

проблемы психологии : материалы научной конференции, 19-21 октября 2010 г. Ч. 2 / под ред. Л.А. Цветковой. – СПб., 2010. – С. 228-229.

4. Митин, Е.А. Исследование стратегий поведения преподавателей в физкультурно-образовательной среде вуза // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 10 (44). – С. 59-64.

5. Уэнберг, Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэнберг, Д. Гоулд. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 229 с.

6. Bahrke, M.S. Anxiety reduction following exercise and meditation / M.S Bahrke, W.P. Morgan // Cognitive Therapy and Research. – 1978. – V. 2. – P. 323-334.

7. Morgan, W.P. and Goldson, S.E. (1987) Exercise and mental health. Washington. DC: Hemisphere.

8. Sachs, M.L. (1980) On the trail of the runner's high – a descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University.

Контактная информация: n_il@mail.ru

УДК 159.9:796.01

**ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ОБЪЕКТИВНЫХ ФАКТОРОВ НА АДАПТАЦИЮ
СПОРТСМЕНОВ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
ЕДИНОБОРСТВАХ И ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*Максим Александрович Кузьмин, кандидат психологических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный горный институт им. Г.В. Плеханова
(национальный исследовательский университет) (СПГГИ (НИУ) им. Г.В. Плеханова)*

Аннотация

В статье рассмотрены объективные факторы адаптации спортсменов к соревновательной деятельности, проведено сравнение характера влияния объективных факторов на адаптацию спортсменов в различных видах спорта. Исследование проводилось в двух группах: единоборства (дзюдо) и художественные виды спорта (фигурное катание). Обобщение результатов позволило выделить общие и специфические внешние факторы, влияющие на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: адаптация, факторы адаптации, объективные и субъективные факторы, спортивная деятельность.

**ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF THE OBJECTIVE FACTORS ON THE
ATHLETE'S ADAPTATION TO COMPETITIVE ACTIVITY IN SINGLE
COMBATS AND ART SPORTS**

*Maxim Aleksandrovich Kuzmin, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
The St-Petersburg State Mining Institute named after G.V. Plekhanov (National Research
University)*

Annotation

The article presents the objective factors of athlete's adaptation to competitive activities; the comparison of type of influence of objective factors on athlete's adaptation in various sports is carried out. The research was done in two groups: single combats (judo) and art sports (figure skating). Results generalization has allowed defining the general and specific external factors influencing on athlete's adaptation to competitive activity.

Keywords: adaptation, adaptation factors, objective and subjective factors, sport activities.

В психологии спорта довольно много работ посвящено изучению состава объективных условий соревновательной деятельности [1-10]. Однако изучалось их влияние на совершенно разные в качественном и количественном отношении характеристики адаптации, что не позволяет определить какие-либо единые тенденции. Кроме того, фактически отсутствуют исследования, посвященные сравнению характера влия-

ния объективных факторов на адаптацию спортсменов к соревнованиям в различных видах спорта. В то же время, в психологии спорта давно назрела необходимость разработки научных основ дифференцированного подхода в психологической подготовке к соревнованиям спортсменов с учетом специфики влияния объективных условий соревновательной деятельности в различных видах спорта.

Для решения задачи было проведено эмпирическое исследование, в котором участвовало 283 спортсмена, специализирующихся в различных видах спорта, в возрасте от 15 до 21 года. Общая выборка была поделена на две группы в соответствии с видом спорта: 144 – художественные (фигурное катание), 139 – единоборства (дзюдо).

Состав объективных факторов, определяющих эффективность адаптации спортсменов, был определен с помощью процедуры экспертного опроса действующих спортсменов и их тренеров.

К объективным факторам относятся:

- характеристики условий соревнования (организация соревнования; условия места проведения; трудность-легкость условий; опасность-безопасность условий; влияние внешних непрогнозируемых факторов на соревновательную деятельность; погодные или климатические условия; проживание; организация свободного времени спортсменов; качество питания; качество спортивного инвентаря; межличностные отношения в команде; информированность о соперниках; присутствие родных и знакомых; оценка благоприятности условий в целом);

- социальные характеристики спортсменов: спортивная квалификация; стаж занятий спортом; стаж спортивной специализации.

По результатам проведенного теоретического анализа литературы был выделен комплекс базовых критериев адаптированности спортсменов к соревнованиям. К субъективным критериям были отнесены: оценки условий соревновательной деятельности спортсменами, предстартовые состояния, прогноз успешности предстоящего выступления. В качестве объективных критериев были выбраны: успешность моделируемой (умственной) деятельности - информационного поиска, обусловленного комплексным проявлением всех психических процессов, а также экспертная оценка поведения спортсменов на состязании.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью комплекса диагностических методик, в который вошли разработанные анкеты, методика диагностики предстартовых состояний САНГУВ Николаева А.Н., методика диагностики успешности умственной деятельности Горбунова Г.Д.

