

ciency at sportsmen. Soviet Sport, Moscow, Russian Federation.

3. Vashlyayev, B.F. (2007), *Training of the qualified skaters: theoretical bases*, Yekaterinburg, Russian Federation.

4. Dembo, A.G. (1988), *Medical control in sports*, Medicine, Moscow, Russian Federation.

5. Karpman, V.L. (1988), *Testing in sports medicine*, Physical culture and sport, Moscow, Russian Federation.

6. Rozhentsov, V.V. and Polevshchikov M.M. (2006), *Fatigue at employment by physical training and sports: problems, research methods*. Soviet Sport, Moscow, Russian Federation.

7. Seluyanov, V.N. (2001), *Preparation of the runner average distances*, SportAcadem-Press, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: mkms85@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 15.04.2012.

УДК 159.9:796.01

РОЛЬ ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ В АДАПТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ВИДОВ СПОРТА И ЕДИНОБОРСТВ

*Максим Александрович Кузьмин, кандидат психологических наук, доцент,
Санкт-Петербургский государственный горный университет (СПГГУ)*

Аннотация

Задача работы – определение роли личностных качеств в адаптации спортсменов к соревновательной деятельности. Участниками исследования стали 283 спортсмена, представители двух видов спорта: единоборства (дзюдо) и художественные (фигурное катание). В результате исследования определены общие и специфические свойства личности, влияющие на адаптацию спортсменов. Общими личностными свойствами, повышающими адаптированность спортсменов в данных видах спорта, являются высокая мотивация достижения, выраженные адаптивные способности, волевые качества: интернальный локус контроля, организованность, целеустремленность, настойчивость [5]. Специфические личностные качества определяют успешность адаптации к соревнованиям в определенном виде спорта. Они зависят от специфики содержания спортивной специализации, от особенностей соревновательной деятельности. В художественных видах спорта сложно координированные движения, эстетизм и образность выступления требуют от спортсменов высокой пластичности, эмоциональности, подвижности нервных процессов наряду с эмоциональной устойчивостью, отсутствием стремления обвинять себя в неудачах. В единоборствах, требующих силы, ловкости, быстроты реакции, сложной координации движений, позитивно влияют на адаптацию к состязаниям сила возбуждения, агрессивность, которая контролируется спортсменами и сочетается с нервно-психической устойчивостью, стремление к «борьбе», лидерству, доминированию.

Ключевые слова: адаптация, личностные свойства, соревновательная деятельность, мотивация, единоборства, художественные виды спорта.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2012.04.86.p73-77

ROLE OF PERSONAL PROPERTIES IN ATHLETES' ADAPTATION AT ART KINDS OF SPORT AND SINGLE COMBATS

*Maksim Aleksandrovich Kuzmin, the candidate of psychological sciences, senior lecturer,
The St-Petersburg State Mining University*

Annotation

The task of work is definition of the role of personal qualities in adaptation of sportsmen to competitive activity. 283 athletes became participants of the research who are representatives of two sports:

single combats (judo) and art (figure skating) sports. Because of the research, the general and specific properties of the person influencing on sportsmen's adaptation are defined. The general personal properties raising athletes' adaptation are high motivation to the achievement, the expressed adaptive abilities, strong-willed qualities for the given sports: an internal control locus, organization, purposefulness, persistence. Specific personal qualities define success of adaptation to competitions in the certain sport. They depend on specifics of the content of sports specialization, features of competitive activity. Difficult coordinating movements, estheticism and figurativeness of performance require from athletes of high plasticity, emotionality, mobility of nervous processes along with emotional stability, absence of aspiration to accuse himself in failures in art sports. Force of excitement, aggression which is supervised by sportsmen and combined with psychological stability, the aspiration to "fight", leadership, domination positively influence on adaptation to competitions in the single combats, requiring force, dexterity, speed of the reaction, difficult coordination of movements.

