

УДК 159.9:796.912

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ К УСЛОВИЯМ СОРЕВНОВАНИЙ В ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ВИДАХ СПОРТА**

*Максим Александрович Кузьмин, кандидат психологических наук, доцент,  
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва,  
Марина Николаевна Ларионова, Мария Викторовна Мурашева,  
Санкт-Петербургский горный университет, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

В данной статье рассмотрены вопросы психологической адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности. Раскрыта специфика психологической адаптации спортсменов, занимающихся художественными видами спорта. Определены общие критерии адаптации спортсменов к условиям соревнований, а также специфические критерии адаптации к соревновательной деятельности в художественных видах спорта. Определены субъективные и объективные критерии адаптации. К общим субъективным критериям психологической адаптации спортсменов относятся оценка условий соревнований, предстартовые психические состояния и прогноз успешности своего выступления. Объективными критериями адаптации спортсменов к условиям соревнований являются успешность умственной деятельности (успешность моделируемой деятельности) и адаптивность поведения на соревнованиях. Выявлены субъективные и объективные факторы психологической адаптации спортсменов к условиям соревновательной деятельности. Объективными факторами адаптации спортсменов к условиям соревнований являются условия соревновательной деятельности и социальные характеристики спортсменов (квалификация, стаж занятия спортом, стаж занятия избранным видом спорта). К субъективным факторам психологической адаптации спортсменов к условиям соревнований относятся эмоциональные, волевые и мотивационные личностные качества, а также мотивационные характеристики деятельности. В процессе адаптации и психологической подготовке в художественных видах спорта к условиям соревновательной деятельности необходимо учитывать специфику адаптационных возможностей спортсменов, занимающихся данными видами спорта.

**Ключевые слова:** психологическая адаптация, художественные виды спорта, условия соревнований, мотивация, личностные качества, факторы, критерии.

## **PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF COMPETITIONS IN ARTISTIC SPORTS**

*Maxim Aleksandrovich Kuzmin, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,  
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow,  
Marina Nikolaevna Larionova, Maria Viktorovna Murasheva,  
St. Petersburg Mining University, St. Petersburg*

### **Annotation**

This article considers the questions of the psychological adaptation of the sportsmen to the conditions of the competitive activity. The specifics of psychological adaptation of the athletes engaged in artistic sports have been revealed. The general criteria of adaptation of sportsmen to the conditions of competitions, and also the specific criteria of adaptation to competitive activity in art sports are defined. Subjective and objective criteria of the adaptation have been defined. The general subjective criteria for the psychological adaptation of the athletes include the assessment of the conditions of the competition, pre-start mental states and forecast of the success of the performance. Objective criteria of the adaptation of athletes to the conditions of the competition are the success of mental activity (the success of simulated activity) and adaptive behavior at the event. Subjective and objective factors of the psychological adaptation of the sportsmen to the conditions of the competitive activity have been revealed. Objective factors of the adaptation of the athletes to the conditions of the competition are conditions of the competitive activity and social characteristics of the athletes (qualification, experience in sport, experience in the classes in the selected kind of sports). Subjective factors of the psychological adaptation of the athletes to the conditions of the competition include the emotional, volitional and motivational personal qualities, as well as motivational characteristics of the activity. In the process of adaptation and psychological training in artistic sports to the conditions of the competitive activity, it is necessary to take into account the specifics of the adaptive abilities of the

athletes engaged in these sports.

**Keywords:** psychological adaptation, artistic sports, competition conditions, motivation, personal qualities, factors, criteria.

## ВВЕДЕНИЕ

В работе рассмотрены вопросы, посвящённые обоснованию дифференцированного подхода к психологической адаптации и психологической подготовке спортсменов к условиям соревнований. Разработка дифференцированного подхода к психологической подготовке спортсменов является важной научно-практической задачей. Любой вид деятельности предъявляет специфические требования к ее исполнителю.