Для выявления характера влияния объективных внешних факторов на адаптированность спортсменов был использован корреляционный анализ, который был проведен в каждой группе спортсменов, выделенных по видам спорта. Были получены различные структуры взаимосвязей показателей объективных факторов и адаптированности спортсменов. То есть, влияние внешних факторов на адаптацию проявляется неодинаково в различных видах спорта. Рассмотрим характер влияния внешних факторов на характеристики адаптивности спортсменов в единоборствах (таблица 1).

Результаты показали, что субъективные оценки условий соревновательной деятельности связаны с их объективными значениями. Однако сами условия оказывают влияние на некоторые показатели адаптивности. Так, организация соревнования влияет на оценку спортсменами места предстоящих выступлений, на самочувствие и эмоциональную стабильность перед стартом, на адаптивность поведения во время выступления. Состояние места проведения состязания опосредует оценку условий в целом, уверенность, снижает эмоциональное напряжение перед стартом. Информированность о сопернике способствует стабилизации эмоционального состояния и повышению уверенности, установке на успех. Опасность условий снижает оценку места проведения состязания, но мобилизует спортсменов, повышая настроение и активность. В то же время в более опасных условиях повышается тревожность перед стартом. Благоприятные соревновательные условия позитивно влияют на отношение спортсменов к

организации и состоянию места проведения соревнования, на прогноз результата и адаптивность поведения во время выступлений.

Таблица 1

Матрица достоверных взаимосвязей показателей адаптированности и их внешних факторов в единоборствах (n=139; r=0,17 при p≤0,05; r=0,23 при p≤0,01)

	1	2	3	4	5	6	7	8
9	0,67				0,51			0,57
10	0,52	0,68		-0,43	0,50			
11			0,65					
12		0,41						
13					0,66	0,42	0,53	0,59
14	0,51					0,72	0,60	0,65
15				0,52		0,70	0,50	0,61
16				0,48		0,75	0,51	0,67
17	-0,50		-0,43	0,55				-0,64
18		0,54	0,60					0,65
19		-0,55						
20			0,50	0,56	0,58	0,58	0,61	0,60
21						0,60	0,66	0,58
22	0,54				0,61	0,67	0,72	0,78

Условные обозначения:

1) Условия предстоящего соревнования: 1 – организация соревнования, 2 – состояние места проведения соревнования, 3 – информированность о сопернике, 4 – опасность условий, 5 – условия в целом;

2) Социальные характеристики: 6 – спортивная квалификация, 7 – стаж занятий спортом, 8 – стаж занятий единоборствами.

2) Адаптированность спортсменов: 9 – оценка организации соревнования, 10 – оценка состояния места проведения соревнования, 11 – оценка информированности о сопернике, 12 – оценка опасности условий, 13 – оценка условий в целом; 14 – самочувствие, 15 – активность, 16 – настроение, 17 – тревожность, 18 – уверенность, 19 – напряжение, 20 – прогноз спортсменами своего выступления, 21 – оценка результата умственной деятельности, 22 – адаптивность поведения на соревновании.

Социальные характеристики спортсменов также значимо влияют на адаптивность. Так, спортивная квалификация, стаж занятий спортом и единоборствами опосредуют оценку условий соревновательной деятельности, позитивные предстартовые состояния (самочувствие, активность, настроение), установку на успех. У спортсменов с более высокой квалификацией и стажем занятий выше объективные показатели адаптивности – успешность умственной деятельности и поведения на соревнованиях. Кроме того, стаж занятий единоборствами влияет на проявления предстартовой тревоги и уверенность.

В художественных видах спорта прослеживается наиболее выраженное влияние внешних факторов на характеристики адаптивности спортсменов. Более широкий спектр условий предстоящих выступлений оказывает на них воздействие. Однако их влияние более локально – отдельные условия воздействуют на конкретные показатели адаптивности (таблица 2).

Организация соревнования и состояние места его проведения опосредуют оценки условий в целом и климатических условий, в частности, активность перед стартом. Позитивные организационные условия снижают предстартовую тревожность спортсменов, а оптимальное состояние места предстоящих выступлений повышает установку на успех. Информированность о сопернике благоприятно сказывается на активности перед стартом, прогнозе предстоящего выступления и адаптивности поведения на соревновании. Благоприятные климатические условия (температура, освещенность и т.п.) повышают оценку организации соревнования, самочувствие перед стартом, адаптивность поведения спортсменов.

