

## **К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**

Центральным направлением в психологии спорта является изучение психологических особенностей личности спортсменов. Необходимость исследований в данной области обусловлена специфическими условиями спортивной деятельности, предполагающей стремление её субъектов к максимальным достижениям, состязательность, большие, а иногда и предельные, физические и психические нагрузки. Важную роль в эффективном осуществлении названной деятельности играет процесс социально-психологической адаптации, в ходе которого человек использует приобретенные на предыдущих этапах своего личностного и профессионального развития навыки и механизмы поведения или открывает новые способы действий в сложившейся ситуации, новые программы и планы внутриспихических процессов[1].

В контексте практической реализации указанной проблемы нами было осуществлено изучение социально-психологической адаптации студентов-спортсменов. В качестве диагностического инструментария использовались методики К. Роджерса и Р. Даймонда. Испытуемыми выступили студенты УО «Витебское государственное училище олимпийского резерва» в количестве 42 человек, (из них 20 мастеров спорта и кандидатов в мастера спорта, составившие первую группу, и 22 –спортсмены 1 разряда, вошедшие во вторую группу). Средний возраст испытуемых - 18 лет.

Согласно полученным данным по шкале «эмоциональная комфортность» имеются достоверные различия между респондентами первой и второй

выборки (критерий – угловое преобразование Фишера). Это обстоятельство позволяет говорить о том, что испытуемые второй группы имеют более низкие показатели эмоциональной комфортности, а, следовательно, и более низкий уровень социально-психологической адаптации.

Полученные нами результаты соотносятся с данными Соколовой Н.И. и Мельниковой Е.А. о том, что уровень стрессоустойчивости выше у спортсменов высокой квалификации по сравнению со спортсменами более низкой квалификации[1]. Следовательно, актуальным представляется психологическое сопровождение студентов-спортсменов в процессе учебной деятельности, вариантом которого может быть специально организованное обучение на занятиях по психологии, направленное на повышение психологической адаптации обучающихся.

#### Литература

1. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии) [Электронный ресурс]. - 2011. - Режим доступа: <http://ethnopsychology.narod.ru/libr/N/nalchajan/nalchjan-adapt.htm>
2. Соколова Н.И., Мельникова Е.А. Влияние стресса на соревновательную деятельность спортсменов. – Донецк: Центр спортивной медицины, 2007.