Научная статья
Original article
УДК 37

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К СПОРТУ У СТУДЕНТОВ

FEATURES OF ADAPTATION TO SPORTS AMONG STUDENTS

Ногина Елена Витальевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физической подготовки Российской таможенной академии

Nogina Elena Vitalievna, alio.nogina@yandex.ru

Аннотация: Занятие спортом имеет важное значение для становления полноценной здоровой личности. Одна из функций здоровой личности - выделение себя из окружающего мира и регуляция взаимодействия между внутренним и внешним миром. Суть спортивной деятельности - соревнование (т.е. стремление к победе), а значит жгучее желание стать первым, выделить себя из окружающих, доказать свое превосходство. Получается, соревновательный характер спортивных состязаний выступает причиной, детерминирующей стремление к первенству, обособление собственного «Я» (или «Мы» для команды). В настоящей статье, автором предпринята попытка исследования и научного осмысления особенностей адаптации к спорту у студентов.

Abstract: Playing sports is important for the formation of a full-fledged healthy personality. One of the functions of a healthy personality is to isolate oneself from the outside world and regulate the interaction between the inner and outer world. The essence of sports activity is competition (i.e. the desire to win), which means a burning desire to become the first, to distinguish yourself from others, to prove your superiority. It turns out that the competitive nature of sports is the reason that determines the desire

for primacy, the isolation of one's own "I" (or "We" for the team). In this article, the author attempts to study and scientifically comprehend the features of adaptation to sports among students.

Ключевые слова: студенческий спорт, развитие спорта, воспитание личности, адаптация к спорту.

Keywords: student sports, sports development, personality education, adaptation to sports.

Интеграция внутреннего мира и адекватные взаимоотношения с внешним окружением - функция личности любого человека, но у спортсменов она определяется особенностями вида спорта, пола, возраста, а также психофизиологическими возможностями и способностями при реализации конкретных спортивных задач. [5, с. 167]

Собственно, к структуре личности спортсмена он относит самосознание, которое понимается как осознание своего Я, собственных мыслей и действий; это «единство сторон сознания. Можно выделить компоненты самосознания: познавательные (самопознание), эмоционально-ценностный (самоотношение), действенно-волевой (саморегуляция)». Увеличение их выраженности свидетельствует о развитом самосознании. Рост последнего означает повышение уровня саморегуляции, что, в свою очередь, ведет к достижению личностью спортсмена наиболее эффективного осуществления самоактуализации.

Познавательная сфера (ощущения, восприятие, память, мышление, воображение) обеспечивает формирование у спортсменов идеомоторных актов, двигательных образов, психомоторики.

Мотивационно-потребностная сфера (мотивы, цели, намерения, планы, установки, убеждения, притязания, оценочные ориентации, потребности) обеспечивает организацию направленности личности спортсмена и успешность в спортивной деятельности, а удовлетворение потребностей влияет на мотивацию осуществления конкретного ее вида. [2, с. 21]

Индивидуально-психологическая сфера (эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству, целеустремленность, самоконтроль и пр.) характеризуется наличием ряда качеств личности спортсмена, которые способствуют достижению успехов в состязаниях.

Эмоционально-волевая сфера (эмоции, чувства, воля) способствует проявлению активности и переживанию состояний, благодаря которым обеспечивается реализация смелости, упорства, самообладания, решительности, инициативности, мобилизованности, особенно в экстремальных условиях соревнований, что проявляется с разным уровнем выраженности в зависимости от вида спорта.

Операционально-техническая сфера (знания, умения, навыки, опыт поведения на соревнованиях и умение эффективно их проявлять в ситуациях недостатка или избытка информации, неопределенности и хаотичности, а также в период измененных погодных условий).

Спортивная деятельность обладает спецификой, главные особенности которой можно свести к следующим: [7, с. 145]

1. суть спортивной борьбы - в отрицании равенства и доказательстве преимущества над соперником;
2. наличие многолетних, систематических, упорных тренировок, требующих неукоснительного выполнения режимов жизни, взаимоотношений с окружающими и близкими;
3. особенности соблюдения условий сна, отдыха, распорядка дня, самонаблюдения, т.е. переживание фрустрации, которая выступает условием и причиной роста степени выраженности агрессии;
4. до соревнований и в процессе них спортсмены испытывают максимальные, близкие к предельным напряжения физических и психических сил, преодолевая концентрированное воздействие на их психику внешних и внутренних факторов, которые препятствуют, тормозят и отягощают выполнение поставленных задач.

Структура личности спортсмена зависит от специфики вида спорта, возраста, пола, психофизиологической организации его индивидуальности, а значит скорость проявления и мера выраженности названных и иных психобиологических переменных (таких как тип нервной системы, характер, темперамент) следует относить к факторам, детерминирующим ее организацию.