Таблица 2

Матрица достоверных взаимосвязей показателей адаптированности и их внешних факторов в художественных видах спорта (n=144; r=0,17 при p≤0,05; r=0,23 при p≤0,01)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	0,75	0,55		0,49					0,45			
14	0,51	0,77							0,51			
15			0,72									
16	0,53	0,50		0,69					0,49			
17					0,75				0,55			
18						0,73				0,43		
19							0,66					
20								0,70				
21	0,56	0,52							0,71			
22				0,63	0,43				0,54	0,60	0,61	0,58
23	0,48	0,50	0,60			0,48	0,51	0,50	0,52	0,56	0,52	0,57
24					0,47	0,52	0,50	0,55	0,56	0,48	0,45	0,44
25	-0,46				-0,45							
26										0,42	0,40	0,44
27		0,59	0,61							0,59	0,55	0,51
28										0,74	0,71	0,72
29			0,58	0,55		0,49	0,46	0,58	0,51	0,75	0,68	0,70

Условные обозначения:

1) Условия соревнования: 1 – организация соревнования, 2 – состояние места проведения соревнования, 3 – информированность о сопернике, 4 – климатические условия, 5 – условия проживания, 6 – отношения в команде, 7 – состояние инвентаря, 8 – присутствие родных и знакомых, 9 – условия в целом;

2) Социальные характеристики: 10 – спортивная квалификация, 11 – стаж занятий спортом, 12 – стаж занятий фигурным катанием.

3) Адаптированность спортсменов: 13 – оценка организации соревнования, 14 – оценка состояния места проведения соревнования, 15 – оценка информированности о сопернике, 16 – оценка климатических условий, 17 – оценка условий проживания, 18 – оценка отношений в команде, 19 – оценка состояния инвентаря, 20 – оценка присутствия родных и знакомых, 21 – оценка условий в целом; 22 – самочувствие, 23 – активность, 24 – настроение, 25 – тревожность, 26 – эмоциональное возбуждение, 27 – прогноз спортсменами своего выступления, 28 – оценка результата умственной деятельности, 29 – адаптивность поведения на соревновании.

Хорошие условия проживания оказывают позитивное влияние на самочувствие и настроение, снижают предстартовую тревогу. Позитивные межличностные отношения в команде, также хорошее состояние и качество спортивного инвентаря, присутствие родных и близких, повышают активность и настроение, оптимизируют поведение спортсмена во время выступления.

Благоприятные условия в целом положительно влияют на оценки спортсменами организации, места проведения соревнования, проживания, климата, самочувствие, активность и настроение, повышают адаптивность поведения во время выступления.

Квалификация, стаж занятий спортом и художественными видами в частности, повышают самочувствие, активность, настроение и эмоциональное возбуждение перед стартом, установку на позитивный результат, успешность умственной деятельности и адаптивность поведения во время выступления.

Обобщение результатов позволило выделить общие и специфические внешние факторы, влияющие на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности. Общими факторами, оказывающими влияние на адаптивность, и соответственно адаптацию спортсменов к предстоящим выступлениям, независимо от вида спорта, выступают условия соревнования в целом, организация соревнования, состояние места проведения соревнования, а также социальные характеристики спортсменов: спортивная квалификация, стаж занятий спортом, стаж занятий избранным видом спорта. Частные

(специфические) факторы составляют условия соревнования, наиболее значимые только для определенного вида спорта и не влияющие на адаптированность спортсменов в других видах. В художественных видах – физические условия (климатические), бытовые условия (проживание), организационные (состояние инвентаря), социально-психологические (информированность о сопернике, межличностные отношения в команде, присутствие родных и знакомых). В единоборствах такими факторами выступают как социально-психологические, так и организационные: степень опасности условий, которая определяется как состоянием места проведения состязания, так и информированностью о сопернике.

Полученные данные могут служить основанием для разработки технологии дифференцированного подхода к оптимизации и ускорению адаптации спортсменов к соревновательной деятельности в различных видах спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аболин, Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань : Изд-во Казанского университета, 1987. – 262 с.
2. Волков, И.П. Социальная психология малых групп и коллективов (опыт экспериментальных и прикладных исследований контактных групп) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Волков И.П. – Л., 1978. – 31 с.
3. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
4. Загайнов, Р.М. Исследование психических состояний, возникающих в связи со значимой деятельностью в спорте (на материале бокса) : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Загайнов Р.М. – Л., 1972. – 18 с.
5. Николаев, А.Н. Психическая адаптация человека к усложненным условиям деятельности (на примере адаптации к условиям «чужого поля») : дис. ... канд. психол. наук / Николаев А.Н. – Л., 1984. – 226 с.
6. Пуни, А.Ц. Процесс и система звеньев психологической подготовки к соревнованиям в спорте : избранные лекции / А.Ц. Пуни ; Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л. : [б.и.], 1979. – 51 с.
7. Жуков, Ю.Ю. Уровень психологической адаптации, защиты и характерологические особенности высококвалифицированных спортсменов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 44-48.
8. Кожокин, Р.В. Особенности адаптированности лыжников-гонщиков к условиям соревнований // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 6 (28). – С. 48-52.
9. Кузьмин, М.А. Объективные факторы адаптации спортсменов к соревновательной деятельности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 57-62.
10. Шихвердиев, С.Н. Влияние психологической адаптации спортсменов на адаптированность к спорту на этапе завершения спортивной карьеры // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 10 (68). – С. 114-119.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru