления, темперамент и характер. Если рассматривать личность как продукт социально-исторического развития и общественной деятельности в комплексе их влияния на ее развитие, то выяснится следующее: Она имеет сознание и систему социальных качеств, развивает в себе способность выполнять определенные операции, движения и функции. Далее, если привязывать ее черты к спорту, то должно значение имеет ее индивидуальность. Связано это с тем, что достижение успеха возможно только при выверенном учете индивидуальных особенностей и склонностей личности спортсмена и при целесообразном формировании на научной основе личного технико-тактического стиля деятельности. Именно соотношение особенностей и склонностей личности, признаваемых взвешенными, сводят спортивное действие к прогнозируемому результату.

В современном мире проблема адаптации школьников до сих пор не утратила свою актуальность. Ведь это является одним из ведущих условий для формирования личности ребенка. Эта тема очень важна для общества, поскольку именно адаптация является фундаментом для всестороннего развития школьника.

Исследование особенностей социально-психологического приспособления учащихся позволит учителям и родителям лучше понимать потребности ребенка именно в этот период времени и поможет сделать ход этого процесса наиболее комфортным для обеих сторон.

Социальная адаптация является процессом, во время которого ребенок, при минимальном конфликте с окружающими, достигает состояния социального благополучия и равновесия. Именно этот вид приспособление является финальным этапом адаптации как целостного явления. Ребенок, который идет в школу должен уметь находить контакт с различными социальными группами (учителя, сверстники, другие люди, которые работают в школе и т.д.).

Самым главным показателем удачной психологической адаптации автор называет эмоциональное благополучие (Баранов, 2013).

Чтобы адаптация к условиям обучения прошла успешно, ребенок должен быть морально готовой к этому, но в современной психологии нет четкого понятия как «психологическая готовность к школе», так как психологическая готовность является многокомпонентным образованием, которое состоит из многих различных факторов (Дуткевич, 2007).

В психологии есть понятие противоположное адаптации-дезадаптация. Этот процесс возникает тогда, когда ребенок не может адаптироваться к обучению.

Деадаптация характеризуется снижением или нарушением способности школьника воспринимать учебный процесс должным образом. Это происходит вследствие ряда факторов, среди которых: собственные особенности ребенка, нарушение социального климата в коллективе, несоответствия условий и требований учебного процесса и сам учебный цикл (Варламова, 2005).

Психологическая адаптация личности во многом отражает степень адаптивности личности, проявляемую как способность определенным образом реагировать на меняющиеся условия среды и действовать в соответствии с требованиями действительности (Абрамович, 2010; Баранов 2013; Варламова, 2005).

Проблема адаптации личности в условиях начала тренировочного процесса является актуальной для исследования, поскольку психологическая адаптация является одним из основных факторов общей адаптации организма спортсмена к спортивной деятельности, включающей в себя как физиологические (накопление энергетического потенциала в организме с помощью специализации обменных процессов; совершенствование координации движений тела; согласовывание деятельности всех участвующих подсистем организма в единую систему), так и психологические факторы.

Цель работы – исследовать взаимосвязь особенностей социально-психологической адаптации самбистов первого года тренировок и успешности освоения ими спортивной программы.

### Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 30 школьников самбистов в завершении цикла первого года тренировок.

Было проведено исследование особенностей социально-психологической адаптации, с помощью методики социально-психологической адаптации СПА (Роджерс-Даймонд).

В качестве оценки успешности освоения программы тренировок был создан специальный оценочный лист, позволяющий произвести оценку общей и специальной физической подготовки. После всех замеров был проведен корреляционный анализ результатов методики социально-психологической адаптации и оценочного листа.

### Результаты и обсуждение

Студенты могут отправлять задания на платформе. На первом этапе настоящей работы было проведено исследование особенностей социально-психологической адаптации школьников самбистов первого года тренировок с помощью одноименной методики А.А. Реан. Результаты представлены в таблице 1. Согласно результатам исследования, самбисты первого года тренировок имеют, в среднем, высокие баллы по шкалам: адаптивность, принятие себя, эмоциональный комфорт. Низкие средние баллы респонденты имеют по шкалам: дезадаптивность, неприятие себя, внешний контроль, ведомость. По части шкал. Обследуемые входят в зону неопределенности: принятие других, эмоциональный дискомфорт, внутренний контроль, доминирование, уход от проблем (эскапизм).

