

## Адаптационные возможности бойцов самбо первого года обучения

**Галсан Хубисхалович Бадмацзыренов**

тренер по самбо, спортивный судья

Муниципальное автономное учреждение «Спортивная школа № 17»

Улан-Удэ, Россия

krasn.scharka17@yandex.ru

 0000-0000-0000-0000

Поступила в редакцию 06.10.2022

Принята 11.11.2022

Опубликована 01.12.2022

 10.25726/g3624-8480-0810-a

### Аннотация

В данном исследовании осуществлено определение особенностей психологической адаптации борцов самбо первого года тренировок. В исследовании приняли участие 60 респондентов из них 30 спортсменов боевого самбо первого года тренировок в возрасте 10-12 лет и 30 подростков, не занимающихся спортивными видами деятельности. Исследование проводилось в два этапа: в начале цикла тренировок по боевому самбо и через год активных тренировок. В качестве методики исследования адаптации нами была выбрана методика социально-психологической адаптации СПА (Роджерс-Даймонд). Были выявлены значимые различия в исследуемых группах в показателях «адаптивность», «дезадаптивность», «непринятие себя», «внешний контроль», «ведомость». Уровень психологической адаптации спортсменов в течении первого года тренировок значительно вырос по сравнению с уровнем психологической адаптации сверстников, не занимающихся спортивной деятельностью. Можно предположить, исходя из результатов, что тренировки по боевому самбо положительно влияют на понижение восприимчивости к психологическому воздействию со стороны посторонних лиц. В дальнейшем автор планирует дополнить исследование данными о исследовании особенностей психологической адаптации спортсменов первого года тренировок других видов спортивной деятельности.

### Ключевые слова

психологическая адаптация, подростки, боевое самбо, тренировочный процесс.

### Введение

Каждый индивид окружен определенным стимуляционным полем – природной средой (ландшафты, почвы, климат), материальными и моральными ценностями, предложенными ему обществом и группой, к которой он входит, нормами, правилами, привычками, традициями, присущие его окружению. Это все не просто окружает индивида, а пропускается сквозь призму его собственного восприятия, и оценивается в отношении значимости и полезности для индивида (Махалин, 2011).

Выделяются факторы, которые непосредственно обуславливают спортивное поведение, – это условия (организация, содержание, тренировки, выступления и прочее) спортивной деятельности и факторы, которые опосредованно влияют на нее, – это бытовые условия, культурно-оздоровительные комплексы, место тренировок и тому подобное.

Определяющими являются условия спортивной деятельности, которые не только формируют интересы и потребности спортсмена, но и являются средством реализации и удовлетворения их. Стимулирующее поле индивида богатое и динамичное. Оно меняется с развитием потребностей и появлением объектов их удовлетворения. Если возможность удовлетворения активизировавшейся потребности исчезает, то угасает и социальная активность субъекта (Адаптация человека, 1972).

Следовательно, критерием социальной эффективности стимулирования спортивной деятельности лица может считаться удовлетворенность спортсмена условиями спортивной деятельности – степень насыщенности его потребностей, связанных со спортивной деятельностью.

Это не что иное, как социальная адаптация спортсмена, что означает вхождение его к социальной организации не только на уровне норм, целей и ценностей, но и на уровне потребностей и интересов.

Вербальным выражением удовлетворенности тренировками является представление спортсмена о возможности насыщения потребностей в определенных конкретных условиях, которое зависит не только от действительного состояния насыщения, но и от устоявшихся в массовом сознании критериев нормальности.

Стимулирование необходимого спортивного поведения выступает как метод экономического, организационного, морально-психологического, опосредованного мотивацией воздействия на лицо через условия его деятельности.

Оно порождает интересы и потребности, создавая ситуацию личного выбора возможностей материального и морального вознаграждения. Итак, основой стимулирования является взаимодействие внешних условий и внутренней структуры личности.

Стимулирование применяют в регулировании спортивного поведения наряду с прямым влиянием через приказ, распоряжение, нормы, задачи, которые являются элементами принудительного управления тренировками, когда результат достигается за счет того, что для спортсмена «убытки» от возможных перегрузок за невыполнение тренировочной программы превышают «потери» на выполнение (Ольховская, 2019).

