

УДК 159.9:796.01

## **СРАВНЕНИЕ АДАПТИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ**

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

### **Аннотация**

В статье исследованы результаты сравнительного анализа выраженности, вариативности и взаимосвязей показателей объективных и субъективных критериев адаптированности спортсменов к условиям соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** адаптация, взаимосвязи, объективные и субъективные критерии адаптированности, спортивная деятельность.

## **COMPARISON OF ADAPTABILITY OF ATHLETES WITH VARIOUS SPECIALIZATIONS**

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

### **Annotation**

The article investigated the results of the comparative analysis of manifestation, variability and interrelations of the indices of the objective and subjective criteria of the adaptability of athletes to the conditions of competitive activity.

**Keywords:** adaptation, interrelations, objective and subjective criteria of adaptability, sport activities.

При измерении уровня адаптированности человека по субъективному критерию целесообразно в качестве ее признаков использовать: оценку спортсменом условий соревнований, прогноз его результата и предстартовое психическое состояние [1-3].

В силу различия условий соревновательной деятельности в различных видах спорта есть основания полагать, что процесс адаптации будет протекать различным образом. Однако такая гипотеза нуждается в экспериментальной проверке. Между тем, знание о результате адаптации у представителей различных спортивных специализаций поможет ответить на вопрос о возможности использования наработанных в психологии спорта средств по отношению к какому-либо конкретному спорту.

Методики исследования адаптированности спортсменов к условиям предстоящего соревнования:

1. Оценка условий соревнований осуществлялась с помощью авторской анкеты шкального типа. Определялась оценка выраженности 13 условий.
2. Другой методикой исследования субъективной адаптированности явился прогноз спортсменами своего выступления с помощью специально разработанной закрытой анкеты.
3. Следующим признаком адаптированности по субъективному критерию явились изменения состояния.

Для изучения компонентов психического состояния перед стартом использовалась методика САННТУВ А.Н. Николаева [4].

Участниками исследования стали 563 спортсмена, представителей различных видов спорта (циклические n=138, игровые n=142, единоборства n=139, художественные n=144) в возрасте от 15 до 21 года.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Сравнивались попарно показатели в каждой из четырех групп спортсменов. Максимальная оценка показателя – 11 баллов (табл. 1).

**Достоверные различия в оценки условий соревнования представителями различных видов спорта**

Виды спорта	X <sub>1</sub>	σ	v	X <sub>2</sub>	σ	v	t	p
Циклические и игровые (X <sub>1</sub> и X <sub>2</sub> соответственно; n <sub>1</sub> =138, n <sub>2</sub> =142)								
Состояние места проведения соревнования	7,88	1,55	19,7	8,65	1,50	15,5	4,22	0,001
Легкость условий	8,52	1,58	18,5	9,16	1,56	15,4	3,41	0,001
Внешние непрогнозируемые факторы	4,79	1,92	40,1	6,21	1,52	18,5	6,85	0,001
Погодные или климатические условия	6,24	1,54	24,7	6,87	1,48	18,8	3,49	0,001
Качество спортивного инвентаря	8,81	1,79	20,3	9,22	1,56	15,4	2,04	0,05
Межличностные отношения в команде	6,77	2,01	29,7	8,27	1,89	20,4	6,43	0,001
Присутствие родных и знакомых	6,64	1,95	29,4	7,61	1,94	20,2	4,17	0,001
Условия в целом	8,25	1,63	19,8	8,96	1,62	16,7	3,66	0,001
Циклические и художественные (X <sub>1</sub> и X <sub>2</sub> соответственно; n <sub>1</sub> =138, n <sub>2</sub> =144)								
Место проведения соревнования	7,88	1,55	19,7	7,15	1,6	22,4	3,88	0,001
Внешние непрогнозируемые факторы	4,79	1,92	40,1	6,02	1,78	29,6	5,56	0,001
Погодные или климатические условия	6,24	1,54	24,7	8,16	1,52	18,6	10,50	0,001
Качество спортивного инвентаря	8,81	1,79	20,3	7,59	1,8	23,7	5,69	0,001
Условия проживания	8,24	1,96	23,8	7,76	1,92	24,7	2,07	0,05
Присутствие родных и знакомых	6,64	1,95	29,4	7,22	2,01	27,8	2,45	0,01
Условия в целом	8,25	1,63	19,8	8,67	1,59	18,3	2,18	0,05
Циклические и единоборства (X <sub>1</sub> и X <sub>2</sub> соответственно; n <sub>1</sub> =138, n <sub>2</sub> =139)								
Место проведения соревнования	7,88	1,55	19,7	8,31	1,60	19,3	2,28	0,05
Погодные или климатические условия	6,24	1,54	24,7	8,05	1,56	19,4	9,77	0,001
Внешние непрогнозируемые факторы	4,79	1,92	40,1	6,55	1,68	25,6	8,15	0,001
Информированность о соперниках	7,91	1,83	23,1	7,16	1,85	25,8	3,41	0,001
Качество питания	8,21	1,88	22,9	7,71	1,76	22,8	2,30	0,05
Присутствие родных и знакомых	6,64	1,95	29,4	7,16	1,92	26,8	2,25	0,05
Условия в целом	8,25	1,63	19,8	8,91	1,62	18,2	3,40	0,001
Единоборства и игровые (X <sub>1</sub> и X <sub>2</sub> соответственно; n <sub>1</sub> =139, n <sub>2</sub> =142)								
Место проведения соревнования	8,31	1,60	19,3	8,65	1,50	15,5	1,83	0,05
Внешние непрогнозируемые факторы	6,55	1,68	25,6	6,21	1,52	18,5	1,77	0,05
Информированность о соперниках	7,16	1,85	25,8	7,92	1,55	19,6	3,72	0,001
Качество питания	7,71	1,76	22,8	8,11	1,78	21,9	1,89	0,05
Опасность условий	7,42	1,83	24,7	6,51	1,75	26,9	4,25	0,001
Межличностные отношения в команде	7,95	1,66	20,9	8,30	1,89	20,4	1,65	0,05
Присутствие родных и знакомых	7,16	1,92	26,8	7,61	1,94	20,2	1,95	0,05
Художественные и игровые (X <sub>1</sub> и X <sub>2</sub> соответственно; n <sub>1</sub> =144, n <sub>2</sub> =142)								
Место проведения соревнования	7,15	1,6	22,4	8,65	1,50	15,5	8,09	0,001
Информированность о соперниках	8,34	1,87	22,4	7,92	1,55	19,6	2,04	0,05
Качество питания	7,69	1,64	21,3	8,11	1,78	21,9	2,05	0,05
Межличностные отношения в команде	7,52	1,90	25,3	8,30	1,89	20,4	3,44	0,001
Художественные и единоборства (X <sub>1</sub> и X <sub>2</sub> соответственно; n <sub>1</sub> =144, n <sub>2</sub> =139)								
Место проведения соревнования	7,15	1,6	22,4	8,31	1,60	19,3	6,07	0,001
Информированность о соперниках	8,34	1,87	22,4	7,16	1,85	25,8	5,31	0,001
Межличностные отношения в команде	7,52	1,90	25,3	7,95	1,66	20,9	2,01	0,05
Опасность условий	6,69	1,67	25,0	7,42	1,83	24,7	3,49	0,001