Таблица 1. Результаты исследования социально-психологической адаптации самбистов первого года тренировок

Шкалы	Результаты	Средний балл
Адаптивность	Высокий	153
Деадаптивность	Низкий	38
Принятие себя	Высокий	49
Непринятие себя	Низкий	5
Принятие других	Средние значения	29
Непринятие других	Низкий	4
Эмоциональный комфорт	Высокий	30
Эмоциональный дискомфорт	Средние значения	12

Внутренний контроль	Средние значения	61
Внешний контроль	Низкие значения	4
Доминирование	Средние значения	12
Ведомость	Низкий	5
Уход от проблем	Средние значения	12

На следующем этапе исследования были произведены замеры оценивающие успешность усвоения программы тренировок, по двум параметрам: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Результаты каждого из учеников были распределены на группы соотносимые с высоким, средним и низким уровнем подготовки по всем обозначенным критериям. Полученные результаты приведены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2. Результаты исследования общей физической подготовки школьников самбистов первого года тренировок (%)

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
«Челночный бег» 3x10 м, с	46,7	33,3	20
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	53,3	26,7	20
Упор углом на брусьях, с	40	46,7	13,3
Прыжок в длину с места, см	53,3	33,3	13,3
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	40	33,3	26,7

Таблица 3. Результаты исследования специальной физической подготовки школьников самбистов первого года тренировок

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Исходное положение «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	53,3	40	6,7
Варианты самостраховки	46,7	46,7	6,7
Демонстрация базовых элементов: стойки, захватов, передвижений	40	33,3	26,7
Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп	53,3	20	26,7

Согласно полученным результатам, абсолютное большинство самбистов, принявших участие в исследовании, по результатам оценки имеют высокий уровень общей и физической подготовки. При этом в группе испытуемых показатели общей физической подготовки незначительно лучше, чем показатели специальной физической подготовки. Целесообразно провести лонгитюдное исследование отдельно по данным показателям группы для выявления тенденций и причин не высоких показателей специальной физической подготовки.

На следующем этапе исследования был произведен корреляционный анализ взаимосвязи успешности выполнения школьниками самбистами упражнений общей и специальной физической подготовки и уровня социально-психологической адаптации. Были получены достоверные результаты связи некоторых показателей. Корреляционная плеяда взаимодействия представлена на рисунке 1.