Keywords: adaptation, personal properties, competitive activity, motivation, single combats, art sports.

Психическая адаптация человека определяется выраженностью и особенностями связей стабильных характеристик личности, прежде всего, адаптивно важными качествами и характеристиками мотивации деятельности. Личностные качества исполняют роль ведущего регулятора адаптации [2-5].

Для определения свойств личности, влияющих на адаптацию спортсменов, был организован трехэтапный отбор: анализ литературы, предварительное исследование, метод экспертных оценок [5].

Участниками исследования влияния личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в единоборствах (дзюдо $n=139$) и художественных видах спорта (фигурное катание $n=144$) стали 283 спортсмена в возрасте от 15 до 21 года.

Результаты корреляционного анализа показали, что характер влияния личностных свойств на адаптацию спортсменов к условиям соревнования зависит от вида спорта. Рассмотрим структуру взаимосвязей исследуемых показателей в каждой группе спортсменов. Характер взаимосвязей показателей адаптации и личностных свойств спортсменов в единоборствах показан в таблице 1.

Таблица 1

Матрица достоверных взаимосвязей свойств личности и показателей адаптации в единоборствах ($n=139$; $r=0,17$ при $p \leq 0,05$; $r=0,23$ при $p \leq 0,01$)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	0,59	0,52	0,50	0,49	-0,50	0,57		0,63	0,70				
15							0,61		0,49				
16		0,52				0,58				-0,54			
17		0,53				0,60				-0,50	0,62	0,66	0,65
18						0,48		0,43	0,49				0,44
19						0,35		0,48	0,51				0,55
20									0,58				0,60
21									0,63	0,46			0,52
22	0,48	0,57	0,55										
23				0,56		0,50	0,58		0,59	0,43			0,44

Условные обозначения:

1) Адаптация: 1 – самочувствие, 2 – активность, 3 – настроение, 4 – напряжение, 5 – тревожность, 6 – уверенность, 7 – возбуждение, 8 – оценка условий, 9 – прогноз выступления, 10 – оценка опасности условий, 11 – оценка информированности о сопернике, 12 – оценка результата умственной деятельности, 13 – адаптивность поведения на соревновании.

2) Свойства личности: 14 – мотивация достижения, 15 – агрессивность, 16 – нервно-психическая устойчивость, 17 – адаптивные способности, 18 – общая интернальность, 19 – организованность, 20 – целеустремленность, 21 – настойчивость, 22 – сила возбуждения, 23 – стремление к «борьбе».

У единоборцев большинство показателей адаптации к соревнованиям определяет

мотивация достижения. Она позитивно влияет на все базовые предстартовые состояния, повышает прогноз успешности выступления и оценку условий предстоящего состязания. Повышает самочувствие, активность и настроение перед стартом высокая сила возбуждения как свойство нервной системы.

Такое эмоциональное качество личности, как агрессивность, у единоборцев повышает адаптацию к предстоящему выступлению, а именно – влияет на уровень эмоционального возбуждения перед стартом и прогноз успешности выступления. По всей видимости, агрессия придает силы спортсменам, побуждает их к активным действиям и придает уверенность в успехе [1]. Единоборцы с высокой нервно-психической устойчивостью и уровнем адаптивных способностей в целом более активны и уверены в себе перед стартом, не склонны преувеличивать опасность состязания. Адаптивные способности также позитивно влияют на оценку информированности о сопернике, успешность умственной деятельности и адаптивность поведения на самом состязании. Ответственность (интернальность) и организованность свойственна тем спортсменам, которые уверены в себе перед стартом, дают позитивный прогноз предстоящему выступлению, позитивно относятся к условиям соревнования в целом, проявляют высокую адаптивность поведения в процессе выступления. Настойчивость также положительно влияет на прогноз выступления и оценку степени опасности соревновательных условий, а также на адаптивность поведения во время состязания. Стремление к «борьбе» и доминированию приводит к возрастанию напряжения, уверенности и возбуждения перед стартом, а также к установке на успех, оценке условий соревнования как неопасных, к адаптивности поведения на состязании.