Побуждение же к соответствующему спортивному поведению при стимулировании осуществляется через удовлетворение различных потребностей, реализацию интересов спортсмена, что является компенсацией за спортивные усилия.

Ориентация на получение удовлетворенности побуждает спортсмена к определенному спортивному поведению сильнее, чем прямое воздействие. Поэтому воздействие через стимулы эффективнее, но по своей организации сложнее прямого воздействия (Благинин, 2015).

Адаптация организма спортсмена к тренировкам имеет многофакторную структуру и основана на сочетании четырех основных направлений:

- 1) Накопления энергетического потенциала в организме с помощью специализации обменных процессов;
- 2) Совершенствования координации движений тела;
- 3) Согласования деятельности всех участвующих подсистем организма в единую систему;
- 4) Психологической адаптации (Адаптация спортсменов, 1984).

На этапе ввода спортсмена в тренировочную деятельность необходимо учитывать все описываемые направления для формулирования принципов качественного ведения тренировочного процесса.

Адаптация является динамическим процессом и включает в себя свойство саморазвития и самосовершенствования, что в свою очередь положительно сказывается на успех тренировочного процесса.

Одним из важнейших условий совершенствования адаптационных возможностей организма спортсмена является условие педагогических воздействий в тренировочном процессе.

Положительное влияние тренера на адаптацию спортсменов зависит от правильно построенных внешних характеристик: величины воздействий, их частоты, регулярности, режима и условий повторений.

Четкое регулирования этих процессов в соответствии с индивидуальными характеристиками спортсмена, а также с конкретным видом спорта позволяет управлять направленностью адаптационных возможностей организма спортсмена.

Подбор методов и средств воздействия на адаптацию спортсменов самбистов первого года

тренировок эффективнее всего осуществить работая со всеми описанными выше направлениями.

Первые три направления напрямую связаны с качественным построением программы тренировок и индивидуальной корректировкой питания спортсменов. Оба этих компонента являются хорошо изученными и представленными в современной литературе. Последнее направление, а именно - психологическая адаптация к тренировочному процессу является наиболее актуальной для исследования.

Цель данного исследования – определение особенностей психологической адаптации борцов самбо первого года тренировок.

### **Материалы и методы исследования**

В исследовании приняли участие 30 спортсменов боевого самбо первого года тренировок в возрасте 10-12 лет. Замеры производились в начале тренировочного процесса и через год в той же группе спортсменов. В контрольную группу вошли учащиеся школ аналогичной возрастной группы г. Улан-Удэ, не занимающиеся спортивными видами деятельности (30 человек). В качестве методики исследования адаптации нами была выбрана методика социально-психологической адаптации СПА (Роджерс-Даймонд). С помощью данной методики появляется возможность выявить особенности адаптационного периода личности спортсменов по шкалам: адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, интернальность, стремление к доминированию.

Гипотеза исследования: уровень психологической адаптации спортсменов изменяется в течении первого года тренировок и имеет свои отличия от уровня психологической адаптации людей, не занимающихся спортивными видами деятельности.

### **Результаты и обсуждение**

Показатели адаптивности во всех исследуемых группах (приведены в таблице 1) в целом соотносятся с нормативными значениями для данной возрастной группы.

Были выявлены значимые различия в показателях «адаптивность», «дезадаптивность», «непринятие себя», «внешний контроль», «ведомость». Наглядно статистически значимые различия представлены на рисунке 1.

При анализе показателей адаптивности в целом прослеживается устойчивая тенденция к увеличению общего уровня адаптации в обеих группах. Так интегральный показатель «Адаптация» в группе спортсменов вырос с 75 до 80, в группе «не спортсменов» вырос с 71 до 73.

Значимых различий по данному интегральному показателю в исследуемых группах не было обнаружено, однако, при исследовании показателей «адаптивность» и «дезадаптивность» значимые различия были выявлены. Так, в группе начинающих спортсменов в обоих срезах исследования средний балл показателя адаптивность больше среднего балла по данному показателю в группе учащихся, не занимающихся спортом ( $p < 0,05$ ).

