

# ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ КАРАТИСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Саєнко В. Г.

*Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка*

*Інститут фізичного виховання і спорту*

**Анотація.** В статті досліджувалися психологічні якості особистості каратистів високої кваліфікації, належний рівень яких має тісний взаємозв'язок зі спортивним результатом.

**Ключові слова:** психологія, якості особистості, кіокушинкай карате.

**Annotation. Saienko V. G. Psychological qualities of the person karatekas high qualification.** Psychological qualities of the person karatekas high qualification were investigated, appropriate which level has close interrelation with sports result were studied in the article.

**Keywords:** psychology, qualities of the person, kyokushinkai karate.

## **Вступ**

За дослідженнями, що здійснювалися в 60-70 рр. ХХ століття зроблена низка висновків про зв'язок особистості зі спортивною діяльністю. Особистість, за даними [1] – це сукупність психологічних характеристик спортсмена, оцінка яких дає змогу прогнозування успіху у спортивних змаганнях. Виходячи з цього, особистість спортсмена повинна мати сукупність якостей, що активізують його дії і ведуть до успіху. Одержання інформації про вплив спортивної діяльності на поведінку спортсмена можливо виконати завдяки опитування, а тому здійснюється за даними психологічних анкет. Проведення анкетування надає можливість виявлення сильних і слабких рис особистості, що ймовірно проявляться на змаганнях. Збирання й аналіз даних дають змогу тренерів прогнозувати розвиток подій і давати поради спортсменам з питання розвинення сильних рис, пониження або усунення слабких.

В тренувальному процесі з кіокушинкай карате визначення і коректування якостей особистості має особливе значення, бо спортивна

діяльність цього виду східних єдиноборств характеризується повноконтактним веденням поєдинку і обумовлюється психологічною тривожністю бійців не тільки перед суперником, глядачами та суддями, але й перед потенційною загрозою отримання значної травми, розвитку більш тяжких наслідків від шокowego впливу, і, навіть, від загрози життю.

Проблемі забезпечення оптимальної психологічної підготовленості в період змагальної діяльності присвячується ряд публікацій, в тому числі з боксу [7], рукопашного бою [3], інших видів спортивних єдиноборств [2]. Проте показники психологічної підготовленості у спортсменів в кіокушинкай карате залишаються дослідженими не достатньо. У попередніх роботах виконане власне виявлення характеристик фізичної [8] і технічної підготовленості [9] в кіокушинкай карате, але без врахування психологічної підготовленості дослідження залишається не комплексним. В цій роботі робиться спроба визначення показників, що відображають якості особистості каратистів високої кваліфікації.

Робота виконана за Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006-2010 роки; тема 2.2.3 „Удосконалення підготовленості спортсменів різної кваліфікації в групах видів спорту” (номер державної реєстрації 0107U001647).

#### **Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

*Мета дослідження* – виявити рівень якостей особистості спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате.

*Методи дослідження.* 1. Теоретичний аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичних досліджень. 2. Анкетування. 3. Методи математичної статистики.

*Організація дослідження.* За методикою дослідження передбачено виявлення і систематизація показників психічної підготовленості майстрів спорту, які спеціалізуються з кіокушинкай карате в чотирьох вагових категоріях, а саме: до 70, до 80, до 90 і понад 90 кілограм. Збір даних,

розрахунки і висновки щодо рівня якостей особистості каратистів виконано за тестом Фрайбурзького опитувальника. Тестування спортсменів проводилися в спортивних таборах м. Слов'янська у липні і м. Святогірська у вересні 2007 року, в період проведення спортивних зборів на етапі підготовки збірних Донецької і Луганської областей до чемпіонату Європи з кіокушинкай карате. Тестування спортсменів здійснювалось у змагальному періоді тренувань, коли спортивна підготовленість каратистів сягала найвищого рівня. Для виконання поставленого завдання в коло обстеження було включено 44 каратиста чоловічої статі з кваліфікацією майстер спорту, що були згруповані по одинадцять спортсменів у кожній ваговій категорії. Вік каратистів складав від 24 до 36 років, а спортивний стаж – від 13 до 17 років. Всім спортсменам було запропоновано дати альтернативну відповідь на 114 питань анкети. Узагальнення відповідей дозволило оперувати результатами розрахунків, що відображаються кількісними показниками в балах. Обробка результатів анкетування проводилася за допомогою „ключів” до тесту, що розроблені і наведені у джерелах [4-6]. Аналіз результатів анкетування проводився за методами математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень ( $P < 0,05$ ) за методикою Стьюдента.

