

чтений. – Саратов : Изд-во Саратовского гос. пед. института, 1996. – С. 149-151.

3. Кузьмин, М.А. Роль личностных свойств в адаптации спортсменов художественных видов спорта и единоборств / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 4 (86). – 2012 . – С. 73-75.

#### REFERENCES

1. Alatorsev, V.A. (2009), The athlete's readiness for competition: the experience of the psychological research, Physical Culture and Sport, Moscow, Russian Federation.

2. Babushkin, G.D. and Smolentseva V.N. (1996), "Auto-impact and getero-impact for development and self-control of athletes", Fifth strahovskih materials readings, publishing house SGPI, Saratov, Russian Federaton 1996. – P. 149-151.

3. Kuzmin, M.A. (2012), "The role of personality traits in adaptation of athletes artistic kinds of sport and single combat", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 86, No. 4, pp. 73-75.

**Контактная информация:** mutaeva-i@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 22.01.2013.*

**УДК 159.9:796.01**

### **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СУБЪЕКТИВНЫХ КРИТЕРИЕВ АДАПТИРОВАННОСТИ К СОРЕВНОВАНИЯМ У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ**

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

#### **Аннотация**

В статье рассмотрен сравнительный анализ субъективных критериев адаптированности к соревновательной деятельности в различных видах спорта. Целью данного исследования является изучение субъективных критериев адаптированности, представляющей собой результат адаптации к соревнованиям, в различных видах спорта. Участниками исследования стали 583 спортсмена, представители четырех видов спорта: циклические виды (лыжный спорт), игровые виды спорта (баскетбол), единоборства (дзюдо) и художественные (фигурное катание). Результаты сравнительного анализа позволили выявить общие и специфические критерии адаптированности к соревновательным условиям спортсменов в различных видах спорта, выраженные в субъективных оценках условий соревновательной деятельности. Важную роль в адаптации спортсменов к предстоящим соревнованиям играет их субъективная оценка предстоящего результата, прогноз успешности своего выступления. Прогноз успешности является субъективным критерием адаптации и определяет объективный результат спортсменов на соревновании.

**Ключевые слова:** адаптация, субъективный критерий адаптации, оценка условий соревнований, прогноз успешности.

**DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.01.95.p79-84**

### **COMPARATIVE ANALYSIS OF SUBJECTIVE CRITERIA OF ADAPTABILITY TO COMPETITIONS AMONG THE ATHLETES OF VARIOUS SPECIALIZATIONS**

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

#### **Annotation**

The comparative analysis of subjective criteria of adaptability to competitive activity in different kinds of sports is considered in the article. The object of this research is studying of subjective criteria of adaptability representing result of adaptation to competitions in different kinds of sports. 583 athletes representatives of four sports became participants of the research: cyclic types (skiing), game sports (basket-

ball), single combats (judo) and art (figure skating). The results of the comparative analysis allowed revealing the general and specific criteria of adaptability to competitive conditions of sportsmen in different kinds of sports, expressed in terms of the subjective assessments of competitive activity. The important role in sportsmen's adaptation to the forthcoming competitions is given to their subjective assessments of forthcoming result, the projection of success of the performance. The projection of success is subjective criterion of adaptation and defines objective result of sportsmen at a competition.

**Keywords:** adaptation, subjective criterion of adaptation, assessment of competitions' conditions, projection of success.

Целью данного исследования выступает выявление субъективной адаптированности, представляющей собой результат адаптации к соревнованиям, в различных видах спорта. Ее достижение направлено на эмпирическое обоснование дифференцированного подхода к адаптации спортсменов к соревнованиям.

Оценка условий предстоящего соревнования определялась с помощью специально разработанной анкеты. Для ее разработки предварительно было проведено интервью спортсменов, в ходе которого и был составлен список условий, которые могут оказать влияние на успешность выступления, и встречаются в различных видах спорта. Методика представляет собой семантический дифференциал. Для оценки уровня адаптации (адаптированности) из всего многообразия условий предлагалось оценить такие, которые одинаковы для всех спортсменов.

Условия оказывают двойное воздействие на адаптацию человека: непосредственное и опосредованное (через субъективное отношение к ним). В условиях соревновательной деятельности разнообразные факторы интегрируются в определенное отношение спортсмена к ней. Применительно к соревновательной деятельности были выделены две группы условий: условия деятельности и условия соревнований. Условия соревнований: условия проживания, отношения в команде, знание соперников, организация свободного времени, качество инвентаря, качество и организация питания, присутствие-отсутствие родственников и знакомых. Условия конкретной соревновательной деятельности: организация соревнований, состояние места его проведения, трудность условий, наличие-отсутствие опасности, погодные и другие климатические условия, влияние случайных непрогнозируемых факторов[1-4].