Спортивная деятельность и отдельные виды спорта отличаются друг от друга по своему характеру и содержанию, что не может не проявиться в особенностях и специфических отличиях адаптации спортсменов. До настоящего времени не только не разработаны средства ускорения адаптации и, соответственно, формирования состояния адаптированности, но не создана для этого и научная база, поскольку не изучены ее составляющие (Кузьмин М.А., 2017).

Соревнование в художественных видах спорта характеризуется специфическими особенностями. Прежде всего, это эмоционально насыщенные и яркие действия спортсменов, которые требуют максимального самовыражения, проявления физического и личностного потенциала спортсменов. Спортсмены соревнуются не только в техническом мастерстве, но и в выразительности, артистичности. Это требует овладения основами актерского мастерства, эстетическими средствами воплощения художественного образа в движениях и действиях. Соревнование в художественных видах спорта – это синтез собственно спорта и искусства, соединение пластики и техники, танца, музыки, хореографии и выразительности. Цель исследования состоит в изучении и определении теоретических и эмпирических оснований психологической адаптации спортсменов, занимающихся художественными видами спорта к условиям соревновательной деятельности.

## МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В качестве стратегического применялся констатирующий метод исследования. Методики исследования: успешность умственной деятельности – методика Горбунова Г.Д., результаты соревновательной деятельности, оценка условий и прогноз результата деятельности – методики Кузьмина М.А. Психические состояния САННТУВ – методика Николаева А.Н., методика изучения мотивации к достижению успеха – Элреса Т., изучение темперамента – Стреляя Я., свойства Темперамента – Бренгельмана Д., волевые качества – Смирнова Б.Н., Q – sort – стремление к борьбе (избегание) – методика Горфинкеля Э.Л. и Келейникова И.Л., самоконтроль – методика stock. Роттер Д., оценки уровня организованности – Рейнвальда Н.И., тревожность – методика Спилбергера (в адаптации Ханина Ю.Л), агрессивность – методика «Тест руки» Вагнера, мотивы спортивной деятельности – Николаева Н.А., МЛО – Адаптивность – методика Маклакова А.Г., Черемянина С.В (Кузьмин М.А., 2012). В качестве испытуемых выступили спортсмены детско-юношеских спортивных центров и школ, в возрасте от 15 до 21 года, в количестве 563 человек, специализирующихся в различных видах спорта. Из них 139 человек занимаются единоборствами (дзюдо), 138 - циклическими видами спорта (лыжные гонки), 142 – игровыми (баскетбол), 144 – художественными (фигурное катание).

## РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В процессе изучения адаптированности спортсменов к условиям соревнований в различных видах спорта установлено, что базовыми субъективными критериями адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности являются: оценки условий предстоящего соревнования, прогноз успешности своего выступления, предстартовые

психические состояния (Кузьмин М.А., 2011; 2017).

Выявлены общие и специфические для различных видов спорта оценки условий предстоящего соревнования. Общим критерием для всех видов спорта является оценка организационных условий соревнования (Кузьмин М.А., 2017).

Специфическими критериями в художественных видах спорта выступают субъективные оценки следующих условий: состояние места проведения соревнований, условия проживания, качество питания, информированность о соперниках, межличностные отношения в команде. Обнаружены различия в выраженности прогноза успешности предстоящей соревновательной деятельности в различных видах спорта: наиболее низкий прогноз успешности дают представители циклических видов спорта, несколько выше прогноз успешности в художественных видах, значимо более высокой является оценка предстоящего результата в игровых видах, на первом месте по прогнозу успешности находятся представители единоборств (Кузьмин М.А., 2017).

Предстартовые состояния характеризуются высокой вариативностью проявлений у всех спортсменов; неоднородность предстартовых состояний проявляется различным образом в зависимости от спортивной специализации. В художественных видах спорта наиболее высока вариативность тревоги и настроения перед стартом, по сравнению с обычными условиями у них более выражена тревога, возбуждение, активность. Чрезмерная выраженность этих состояний может вызвать эмоциональный срыв в деятельности.