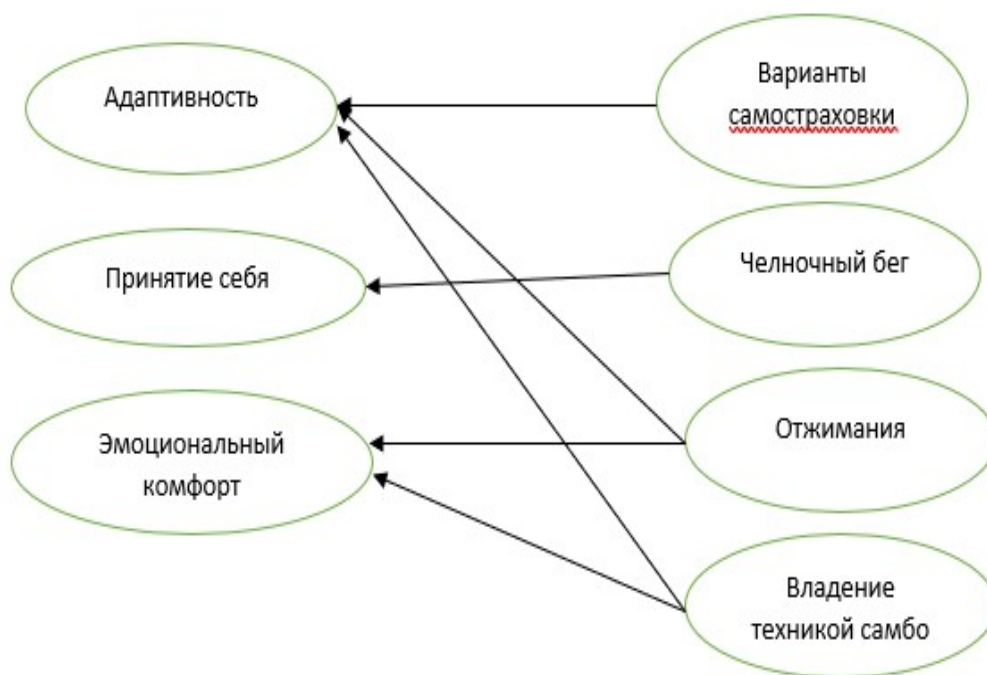


Рисунок 1. Взаимосвязь особенностей социально-психологической адаптации и успешности выполнения программы тренировок самбистами первого года обучения

Согласно полученным результатам, было выявлено несколько взаимосвязей результатов шкал социально-психологической адаптации по методике А.А. Реан и оценочному листу, фиксирующем успешность выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки. Выявлено, что высокий уровень адаптивности связан с высоким уровнем подготовки в упражнении отжимание в упоре лежа (0,74 при  $p \leq 0,01$ ), высоким уровнем владения техникой самбо из всех основных классификационных групп (0,46 при  $p \leq 0,05$ ) и высоким уровнем демонстрации вариантов самостраховки (0,49 при  $p \leq 0,05$ ).

Высокий уровень эмоционального комфорта связан с высокими результатами по двум видам упражнений: владение техникой самбо из всех основных классификационных групп (0,56 при  $p \leq 0,05$ ) и отжимания от упора лежа (0,42 при  $p \leq 0,05$ ).

Высокие результаты респондентов по шкале «принятие себя» коррелируют с высокими результатами по упражнению из комплекса общей физической подготовки «челночный бег» (0,44 при  $p \leq 0,05$ ).

### Заключение

Таким образом, была прямо пропорциональная выявлена взаимосвязь высоких показателей шкал социально-психологической адаптации личности с высокими результатами по некоторым из упражнений общей и специальной физической подготовки самбистов первого года тренировок. Можно сделать вывод, что успешность освоения программы тренировок, в особенности частных упражнений взаимосвязана с высоким уровнем адаптивности спортсменов, что в свою очередь выносит на исследование и введение в тренировочный процесс определенные психологические поправки, касающиеся развития социально-психологической адаптации юных спортсменов.

В данный момент автор работы продолжает исследование по описанной теме и расширяет выборку испытуемых, оценочный лист упражнений и отдельные аспекты социально-психологической адаптации.

### Список литературы

1. Абрамович М.П. Влияние занятий спортом на характер соматического развития и адаптивные возможности кардиореспираторной системы школьников 10-16 лет: автореф. дис. канд. пед. наук // Абрамович Марина Петровна. Майкоп, 2010. С. 27.
2. Баранов А.А., Кучма В.Р., Скоблина Н.А., Сухарева Л.М., Милушкина О.Ю., Бокарева Н.А. Лонгитудинальные исследования физического развития школьников г. Москвы (1960-е, 1980-е, 2000-е гг.) // Физическое развитие детей и подростков Российской Федерации: сборник материалов (выпуск У1). Москва: ПедиатрЪ, 2013. С. 33-43.
3. Варламова А.Я. Школьная адаптация. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. С. 204.
4. Драгунова Т.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. М.: Просвещение, 1967. С. 360.
5. Дуткевич Т.В. Дошкільна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учб. літ., 2007. С. 392.
6. Лайшев Р.А., Соломатин С.В., Соломатин А.В., Понимасов О.Е. Структура и показатели развития «чувства соперника» квалифицированных самбистов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2020. № 1 (179). С. 190-194.
7. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003. С. 256.
8. Лимаренко О.В., Колесникова Н.Н. Анализ показателей физического развития мальчиков 8-11 лет, проживающих в различных социальных условиях // Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта: сборник статей и тезисов международной научно-практической конференции. Ишим, 2013. С. 56-61.
9. Северный А.А. Проблемы междисциплинарного взаимодействия при коррекции школьной дезадаптации. Школьная дезадаптация: Эмоциональные и стрессовые расстройства у детей и подростков. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции 25-27 октября 1995 г, 1995. С. 11-17.
10. Шилова О.Ю. Современные тенденции физического развития в юношеском периоде онтогенеза (обзор) // Экология человека. 2011. № 4. С. 29-36.

