

*Хронобиология и адаптация человека***ИНТУИТИВНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ  
О СТРУКТУРЕ И СВОЙСТВАХ ВРЕМЕНИ  
У СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ И ЛИЦ, НЕ  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

Корягина Ю.В.

*Сибирский государственный  
университет физической культуры и спорта,  
Омск*

Одной из проблем хронобиологии является исследование особенностей течения времени у человека. Спортивная деятельность с ее экстремальными факторами может вызывать изменения субъективного течения времени, что, по-видимому, связано с адаптационными процессами, протекающими в организме человека при занятиях спортом.

В характеристике временных свойств человека существенно важное значение занимает временная перспектива – отношение к прошедшему, настоящему и будущему. Для исследования интуитивных представлений человека о структуре и свойствах времени применялся тест полярного профиля времени (О.Н. Кузнецов и др., 1985), построенный аналогично тесту семантического дифференциала (Ch. E. Osgood et al., 1957), который позволяет выделить пять стандартных факторов времени (эмоциональность, активность, величину, структурность и ощущаемость). Было исследовано 720 человек (670 спортсменов различных специализаций и 50 лиц, не занимающихся спортом).

Исходя из рекомендаций по анализу материала Н.И. Моисеевой с соавт. (1985) результаты исследования, полученные с помощью теста семантического дифференциала были подвергнуты факторному анализу.

Анализ данных показал, что к лицам с наиболее развитыми интуитивными представлениями о структуре свойствах времени относятся боксеры, тяжелоатлеты, пловцы, велосипедисты и конькобежцы, менее развиты представления о структуре и свойствах времени у лиц, не занимающихся спортом. Характеризуя предпочтения временной перспективы можно отметить, что у боксеров отмечалась большая направленность в будущее, у лыжников в прошедшее, у хоккеистов - в настоящее и будущее. У спортсменов остальных специализаций и лиц, не занимающихся спортом, подобных предпочтений не наблюдалось.

Лица, не занимающиеся спортом, отличались от спортсменов большим количеством значимых факторов, связанным с эмоциональным и активным восприятием времени и отсутствием факторов, отражающих структуру и величину времени.

Среди спортсменов более эмоционально воспринимают время боксеры, борцы и гимнасты – время у них более радостное, яркое, цветное, что связано с эмоциональной окраской их спортивной деятельности. Более действенно воспринимают время пловцы и спортсмены ситуационных видов спорта – время у них более активное, стремительное, изменчивое, им чаще приходится принимать решения в сложных условиях деятельности, действовать сообразно со сло-

жившейся ситуацией. Наиболее хорошо ощущают и определяют величину времени пауэрлифтеры, тяжелоатлеты, бадминтонисты, футболисты, велосипедисты и конькобежцы – время у них более близкое, реальное, открытое, объемное, широкое, глубокое. Наилучшее структурирование времени наблюдается у лыжников и занимающихся восточными единоборствами – время у них более ритмичное, понятное, делимое.

Следовательно, интуитивные представления о структуре и свойствах времени у человека существенно взаимосвязаны с содержанием и условиями деятельности, которые предъявляют занятия различными видами спорта, что, вероятно, является результатом адаптации к специфическим условиям функционирования организма.

**ИЗМЕНЕНИЯ ВРЕМЕННОЙ  
ОРГАНИЗАЦИИ – КАК КРИТЕРИЙ  
АДАПТИВНОСТИ К РАЗЛИЧНЫМ  
ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**

Корягина Ю.В., Лычак С.А.

*Сибирский государственный университет  
физической культуры и спорта,  
Омск*

Временная организация функций организма человека играет основную роль в жизнедеятельности и взаимодействии со средой. Биологические ритмы являются одной из форм отражения времени в биосистеме. Они создают основу для регуляции всех функций организма, являясь основой временной регуляции (Ф.И. Комаров, 1990). В основе адаптации живых систем лежит ритмичность функций организма (Д.С. Саркисов, 1989; F.M. Brown, 1982). С позиций хронобиологии проблема адаптации должна рассматриваться на уровне циркадианных ритмов (ЦР), учитывая, что именно они служат целям регуляции функций, координации взаимозависимых процессов и разделения несовместимых функций во времени (Б.С. Алякринский, 1985, 1989; Т.С. Пронина, В.П. Рыбаков, 2005; В.И. Торшин с соавт., 2005; E.V. Mc Fadden, 1988; G. Hildebrandt, R. Moog, 1988 и др.).

Целью исследования явилось выявление хронобиологических критериев адаптивности к различным физическим нагрузкам. Были исследованы ЦР временных и пространственных свойств и физиологических показателей у 107 человек (спортсменов и лиц, не занимающихся спортом). Регистрация ЦР временных и пространственных свойств и физиологических показателей производилась в 7, 11, 15, 19 и 23 часа.

Проведенные исследования показали наличие у всех испытуемых устойчивого ЦР временных и пространственных свойств с периодом 24 часа. Также у всех испытуемых для части исследуемых временных и пространственных свойств методом аппроксимации были выявлены ритмы с периодами 14 и 30 часов. Появление ациркадианной периодики, то есть гармоник с периодом 14 и 30 часов и большая частота их встречаемости у спортсменов свидетельствовало о