Базовыми объективными критериями адаптированности спортсменов к соревнованиям являются успешность моделируемой (умственной) деятельности и адаптивность поведения во время соревнования; их выраженность различается у представителей различных видов спорта. Наибольшая успешность умственной деятельности проявляется в единоборствах, на втором месте по данному критерию находятся игровые, на третьем – циклические, на четвертом – художественные виды спорта. В целом же общие значения по данному показателю в художественных видах спорта находятся в области средних значений.

Наиболее высокие показатели адаптивности поведения во время соревнования, определяемые экспертами, наблюдаются у представителей единоборств, на втором месте находятся спортсмены циклических видов, на третьем – игровых и художественных видов спорта. Субъективные и объективные показатели адаптации тесно связаны между собой; системообразующими элементами структуры взаимосвязей и прогностическими признаками адаптации выступают прогноз спортсменами результата соревнования, а также показатели психических состояний – самочувствия, настроения, тревожности и уверенности (Кузьмин М.А., 2017).

Структура взаимосвязей показателей результативности и адаптированности спортсменов является различной для каждого вида спорта, что определяет общие и специфические критерии адаптации, влияющие на результативность соревновательной деятельности; общими являются все объективные критерии и такие субъективные критерии, как оценка условий соревнований в целом, предстартовые состояния – высокая активность при невысокой тревожности (эмоциональной стабильности), позитивный прогноз спортсменами своего выступления; специфические (частные) критерии адаптированности, влияющие на успешность выступлений спортсменов различных специализаций – это оценки конкретных условий соревнования и предстартовые состояния.

Успешность выступлений в художественных видах спорта зависит от позитивной оценки состояния места проведения соревнования, отношения к условиям как к безопасным, информированности о соперниках, позитивного настроения и эмоционального возбуждения перед стартом.

В определении роли внешних факторов (условия соревнований, социальные характеристики спортсменов) в адаптации к соревновательной деятельности в различных видах спорта получены следующие результаты: значимым фактором адаптации выступает сходство-отличие объективных показателей условий соревнования от их субъективных оценок

спортсменами, при этом их выраженные различия свидетельствуют о затруднениях в адаптации к данным условиям. В художественных видах спорта участники более негативно воспринимают отношения членов команды друг с другом, бытовые условия – качество питания и проживания, а также недостаточную информированность о соперниках.

На адаптацию к соревнованиям во всех видах спорта влияют социальные характеристики спортсменов – квалификация, стаж занятий спортом и избранным видом спорта; выявлено дифференцированное влияние объективных условий на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности (Кузьмин М.А., 2014).

В художественных видах спорта прослеживается наиболее выраженное влияние внешних факторов на характеристики адаптивности спортсменов – отдельные условия воздействуют на конкретные показатели адаптивности, а именно на психологическую адаптацию влияют: организация соревнований, состояние места проведения, информированность о сопернике, климатические условия, условия проживания, отношения в команде, состояние инвентаря, присутствие родных и знакомых, условия в целом.

Выявлено влияние внутренних (психологических) факторов на характеристики адаптированности спортсменов к соревновательной деятельности с учетом вида спорта.

По результатам корреляционного анализа были выделены общие и специфические личностные качества, влияющие на адаптацию спортсменов к соревнованиям; общими для всех видов спорта личностными свойствами, повышающими адаптированность спортсменов, выступают высокая мотивация достижения, выраженные адаптивные способности (адаптационный потенциал личности), волевые качества: целеустремленность, настойчивость, организованность, а также интернальный локус контроля, или общая интернальность, определяющая внутреннюю ответственность за свою жизнь в целом (Кузьмин М.А., 2011; 2012; 2014; 2017).

Специфические личностные качества определяют успешность адаптации к соревнованиям в определенном виде спорта. В художественных видах спорта успешность психологической адаптации определяют пластичность, эмоциональность, подвижность нервных процессов, эмоциональная устойчивость, невысокая интернальность в области неудач (Кузьмин М.А., 2012).

Общими мотивационными факторами, влияющими на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности и опосредующими ее успешность, выступают выраженная потребность в спортивной и соревновательной деятельности, осознанность цели занятий спортом и выступления на соревновании, мотивация на процесс и результат спортивной деятельности в целом и конкретной соревновательной деятельности (Кузьмин М.А., 2014).