Оценка условий, как ожидалась, должна быть различной у различных спортсменов. Различие оценок и показывало уровень адаптированности.

Значимым субъективным критерием адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности является выраженность оценки различных аспектов условий соревновательной ситуации. Для их выявления сравним попарно показатели в каждой из четырех групп спортсменов – занимающихся циклическими видами спорта (лыжные гонки, n=138), игровыми (баскетбол, n=142), единоборствами (дзюдо, n=139), художественными (фигурное катание, n=144).

Представители циклических и игровых видов спорта неодинаково оценивают значимость как условий соревнований в целом, так и таких условий соревнования, как состояние места проведения соревнования, трудность условий, степень влияния на процесс и исход состязания внешних непрогнозируемых факторов, погодные или климатические условия, качество спортивного инвентаря, межличностные отношения в команде, присутствие родных и знакомых. В циклических и игровых видах спорта соревнования проходят в принципиально разных условиях, что сказывается на их восприятии спортсменами. Соответственно, это и определяет специфику адаптации к соревновательной деятельности. Лыжники ниже оценивают состояние места проведения соревнования, качество спортивного инвентаря. Условия состязания воспринимаются ими как более трудные, что согласуется с более низкой оценкой погодных условий, возможного влияния внешних непрогнозируемых факторов (низкие оценки по данным шкалам означают негативное влияние условий). Такими факторами также могут выступать изменения погоды (холодная температура воздуха, ветер и т.п.), качество снега, состояние трассы. Поскольку

лыжные гонки – это индивидуальный вид спорта, спортсмены ниже оценивают межличностные отношения в команде. Присутствие на состязании родных и знакомых также в меньшей степени ожидается ими по сравнению с баскетболистами, что естественно для данного вида спорта. Условия в целом оцениваются лыжниками-гонщиками как более сложные. То есть, лыжники-гонщики испытывают больше сложностей в адаптации к условиям соревнований по сравнению с представителями игровых командных видов спорта (баскетболистами).

Рассмотрим особенности оценки условий соревнования в циклических и художественных видах спорта (на примере лыжных гонок и фигурного катания). Всего получено 7 значимых различий из 12-ти. Более низкие оценки, свидетельствующие о сложностях в адаптации к условиям, у лыжников по сравнению с фигуристами имеют: внешние непрогнозируемые факторы, погодные условия, ожидаемое присутствие родных и знакомых, условия в целом. Это связано с тем, что условия лыжных гонок, по сути, постоянно меняются: на разных трассах различны подъемы, спуски, изгибы и равнинные участки. Сложности в адаптации фигуристов к соревновательным условиям проявляются в более низких оценках состояния места проведения соревнования, качества спортивного инвентаря, условий проживания. То есть, для лыжников по сравнению с фигуристами большие затруднения в адаптации вызывают внешние физические условия состязания, соревнования же по фигурному катанию проводятся в более стабильных условиях.

Для фигуристов больше сложностей вызывают характеристики самого места, в котором проводится соревнование, и качество инвентаря. Это связано с тем, что от качества льда, освещения, качества музыкального сопровождения программы и других характеристик, а также от состояния ботинок, лезвий коньков, во многом зависит успешность выполнения сложных элементов катания при выступлении. Более низкая оценка условий проживания фигуристами, скорее всего, связана с их большей эмоциональностью, желанием проводить время вне состязаний в комфорте. Лыжникам, судя по результатам, более свойственна бытовая неприветливость.

Перейдем к анализу различий в оценках условий соревнования в циклических видах спорта и единоборствах. Всего получено 7 значимых различий из 12-ти. Как и в предыдущих случаях, выявлено, что лыжники по сравнению с единоборцами в большей степени испытывают сложности в адаптации к погодным и климатическим условиям, к состоянию места проведения состязания (трассе), к возможному влиянию внешних непрогнозируемых факторов.

Физические условия соревнования в единоборствах являются более стабильными, поэтому не вызывают выраженных сложностей у спортсменов. В единоборствах больше возможностей для присутствия на состязании родных и близких, оказывающих поддержку спортсменам. Наиболее сложными условиями, требующими от единоборцев дополнительных усилий при адаптации, выступают знание соперника, качество питания. В целом условия соревновательной деятельности оцениваются выше единоборцами, чем лыжниками.

Результаты сравнительного анализа оценки условий соревнования между единоборцами и баскетболистами.