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. Если спортсмен оценивает данные условия выше среднего или высоко, можно заключить о его высокой адаптированности к условиям соревнования. Безусловно, субъективные оценки условий соревнования спортсменами 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.

Как следует из таблицы 2, для всех спортсменов характерны оценки прогноза успешности своего результата на предстоящем соревновании в среднем диапазоне.

Таблица 2

**Достоверные различия прогноза результата соревнования у спортсменов различных специализаций ( $n_1=138$ ,  $n_2=142$ ,  $n_3=139$ ,  $n_4=144$ )**

	Виды спорта				t	p
	Циклические	Игровые	Единоборства	Художественные		
X	5,48	5,96	6,02	5,51	(1-2) 1,93	0,05
$\sigma$	2,15	2,00	2,03	2,18	(1-3) 2,16	0,05
v	39,2	33,6	33,7	39,6	(2-4) 1,80	0,05
№	1	2	3	4	(3-4) 2,03	0,05

Примечание: в графе t в скобках указаны номера групп, между которыми были получены достоверные различия.

Однако выявлены достоверные различия в их выраженности у представителей разных видов спорта. Так, наиболее низкий прогноз успешности дают лыжники. Из 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 командных игровых видов спорта не обнаружено. Так, результаты показывают, что представители одиночного фигурного катания и лыжных гонок дают наиболее низкие прогнозы успешности выступления на предстоящих соревнованиях. У них же наблюдается наибольшая вариативность данного показателя. Это объясняется тем, что в таких состязаниях может быть только три победителя, состязание носит индивидуальный характер, не предполагает взаимодействия между членами команды или соперниками. Высокие оценки прогноза своей успешности в игровых видах спорта объясняются тем, что результат выступлений является общим для всей команды, и настрой на победу характерен для каждого спортсмена. Наиболее позитивный прогноз предстоящего выступления у единоборцев может быть связан с тем, что соревнования в данном виде спорта – это борьба двух соперников, и каждый из соревнующихся 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.

Предстартовые состояния спортсменов также выступают признаками их адаптации. В этом качестве они в спортивной психологии относительно изучены. Однако существует проблема, которая заключается в том, что разные авторы исследуют разный состав эмоциональных состояний спортсмена; не определена оптимальная мера их выраженности и связи с показателями удовлетворенности деятельностью; состояние самочувствия, активности и настроения – чем выше – тем лучше, то решение проблемы выраженности

состояний, не имеющих определенного знака (например, возбуждение, напряжение, тревожность) не так очевидно.

Можно заключить, что выявлены общие и специфические для различных видов спорта оценки условий предстоящего соревнования; при этом в наибольшей степени условия соревнования вызывают сложности в адаптации у лыжников-гонщиков, в наименьшей степени – у баскетболистов; общим критерием для всех видов спорта является оценка организационных условий соревнования. Специфическими критериями выступают субъективные оценки следующих условий:

- в циклических видах спорта: 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: 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.

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 выраженности прогноза успешности находятся единоборцы.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Николаев, А.Н. Методика изучения предстартовых состояний спортсменов / А.Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности : материалы межвузовской научной конференции / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2001. – С. 81-85.

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