В итоге, у единоборцев значимое влияние на адаптацию к соревнованиям оказывают следующие свойства личности: сила возбуждения как свойство темперамента; мотивация достижения; эмоциональные свойства – агрессивность, нервно-психическая устойчивость; адаптивные способности; стремление к «борьбе»; волевые качества: интернальность, организованность, настойчивость, целеустремленность.

Рассмотрим характер влияния личностных свойств на адаптацию к предстоящим выступлениям в художественных видах спорта (таблица 2).

Таблица 2

Матрица достоверных взаимосвязей свойств личности и показателей адаптации 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		0,73	0,70			0,77		0,49		0,62	0,68
13		-0,52		0,57							-0,50
14					0,54				0,69	0,71	0,65
15			-0,42						-0,48		-0,53
16		0,55	0,53						0,49		
17							0,56			0,59	0,50
18							0,43			0,45	0,48
19	0,51								0,60		0,62
20	0,45	0,42	0,44								0,65
21	0,48	0,43	0,41								0,61
22	0,46	0,47	0,43								0,63

Условные обозначения:

1) Адаптация: 1 – самочувствие, 2 – активность, 3 – настроение, 4 – тревожность, 5 – уверенность, 6 – возбуждение, 7 – оценка состояния места проведения соревнования, 8 – оценка информированности о сопернике, 9 – прогноз выступления, 10 – оценка результата умственной деятельности, 11 – адаптивность поведения на соревновании.

2) Свойства личности: 12 – мотивация достижения, 13 – тревожность личностная, 14 – адаптивные способности, 15 – интернальность в области неудач, 16 – общая интернальность, 17 – организованность, 18 – целеустремленность, 19 – настойчивость, 20 – пластичность, 21 – эмоциональность, 22 – подвижность нервных процессов.

Высокая мотивация достижения опосредует такие характеристики адаптированности спортсменов, как предстартовая активность, возбуждение и настроение, оценка информированности о сопернике, успешность умственной деятельности и адаптивность поведения на состязании.

Личностная тревожность снижает активность, повышает тревогу перед стартом и негативно влияет на поведение во время выступления. От адаптивных способностей зависит уверенность перед стартом, установка на победу, результативность умственной деятельности и адаптивность поведения во время выступления. Снижает адаптацию интернальность в области неудач. Тенденция обвинять себя в неуспехе приводит к снижению настроения перед стартом, негативному прогнозу выступления, к дезадаптивному поведению в процессе состязания. Общая же интернальность способствует адаптации, повышая активность, настроение, установку на победу. Такие волевые качества, как организованность и целеустремленность, приводят к более позитивной оценке состояния места проведения состязания, позитивному прогнозу результата и адаптивному поведению спортсменов. Настойчивость позитивно влияет на самочувствие, прогноз результата и адаптивность поведения. Такие свойства темперамента как пластичность, подвижность нервных процессов и эмоциональность, в художественных видах спорта повышают самочувствие, активность и настроение перед выступлением, способствуют установке на успех, результативности умственной деятельности и адаптивности поведения на состязании. Так, в наибольшей степени на адаптацию к соревнованиям в художественных видах спорта влияют: свойства темперамента – пластичность, эмоциональность, подвижность нервных процессов; мотивация достижения; адаптивные способности; низкая личностная тревожность; волевые качества – невыраженная интернальность в области неудач, высокая общая интернальность, целеустремленность, настойчивость, организованность.

По результатам корреляционного анализа были выделены общие и специфические личностные качества, влияющие на адаптацию спортсменов к соревнованиям в различных видах спорта.