Повышение квалификации спортсменов, рост уровня их мастерства и опытности отражается на структуре их личности. Этот процесс сопровождается расширением функциональной пластичности ее компонентов, увеличением их компенсаторных возможностей при одновременном усилении деструктивных и дисфункциональных процессов, формированием предболезненных состояний и развитием психосоматических заболеваний. [1, с. 309]

Понимание роли психической нагрузки должно сводиться к осознанию ее противоречивого характера. С одной стороны, она, создавая определенную степень эмоционально-энергетической напряженности, определяет условия для интеграции и мобилизации максимальной функции, тем самым обеспечивая текущую (в том числе, и экстремальную) деятельность и достижение желаемого спортивного результата.

Однако, с другой стороны, длительные психические напряжения, максимальные для отдельного индивидуума психические нагрузки приводят к нарушению самого процесса интеграции компонентов, участвующих в этой деятельности, к резкому ухудшению эффективности их взаимосодействия в достижении позитивного результата, вызывая повышение степени проявления негативных качеств личности, состояний, что ряд исследователей объясняют как проявление негативного влияния занятий спортом на психику спортсменов.

Следовательно, нужно понимать, что не просто физическая и психическая нагрузка как таковая и тем более раздельно воздействующая, положительно или отрицательно влияет на спортсмена, а главным в получении конкретного результата этого влияния является ее интенсивность и длительность воздействия, а также уровень индивидуальной психофизиологической устойчивости к перенесению, переживанию этой нагрузки. [4, с. 43]

Учитывая высокую степень экстремальности спортивной деятельности, особенно в спорте высших достижений, следует признать чрезвычайную важность для спортсмена наличия готовности, способности и умений мобилизовать себя к преодолению сложных и порой опасных условий, возникающих на соревнованиях. Превозмочь себя, подняться над собственным страхом, слабостью, опасениями помогают характерологические особенности личности спортсмена, осознание общечеловеческих ценностей, мотивов, проявление духовных качеств и нравственных установок. Нравственные позиции в спортивной деятельности базируются на осознанном риске: ради команды, страны, тех кто поверил в тебя. При этом происходит актуализация глубинных резервов человека, духовное обогащение личности.

Так, в собственном исследовании показано, что спортсмен может выигрывать на соревнованиях, демонстрировать высокие результаты за счет сформированной у него *функциональной системы психической регуляции поведения и деятельност*и, состоящей из двух частей: 1) подсистемы психического отражения действительности; 2) активационно-энергетической подсистемы.

Первая является наиболее высокоорганизованной частью психики, в вертикальной иерархии которой она занимает наивысший уровень, и состоит из духовно-нравственно-смысловой сферы, выступающей ядром собственно психологического здоровья личности, а функциональные проявления последней определяют его состояние. В ее функции входит проявление смыслообразующей активности, выражением которой выступает ценностная направленность личности. Духовно-нравственные компоненты указанной сферы обеспечивают оценку важности следования моральным принципам, осмысленность подчинения высшим социально значимым нормам и осознание роли деятельности спортсмена для общества. В экстремальных условиях соревнований именно психическое отражение действительности, с опорой на духовно-нравственные критерии, позволяет спортсмену осознать, ради чего он

готов выполнять предельные нагрузки, ухудшая собственное здоровье, рискуя получить травму. [8, с. 359]

Основополагающей функцией первой подсистемы является психоинформационное воздействие на вторую – активационно-энергетическую, - не осуществляющую отражение, а выполняющую сугубо физиологическую роль, обеспечивая усиление трофических и энергетических процессов.

Функции этой системы объясняются на основании многочисленных классических данных об увеличении лабильности, реактивности и возбудимости коры больших полушарий головного мозга вследствие влияния на нее ретикулярной фармации и неспецифической таламической системы. Экстренное увеличение активности коры больших полушарий происходит при неожиданном изменении (особенно усложнении) условий жизнедеятельности. Причем уровень ее активации зависит от обменно-энергетических процессов и в ней самой. [6, с. 38]

Поэтому роль активационно-энергетической подсистемы сводится к нервной регуляции, определяющей интенсификацию метаболических процессов, зависимых от неспецифических структур мозга, активизирующих кору и в дальнейшем функции исполнительных органов, которые осуществляют повышение работоспособности.

Следовательно, активационно-энергетическая подсистема, вследствие психоинформационного влияния на нее подсистемы психического отражения действительности, осуществляет регулирующее нервно-физиологическое воздействие, максимально усиливая катаболические процессы, образование энергоемких компонентов и обеспечивая возможность выполнения в единицу времени большего количества физической работы.