При этом, тот же показатель в целом по группе вырос, после года тренировок ( $p < 0,01$ ). Значимые различия в показателе «дезадаптивность» были обнаружены только в группе спортсменов при сравнении результатов тестирования двух срезов (до начала тренировок и после года тренировок). Показатели дезадаптивности в группе самбистов после года тренировок значительно снизились ( $p < 0,01$ ). Значимых различий средних баллов показателя «дезадаптивность» в контрольной группе выявлено не было.

Следующий показатель, при исследовании которого были обнаружены значимые различия – «непринятие себя» или неспособность принятия себя, душевный дискомфорт.

В группе борцов самбо средний балл по шкале «непринятие себя» снизился после года тренировок ( $p < 0,05$ ). В контрольной группе, значимых различий по данному показателю выявлено не было. Можно предположить, что тренировки по боевому самбо прямым образом влияют на увеличение способности принимать себя, свою личность.

Таблица 1. Результаты исследования психологической адаптации в группе спортсменов боевого самбо первого года тренировок в сравнении с контрольной группой

	Средний балл			
	Начало года		Конец года	
	Группа спортсменов	Контрольная группа	Группа спортсменов	Контрольная группа
Показатели				
Адаптивность	138	123	153	132
Дезадаптивность	46	50	38	48
Принятие себя	43	41	49	39
Непринятие себя	17	27	5	31
Принятие других	18	18	29	23
Непринятие других	12	14	4	14
Эмоциональный комфорт	30	26	30	20
Эмоциональный дискомфорт	14	16	12	18
Внутренний контроль	53	51	61	55
Внешний контроль	14	20	4	18
Доминирование	10	6	12	6
Ведомость	17	21	5	23
Уход от проблем	10	9	12	11
Интегральные показатели				
Адаптация	75	71	80	73
Самопринятие	72	60	90	56
Принятие других	63	60	90	66
Эмоциональный комфорт	68	62	71	53
Интернальность	73	65	89	69
Стремление к доминированию	54	36	83	34

При исследовании интегрального показателя «Интернальность» были получены значимые различия в обеих исследуемых группах по обоим срезам тестирования.

Так, показатель интернальности вырос в группе спортсменов в течении года и уменьшился в контрольной группе (в обоих случаях  $p < 0,05$ ). Интегральный показатель интернальности отражает степень внутреннего контроля и развитость внутренней ответственности за собственную жизнь.

Люди с высокими показателями интернальности осознают, что ответственность за собственную жизнь лежит на них самих и умеют принимать конструктивные решения относительно нее.

Более высокий уровень интернальности спортсменов боевого самбо свидетельствует о более высоком уровне приспособления к окружающей действительности и более высоком уровне ответственности за свою жизнь, в отличие от своих сверстников, не занимающихся спортивной деятельностью.

Интересно, что при более детальном исследовании показателя «интернальность» значимых различий по всем показателям выявлено не было. Значимые различия по группам во обоих срезах обнаружены только в показателе «внешний контроль» ( $p < 0,05$ ).

Так, в группе спортсменов показатели внешнего контроля после года тренировок значительно снизились в отличие от показателей в контрольной группе.

Спортсмены боевого самбо менее подвержены внешнему контролю по сравнению со своими сверстниками и более склонны считать, что их жизнь в большей степени зависит от них самих, нежели от внешних сил.