Общими для всех видов спорта личностными свойствами, повышающими адаптированность спортсменов и, соответственно, адаптацию к конкретным выступлениям, выступают высокая мотивация достижения, выраженные адаптивные способности (адаптационный потенциал личности), волевые качества: интернальный локус контроля, или общая интернальность, определяющая внутреннюю ответственность за свою жизнь в целом, организованность, целеустремленность, настойчивость.

Специфические личностные качества определяют успешность адаптации к соревнованиям в определенном виде спорта. Они зависят от специфики содержания спортивной специализации, от особенностей соревновательной деятельности, которые имеются в каждом виде спорта. Так, в художественных видах спорта сложнокоординированные движения, эстетизм и образность выступления требуют от спортсменов высокой пластичности, эмоциональности, подвижности нервных процессов наряду с эмоциональной устойчивостью, отсутствием стремления обвинять себя в неудачах. В единоборствах, требующих силы, ловкости, быстроты реакции, сложной координации движений, позитивно влияют на адаптацию к состязаниям сила возбуждения, агрессивность, которая контролируется спортсменами и сочетается с нервно-психической устойчивостью, стремление к «борьбе», лидерству, доминированию. С учетом выявленных особенностей необходимо разрабатывать дифференцированные программы оптимизации и ускорения адаптации спортсменов к предстоящим выступлениям и к соревновательной деятельности в целом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кузьмин, М.А. Изучение влияния объективных факторов на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в единоборствах и художественных видах спорта / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – №

12 (70). – С. 74-78.

2. Кузьмин, М.А. Психологические факторы адаптации спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 105-109.

3. Кузьмин, М.А. Структурно-функциональная модель адаптации спортсменов к соревновательной деятельности / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 5 (75). – С. 71-74.

4. 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.

5. Кузьмин, М.А. Влияние личностных свойств на адаптацию спортсменов к соревновательной деятельности в циклических и игровых видах спорта / М.А. Кузьмин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 3 (85). – С. 107-111.

REFERENCES

Kuzmin, M.A. (2010), “Studying of influence of objective factors on sportsmen’s adaptation to competitive activity in single combats and art sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol. 12, No. 70, pp. 74-78.

Kuzmin, M.A. (2011), “Psychological factors of sportsmen’s adaptation to competitive activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol. 4, No. 74, pp. 105-109.

Kuzmin, M.A. (2011), “Structurally functional model of sportsmen’s adaptation to competitive activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol. 5, No. 75, pp. 71-71.

Kuzmin, M.A. (2011), “Interrelation of objective and subjective criteria of sportsmen’s adaptedness to competitive activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol. 8, No. 78, pp. 107-110.

Kuzmin, M.A. (2012), “The influence of personal properties on adaptation of sportsmen to competitive activity in cyclic and game sports”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol. 3, No. 85, pp. 107-111.

Контактная информация: kuzmin-maxim@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.04.2012.

УДК 612:796/799

НОВЫЙ ПОДХОД К ВЫДЕЛЕНИЮ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ЭТАПОВ МЕХАНИЗМА ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ВОЗРАСТАЮЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ У ЗДОРОВЫХ ЛИЦ И СПОРТСМЕНОВ

*Татьяна Александровна Лелявина, кандидат медицинских наук,
старший научный сотрудник,*

*Мария Юрьевна Ситникова, доктор медицинских наук, профессор,
Аэлита Валерьевна Березина, кандидат медицинских наук,*

старший научный сотрудник,

*Евгений Владимирович Шляхто, доктор медицинских наук, академик РАМН,
профессор, директор,*

ФГУ Федеральный центр сердца, крови и эндокринологии им. В.А. Алмазова,

Евгения Сергеевна Семенова, врач по спортивной медицине,

Ирина Владимировна Бубнова, кандидат медицинских наук, врач,

Ирина Владимировна Гижя, кандидат медицинских наук, врач,

Колледж олимпийского резерва №1, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель исследования: Определить физиологические этапы механизма энергообеспечения во время возрастающей физической нагрузки у здоровых лиц и спортсменов.