Наличие и актуализация силы воли и силы духа при их максимальной функциональной реализации (по интенсивности и краткости во времени) образуют единый информационный энергетический поток, и как следствие, достигается желаемый результат. Именно в этом заключается основная суть

функциональной системы мобилизации психической и физической работоспособности. [3, с. 490]

«Негативные» качества личности приобретают положительное значение для достижения цели, т.е. переходят в свою противоположность - в «позитивные». Диалектичность данного явления заключается в том, что для спортсмена, с одной стороны, эти качества включаются в систему подъема духовно-нравственных позиций, в мобилизационный фронт, позволяющий ему с победой превозмочь внешние и внутренние преграды.

Однако, с другой стороны, увеличение уровня выраженности отрицательно воспринимаемых в обществе качеств и состояний, негативно сказывается на психологическом здоровье личности. Вот в чем проявляется плата спортсмена за чрезмерные нервно-психические напряжения в борьбе за победу, вот в чем нужно видеть его высокую гражданскую позицию, важнейшее значение (иногда не осознаваемое и им самим) нравственности и истинную роль духовно-нравственно-смысловой сферы личности.

Список использованной литературы

1. Алпысбаева, Г. Т. Особенности развития физической культуры и спорта в вузе / Г. Т. Алпысбаева // Аллея науки. – 2018. – Т. 3. – № 4(20). – С. 308-311.
2. Базанов, А. Н. К вопросу об адаптации к тренировочным нагрузкам в гиревом спорте / А. Н. Базанов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 7-1(46). – С. 20-23.
3. Бакай, И. А. Новые виды спорта и спортивные занятия для студентов вуза / И. А. Бакай // Научный электронный журнал Меридиан. – 2020. – № 2(36). – С. 489-491.
4. Залялова, Э. Р. Спортивные клубы и студенческий спорт в образовательных учреждениях как база организации самостоятельных занятий спортом в вузах / Э. Р. Залялова, А. П. Григорьев, А. Е. Петров // Вестник научных конференций. – 2018. – № 10-1(38). – С. 43-44.

5. Ишмухаметова, Н. Ф. Адаптация в спорте как фактор развития физических способностей / Н. Ф. Ишмухаметова // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2019. – № 4. – С. 164-169.
6. Хаджиев, Н. Утомление и адаптация в спорте / Н. Хаджиев, Д. Дашева // Наука в олимпийском спорте. – 2019. – № 4. – С. 37-40.
7. Харитонова, И. В. Социально-психологическая адаптация подростков, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта / И. В. Харитонова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2021. – № 11. – С. 145-146.
8. Ярошевич, И. Н. Роль спорта в адаптации студентов к условиям вуза / И. Н. Ярошевич // Современные технологии и научно-технический прогресс. – 2021. – № 8. – С. 359-360.

List of used literature

1. Alpysbaeva, G. T. Features of the development of physical culture and sports at the university / G. T. Alpysbaeva // Alley of Science. – 2018. – T. 3. – № 4(20). – Pp. 308-311.
2. Bazanov, A. N. On the issue of adaptation to training loads in kettlebell lifting / A. N. Bazanov // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2020. – № 7-1(46). – Pp. 20-23.
3. Bakai, I. A. New kinds of sports and sports activities for university students / I. A. Bakai // Scientific electronic journal Meridian. – 2020. – № 2(36). – Pp. 489-491.
4. Zalyalova, E. R. Sports clubs and student sports in educational institutions as a basis for organizing independent sports in universities / E. R. Zalyalova, A. P. Grigoriev, A. E. Petrov // Bulletin of scientific conferences. – 2018. – № 10-1(38). – Pp. 43-44.
5. Ishmukhametova, N. F. Adaptation in sports as a factor in the development of physical abilities / N. F. Ishmukhametova // Bulletin of the Kazan State University of Culture and Arts. – 2019. – No. 4. – pp. 164-169.

6. Hadjiev, N. Fatigue and adaptation in sports / N. Hadjiev, D. Dasheva // Science in Olympic sports. – 2019. – No. 4. – pp. 37-40.
7. Kharitonova, I. V. Socio-psychological adaptation of adolescents engaged in individual and team sports / I. V. Kharitonova // Resources of athletes' competitiveness: theory and practice of implementation. - 2021. – No. 11. – pp. 145-146.
8. Yaroshevich, I. N. The role of sport in the adaptation of students to university conditions / I. N. Yaroshevich // Modern technologies and scientific and technical progress. – 2021. – No. 8. – pp. 359-360.

© Ногина Е.В., Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №4/2022.

Для цитирования: Ногина Е.В. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К СПОРТУ У СТУДЕНТОВ// Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №4/2022