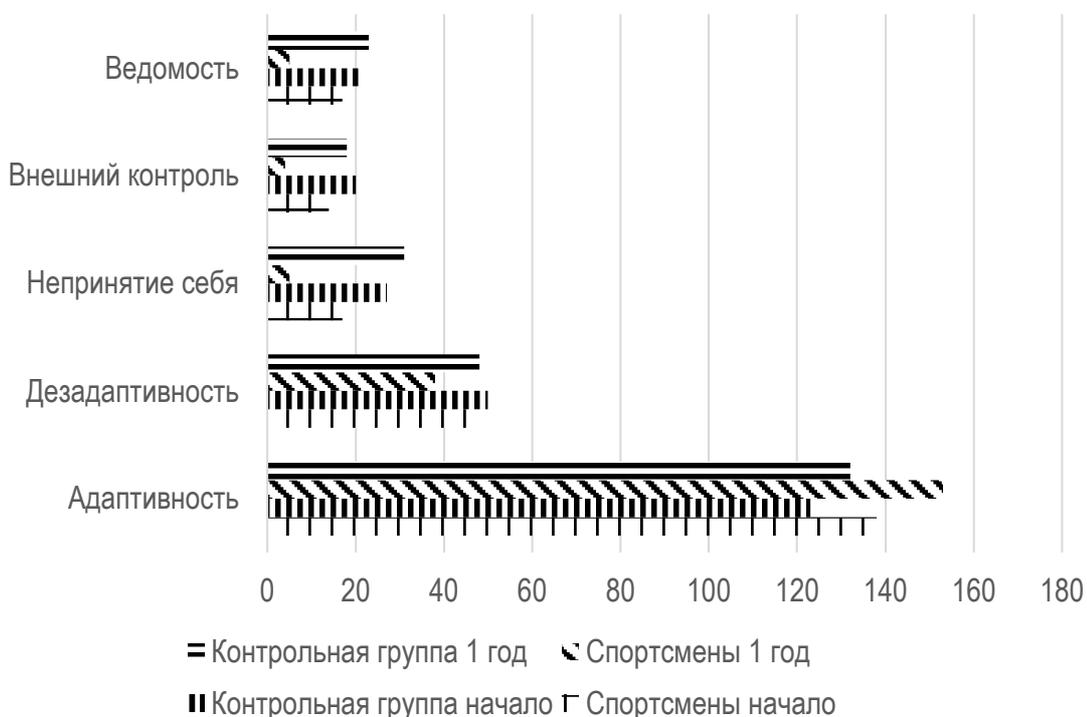


Рисунок 1. Значимые различия показателей психологической адаптации в исследуемых группах

Заключительным показателем, при исследовании которого были обнаружены значимые различия – «ведомость». В группе спортсменов средние показатели ведомости значительно снизились после года тренировок ( $p < 0,01$ ), тогда как в контрольной группе статистически достоверных изменений по среднему баллу данного показателя зафиксировано не было.

Можно предположить, исходя из результатов, что тренировки по боевому самбо влияют на понижение восприимчивости к психологическому воздействию со стороны посторонних лиц.

### Заключение

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась полностью.

Уровень психологической адаптации спортсменов в течении первого года тренировок значительно вырос.

Тренировки по боевому самбо значительно влияют на такие показатели психологической адаптации спортсменов как: адаптивность, дезадаптивность, внешний контроль, принятие себя, ведомость.

В дальнейшем исследовании дополнится данными о исследовании особенностей психологической адаптации спортсменов первого года тренировок, других видов спортивной деятельности.

### Список литературы

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам / Под ред. В.В. Петровского. Киевский государственный институт физической культуры, 1984 г. 109 с.
2. Адаптация человека / Под ред. З.И. Барбашовой и др. Л.: Наука, 1972. 267 с.

3. Благинин А.А., Бар Н.С., Шихвердиев С.Н. Исследование психологической адаптации спортсменов, завершающих свою спортивную карьеру // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2015. №2. С. 64-76.
4. Година Е.З., Хомякова И.А. Влияние двигательной активности на физическое развитие мальчиков 7-17 лет // Международный конгресс «Национальные программы формирования здорового образа жизни». 2014. Т 1. С. 27-29.
5. Кузьмин М.А., Дорофеев В.А. Психологическая адаптация к условиям соревнований в единоборствах // Теория и практика физической культуры. 2017. № 5. С. 37-39.
6. Махалин А.В., Заболотная И.М., Михайлова С.А. Морфологические показатели организма спортсменов-самбистов Республики Алтай // Ученые записки СПбГМУ им. акад. И.П. Павлова. Т. XVIII. 2011. № 2. С. 87-88.
7. Мотыцина В.В., Цвелюх И.П. К вопросу о развитии профессионализма педагогов-воспитателей как объекту управления в дошкольной образовательной организации // Современное психолого-педагогическое образование: сборник статей. Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2019. С. 64-66.
8. Ольховская О.Г., Понимасов О.Е., Антонов А.В. Структурирование амплитудно-пространственных характеристик цикла плавания юных кролистов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 325-328.
9. Осницкий А.К. Определение характеристик социальной адаптации // Психология и школа. 2004. № 1. С. 43-56
10. Плешивцев М.В., Кузнецов П.К. Сопряженное развитие координационных и скоростно-силовых способностей юных борцов джиу-джитсу на начальном этапе спортивной специализации // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2020. № 11 (189). С. 402-405.