Между этими группами также получено 7 различий. Для единоборцев сложности в адаптации в большей степени вызывают такие условия соревнования, как состояние места его проведения, информированность о сопернике, опасность условий, межличностные отношения в команде, вероятность присутствия родных и знакомых на состязании. Соревнования в единоборствах по сравнению с игровыми командными видами спорта воспринимаются как более опасные, поскольку данные спортсмены больше подвержены травмам в ходе соревновательной деятельности. Для успешного поединка и снижения риска получения травмы большое значение имеет организация места проведения состязания, а именно – температурный режим, соответствие требованиям техники безопасно-

сти. Качество питания имеет для единоборцев большее значение по сравнению с баскетболистами. Межличностные отношения в команде оцениваются единоборцами ниже, так как в игровых видах спорта больший вес имеет коллективное взаимодействие и сплоченность команды. Игровые виды спорта имеют более зрелищный характер, поэтому на соревнованиях чаще присутствуют родные и знакомые спортсменов.

В командных видах спорта, по сравнению с единоборствами, сложности в адаптации оказывает влияние внешних непрогнозируемых факторов на соревновательную деятельность. Баскетболисты воспринимают поведение других спортсменов как «внешние» факторы, предсказать которые сложно. Кроме того, внешними факторами, характер которых невозможно спрогнозировать, являются действия и эмоциональные реакции болельщиков на стадионе.

Сравнение оценок условий соревновательной деятельности в игровых и художественных видах спорта выявило различия по 4-м параметрам. Это состояние места проведения соревнования, информированность о соперниках, качество питания, межличностные отношения в команде. Именно эти условия вызывают больше затруднений у фигуристов. Причинами таких результатов выступают, скорее всего, уже указанная нами значимость состояния ледовой площадки, а также особенности питания фигуристов, связанные с необходимостью поддерживать определенные весовые параметры, и в то же время обеспечивать большой расход энергии как на тренировках, так и на соревнованиях. Более низкие оценки информированности о соперниках и межличностных отношений в команде связаны с тем, что фигурное катание – это не командный вид спорта, и для спортсменов, с одной стороны, наиболее важны индивидуальные особенности соперников, которые не всегда можно узнать или спрогнозировать, с другой стороны, общение между членами одной команды менее тесное, чем в игровых видах спорта, больше выражено соперничество, чем сотрудничество.

Результаты сравнительного анализа оценок условий соревнования в художественных видах спорта и единоборствах показывают, что между этими группами также выявлено 4 различия. Фигуристы более низко оценивают состояние места проведения состязания, межличностные отношения в команде. Единоборцы же испытывают больше сложностей в плане опасности условий состязания и информированности о соперниках.

При обсуждении полученных данных также необходимо указать на тот факт, что во всех четырех группах получены средне-низкие оценки организации соревнования. Они составили соответственно: циклические виды спорта –  $5,91 \pm 2,02$ ; игровые –  $6,02 \pm 1,86$ ; единоборства –  $5,89 \pm 2,31$ ; художественные виды –  $5,97 \pm 2,16$  (в балльной шкале от 0 до 10). Значимых различий по данному показателю не выявлено. Тот факт, что все спортсмены невысоко оценивают качество организационных условий соревновательной деятельности, может служить основанием для выделения данного вида условий как общего параметра, вызывающего затруднения в их адаптации к соревнованиям.

В целом результаты сравнительного анализа позволили выявить общие и специфические критерии адаптированности к соревновательным условиям спортсменов в различных видах спорта, выраженные в субъективных оценках условий соревновательной деятельности. Субъективные оценки спортсменами условий соревнований связаны с объективным положением дел. Однако для определения уровня адаптированности важно именно отношение спортсмена к различным аспектам состязания, определяющее его настрой на успех даже при наличии объективных сложностей.

Общим критерием для всех видов спорта является оценка организационных условий соревнования. Специфическими критериями выступают субъективные оценки следующих условий.

В циклических видах спорта наиболее сложными условиями, требующими адаптации к ним, выступают: состояние места проведения соревнования, качество спортивного инвентаря, трудность условий, погодные и климатические условия, возможное влияние

внешних непрогнозируемых факторов, межличностные отношения в команде, присутствие на состязании родных и знакомых. В игровых видах спорта: влияние внешних непрогнозируемых факторов. 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. В наибольшей степени условия соревнования вызывают сложности в адаптации у лыжников-гонщиков, в наименьшей степени – у баскетболистов.