### The relationship between the features of the socio-psychological adaptation of sambo students and the success of mastering the training program


**Galsan H. Badmatsyrenov**

sambo coach, sports referee

Municipal autonomous institution "Sports School No. 17"

Ulan-Ude, Russia


krasn.schahapka17@yandex.ru

 0000-0000-0000-0000

Received 15.09.2022

Accepted 20.10.2022

Published 25.11.2022

 10.25726/k4309-9767-3885-t

### Abstract

In this work, the study of the relationship between the features of the socio-psychological adaptation of sambo wrestlers of the first year of training and the success of their development of the sports program is carried out. The study involved 30 sambo students at the end of the cycle of the first year of training. A study of the features of socio-psychological adaptation was conducted using the methodology of socio-psychological

adaptation of the SPA (Rogers-Diamond). As an assessment of the success of mastering the training program, a special evaluation sheet was created that allows evaluating general and special physical training. After all the measurements, a correlation analysis of the results of the socio-psychological adaptation methodology and the evaluation sheet was carried out. The results of the study allow us to conclude that the success of mastering the training program, especially private exercises, is interrelated with a high level of adaptability of athletes. Social adaptation is a process during which a child, with minimal conflict with others, reaches a state of social well-being and balance. Socio-psychological adaptation includes a number of features such as: taking responsibility for yourself and at the same time emotional comfort, which is accompanied by the success of mastering the training program. Thus, the author explores the introduction into the training process of certain psychological amendments concerning the development of socio-psychological adaptation of young athletes.

### **Keywords**

sambo, training process, socio-psychological adaptation, general physical training, special physical training.

### **References**

1. Abramovich M.P. Vlijanie zanjatij sportom na harakter somaticheskogo razvitija i adaptivnye vozmozhnosti kardiorespiratornoj sistemy shkol'nikov 10-16 let: avtoref. dis. kand. ped. nauk // Abramovich Marina Petrovna. Majkop, 2010. S. 27.
2. Baranov A.A., Kuchma V.R., Skoblina N.A., Suhareva L.M., Milushkina O.Ju., Bokareva N.A. Longitudinal'nye issledovaniya fizicheskogo razvitija shkol'nikov g. Moskvy (1960-e, 1980-e, 2000-e gg.) // Fizicheskoe razvitie detej i podrostkov Rossijskoj Federacii: sbornik materialov (vypusk U1). Moskva: Pediatr, 2013. S. 33-43.
3. Varlamova A.Ja. Shkol'naja adaptacija. Volgograd: Izd-vo VolGU, 2005. S. 204.
4. Dragunova T.V. Vozrastnye i individual'nye osobennosti mladshih podrostkov. M.: Prosveshhenie, 1967. S. 360.
5. Dutkevich T.V. Doshkil'na psihologija: navch. posib. Kiïv: Centr uchb. lit., 2007. S. 392.
6. Lajshev R.A., Solomatin S.V., Solomatin A.V., Ponimasov O.E. Struktura i pokazateli razvitija «chuvstva sopernika» kvalificirovannyh sambistov // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2020. № 1 (179). S. 190-194.
7. Lebedeva L.D. Praktika art-terapii: podhody, diagnostika, sistema zanjatij. SPb.: Rech', 2003. S. 256.
8. Limarenko O.V., Kolesnikova N.N. Analiz pokazatelej fizicheskogo razvitija mal'chikov 8-11 let, prozhivajushih v razlichnyh social'nyh uslovijah // Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya studentov i studencheskogo sporta: sbornik statej i tezisov mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Ishim, 2013. S. 56-61.
9. Severnyj A.A. Problemy mezhdisciplinarnogo vzaimodejstvija pri korrekcii shkol'noj dezadaptacii. Shkol'naja dezadaptacija: Jemocional'nye i stressovye rasstrojstva u detej i podrostkov. // Materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii 25-27 oktjabrja 1995 g, 1995. S. 11-17.
10. Shilova O.Ju. Sovremennye tendencii fizicheskogo razvitija v junosheskom periode ontogeneza (obzor) // Jekologija cheloveka. 2011. № 4. S. 29-36.