### **Adaptive capabilities of sambo fighters of the first year of training**

**Galsan H. Badmatsyrenov**

sambo coach, sports referee

Municipal autonomous institution "Sports School No. 17"

Ulan-Ude, Russia

krasn.scahapka17@yandex.ru

 0000-0000-0000-0000

Received 06.10.2022

Accepted 11.11.2022

Published 01.12.2022

 10.25726/g3624-8480-0810-a

#### **Abstract**

In this study, the features of psychological adaptation of SAMBO wrestlers of the first year of training were determined. The study involved 60 respondents, including 30 combat sambo athletes of the first year of training aged 10-12 years and 30 teenagers who are not engaged in sports activities. The study was conducted in two stages: at the beginning of the combat sambo training cycle and after a year of active training. As a method of adaptation research, we have chosen the method of socio-psychological adaptation of the SPA (Rogers-Diamond). Significant differences were revealed in the studied groups in the indicators "adaptability", "maladaptivity", "self-rejection", "external control", "statement". The level of psychological adaptation of athletes during the first year of training has significantly increased compared to the level of psychological adaptation of peers who are not engaged in sports activities. It can be assumed, based on the results, that combat sambo

training has a positive effect on reducing susceptibility to psychological influence from outsiders. In the future, the author plans to supplement the study with data on the study of the features of the psychological adaptation of athletes of the first year of training other sports activities.

### Keywords

psychological adaptation, teenagers, combat sambo, training process.

### References

1. Adaptacija sportsmenov k trenirovochnym i sorevnovatel'nym nagruzkam / Pod red. V.V. Petrovskogo. Kievskij gosudarstvennyj institut fizicheskoj kul'tury, 1984 g. 109 s.
2. Adaptacija cheloveka / Pod red. Z.I. Barbashovoj i dr. L.: Nauka, 1972. 267 s.
3. Blaginin A.A., Bar N.S., Shihverdiev S.N. Issledovanie psihologicheskoj adaptacii sportsmenov, zavershajushhij svoju sportivnuju kar'eru // Vestnik LGU im. A.S. Pushkina. 2015. №2. S. 64-76.
4. Godina E.Z., Homjakova I.A. Vlijanie dvigatel'noj aktivnosti na fizicheskoe razvitie mal'chikov 7-17 let // Mezhdunarodnyj kongress «Nacional'nye programmy formirovanija zdorovogo obraza zhizni». 2014. T 1. S. 27-29.
5. Kuz'min M.A., Dorofeev V.A. Psihologicheskaja adaptacija k uslovijam sorevnovanij v edinoborstvah // Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury. 2017. № 5. S. 37-39.
6. Mahalin A.V., Zabolotnaja I.M., Mihajlova S.A. Morfologicheskie pokazateli organizma sportsmenov-sambistov Respubliki Altaj // Uchenye zapiski SPbGMU im. akad. I.P. Pavlova. T. XVIII. 2011. № 2. S. 87-88.
7. Motycina V.V., Cveljuh I.P. K voprosu o razvitii professionalizma pedagogov-vospitatelej kak ob#ektu upravlenija v doskol'noj obrazovatel'noj organizacii // Sovremennoe psihologo-pedagogicheskoe obrazovanie: sbornik statej. Krasnojarskij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet im. V.P. Astaf'eva. Krasnojarsk, 2019. S. 64-66.
8. Ol'hovskaja O.G., Ponimasov O.E., Antonov A.V. Strukturirovanie amplitudno-prostranstvennyh harakteristik cikla plavanija junyh krolistov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2019. № 11 (177). S. 325-328.
9. Osnickij A.K. Opredelenie harakteristik social'noj adaptacii // Psihologija i shkola. 2004. № 1. S. 43-56.
10. Pleshivcev M.V., Kuznecov P.K. Soprijazhennoe razvitie koordinacionnyh i skorostno-silovyh sposobnostej junyh borcov dzhiu-dzhitsu na nachal'nom jetape sportivnoj specializacii // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2020. № 11 (189). S. 402-405.