Специфические мотивационные факторы и их личностные детерминанты зависят от вида спорта, в котором специализируются спортсмены. В художественных видах спорта успешность психологической адаптации определяет мотивация самосовершенствования, опосредованная такими волевыми качествами, как целеустремленностью и настойчивостью, а также общей интернальностью и организованностью.

## ВЫВОДЫ

Учет полученных данных и дифференцированный подход к психологической подготовке и психологической адаптации в художественных видах спорта, позволяет существенно повысить уровень адаптированности спортсменов к условиям соревнований, а соответственно и успешность в соревновательной деятельности. Полученные результаты исследования успешно апробированы и внедрены в работе со сборными командами по художественным видам спорта в университетах Москвы и Санкт-Петербурга.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 – Физическая культура / Г.Д. Горбунов. – [5-е изд., испр. и доп.]. – Москва : Советский спорт, 2014. – 326 с.

2. Кузьмин, М.А. Методологические аспекты исследования факторов адаптированности спортсменов к соревнованиям / М.А. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 58-60.
3. Кузьмин, М.А. Профессиональная адаптация личности в спорте / М.А. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 6. – С. 59-62.
4. Кузьмин, М.А. Психологическая адаптация к условиям соревнований в единоборствах / М.А. Кузьмин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 5. – С. 37-39.
5. Кузьмин, М.А. Сравнение адаптированности спортсменов различных специализаций / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 9 (79). – С. 94-98.
6. 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.
7. Пуни, А.Ц. Проблема личности в психологии спорта : лекция для слушателей факультета повышения квалификации / А.Ц. Пуни ; Гос. центр. ин-т физ. культуры. – М. : [б. и.], 1980. – 28 с.

#### REFERENCES

1. Gorbunov, G.D. (2014), *Psycho-pedagogy of sports*, Soviet Sport, Moscow.
  2. Kuzmin, M.A. (2014), "Methodological aspects of research of factors of athletes' adaptation to competition", *Theory and practice of physical culture*, No. 2, pp. 58-60.
  3. Kuzmin, M.A. (2014), "Professional adaptation of the personality in sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 59-62.
  4. Kuzmin, M.A. (2017), "Psychological adaptation to the conditions of competitions in single combat", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 37-39.
  5. Kuzmin, M.A. (2011), "Comparison of the adaptation of athletes of various specializations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 79, No. 9, pp. 94-98.
  6. Kuzmin, M.A. (2012), "Efficiency of the technology of accelerating the adaptation of sportsmen of artistic species and martial arts to the conditions of competences", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 91, No. 9, pp. 79-85.
  7. Puni, A.C. (1980), *The problem of personality in the psychology of sports*, GCOLIFK, Moscow.
- Контактная информация:** kuzmin-maxim@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 14.03.2018*

**УДК 159.9**

### **ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ЛИЧНОСТНЫЙ ФАКТОР ДЕМОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*Александр Дмитриевич Лифанов, кандидат химических наук, доцент, Анна Александровна Рыжова, ассистент, Альфия Фаридовна Халилова, старший преподаватель, Елена Михайловна Софронова, старший преподаватель, Гульсум Хамитовна Насырова, кандидат биологических наук, доцент, Казанский национальный исследовательский технологический университет, Казань*

#### **Аннотация**

Потребностно-мотивационная сфера является движущей силой любой деятельности. Сила потребности или мотива зависит от условий ее проявления, состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности человека. Создание при этом благоприятных условий не всегда непосредственно влияет на силу потребности в движении, поскольку двигательная активность человека определяется не только социальными, но и психологическими факторами. В данной работе показано, что среди факторов, которые опосредуют данный процесс является перфекционизм, который ориентирует личность на непрерывное самосовершенствование. Со шкалой поляризованное мышление – «все или ничего» обнаружена отрицательная корреляция с фактором «совершенствование» ( $r = -0,204$ ,  $p = 0,023$ ).

**Ключевые слова:** перфекционизм, студентки, физическая культура, непрерывное образование, личностные смыслы, мотивация.