Важную роль в адаптации спортсменов к предстоящим соревнованиям играет их субъективная оценка предстоящего результата, прогноз успешности своего выступления. Именно от нее зависит установка на успех или неудачу, способность к мобилизации усилий, внутренняя готовность к определенному результату. Прогноз успешности во многом определяет объективный результат на соревновании. В связи с этим перейдем к анализу данных, показывающих специфику субъективного прогноза результата соревнований в различных видах спорта.

Результаты исследования показали, что для спортсменов всех четырех групп характерны оценки прогноза успешности своего результата на предстоящем соревновании в среднем диапазоне.

Выявлены достоверные различия в выраженности прогноза у представителей разных видов спорта. Наиболее низкий прогноз успешности дают лыжники. Их оценки предстоящего результата значимо ниже, чем у баскетболистов и единоборцев. Несколько выше прогноз успешности у фигуристов, но его среднее значение не отличается от среднего у лыжников. Выраженность данного показателя у представителей художественных видов спорта также достоверно ниже по сравнению со спортсменами, занимающимися единоборствами и командными видами спорта. Более высокой является оценка своего результата у баскетболистов. Она выше, чем у лыжников и фигуристов, но ниже, чем у единоборцев.

На первом месте по прогнозу успешности находятся единоборцы. Их оценки предстоящего результата достоверно выше, чем у лыжников и фигуристов. Достоверных различий с представителями игровых видов спорта не обнаружено. Так, результаты показывают, что представители индивидуальных видов спорта (одиночное фигурное катание и лыжные гонки) дают наиболее низкие прогнозы успешности выступления на предстоящих соревнованиях. Наиболее позитивный прогноз предстоящего выступления у единоборцев может быть связан с тем, что соревнования в данном виде спорта – это борьба двух соперников, и каждый соревнующийся перед стартом настраивается на успех и победу в парном состязании. Полученные результаты показывают, что прогноз собственной успешности выступления на предстоящем соревновании является важным критерием дифференцированного подхода к оптимизации адаптации к соревновательной деятельности в различных видах спорта.

#### 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. Эффективность технологии ускорения адаптации спортсменов художественных видов и единоборств к условиям соревнований / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 9 (91). – С. 79-85.
4. Кузьмин, М.А. Эффективность технологии ускорения адаптации спортсменов

игровых и циклических видов спорта к условиям соревнований / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 10 (92). – С. 69-73.

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), "Efficiency of technology of acceleration of sportsmen's adaptation of art types and single combats to conditions of competitions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 91, No. 9, pp. 79-85.
4. Kuzmin, M.A. (2012), "Efficiency of technology of acceleration of sportsmen's adaptation of game and cyclic sports to conditions of competitions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 92, No. 10, pp. 69-73.

**Контактная информация:** kuzmin-maxim@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 31.01.2013.*

УДК 796.011.2

**СОДЕРЖАНИЕ И СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ» И «ТЕЛЕСНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ КУЛЬТУРА»**

*Владимир Николаевич Курьсь, доктор биологических наук,  
кандидат педагогических наук, профессор,  
Северо-Кавказский Федеральный Университет (СКФУ), г. Ставрополь,  
Марина Игоревна Евстигнеева, старший преподаватель,  
Ставропольская государственная медицинская академия (СтГМА)*

**Аннотация**

В статье рассмотрен вопрос о сущности и содержании понятий «Физическая культура личности» и «Телесно-двигательная культура». Феноменальность физической культуры личности и телесно-двигательной культуры определяется центральной целевой установкой на формирование, совершенствование и поддержание оптимального уровня здоровья, которое является величайшим достоянием человека как биологического вида, определяющим качество и смысл его жизни. Представление о соотношении данных понятий даёт разработанная нами модель, основанная на совокупности когнитивного, мотивационно-ценностного и деятельностного компонентов, как сущностных составляющих физической культуры личности.

**Ключевые слова:** физическая культура личности, телесно-двигательная культура, компоненты физической культуры, двигательная деятельность, мотивация.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2013.01.95.p84-89

**CONTENT AND CORRELATION OF THE TERMS «PHYSICAL CULTURE OF PERSONALITY» AND «BODILY AND PHYSICAL CULTURE»**

*Vladimir Nikolaevich Kurys, the doctor of biological sciences,  
candidate of pedagogical sciences, professor,  
North Caucasian Federal University,  
Marina Igorevna Evstigneeva, the senior teacher,  
Stavropol State Medical Academy*

**Annotation**

In the article, the author considers the question of the essence and content of the notions «Physical culture of personality» and «Bodily and physical culture». Phenomena of physical culture of the person