### **Результати дослідження.**

Дослідження рівня якостей особистості каратистів за методикою Фрайбурзького опитувальника, дозволило виявити у спортсменів показники наступних характеристик, якими є: невротичність, спонтанна агресивність, репресивність, дратівливість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відвертість, екстраверсія-інтроверсія, емоційна лабільність, маскулінізм-фемінізм.

Показники психологічних якостей особистості каратистів рівня майстра спорту мають наступне значення. Невротичність визначається у межах від 2,09 балів у ваговій категорії до 80 кг до 2,27 балів у ваговій категорії до 70 кг. Спонтанна агресивність – від 2,73 балів у ваговій категорії до 90 кг до 3,55 балів у ваговій категорії понад 90 кг. Депресивність – від 3,18 балів у ваговій

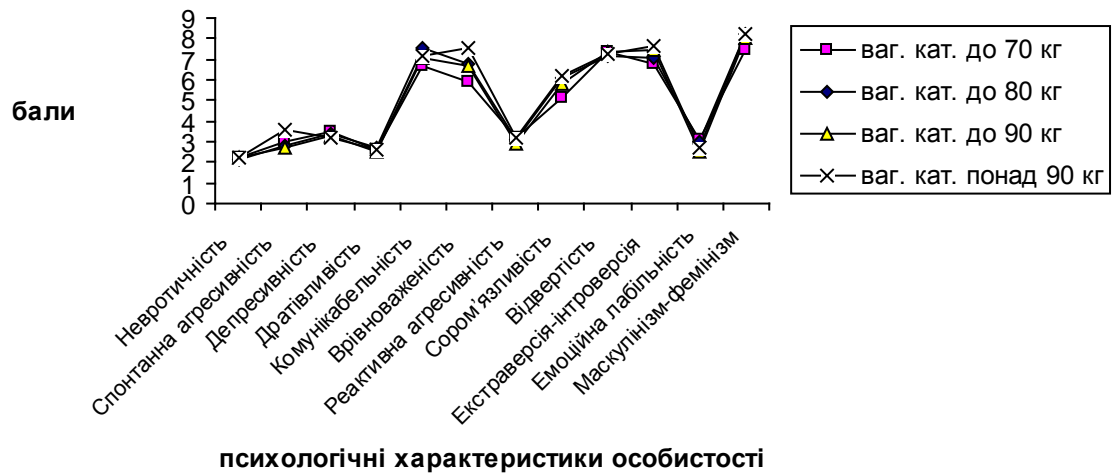
категорії понад 90 кг до 3,45 балів у ваговій категорії до 70 кг. Дратівливість – від 2,64 балів у вагових категоріях до 70 кг і понад 90 кг до 2,73 балів у ваговій категорії до 80 кг. Комунікабельність – від 6,64 балів у ваговій категорії до 70 кг до 7,55 балів у ваговій категорії до 80 кг. Врівноваженість – від 5,91 балів у ваговій категорії до 70 кг до 7,55 балів у ваговій категорії понад 90 кг. Реактивна агресивність – від 2,91 балів у ваговій категорії до 90 кг до 3,18 балів у вагових категоріях до 70 кг і понад 90 кг. Сором'язливість – від 5,09 балів у ваговій категорії до 70 кг до 6,18 балів у ваговій категорії понад 90 кг. Відвертість – від 7,18 балів у ваговій категорії до 80 кг до 7,36 балів у вагових категоріях до 70 кг і до 90 кг. Екстраверсія-інтроверсія – від 6,73 балів у ваговій категорії до 70 кг до 7,64 балів у ваговій категорії понад 90 кг. Емоційна лабільність – від 2,55 балів у ваговій категорії до 90 кг до 3,09 балів у ваговій категорії до 70 кг. Маскулінізм-фемінізм – від 7,45 балів у ваговій категорії до 70 кг до 8,27 балів у ваговій категорії до 80 кг. На рис. наведений розподіл характеристик психологічних якостей особистості каратистів з кваліфікацією майстер спорту.

### **Висновки.**

Виконані дослідження дозволили виявити наступні характеристики, що мають важливе значення для здійснення контролю за психологічною підготовленістю спортсменів в кіокушинкай карате:

1. Визначені параметри показників психологічних якостей особистості каратистів високої кваліфікації у всіх чотирьох вагових категоріях.

2. У каратистів важкої категорії реєструються більші результати за шкалами врівноваженості, сором'язливості, екстраверсії, маскулінізму, депресивності, а легкої вагової категорії – більші результати відповідно комунікабельності, невротичності, емоційної лабільності, відвертості.



*Рис. Характеристика психологічних якостей особистості каратистів з кваліфікацією майстер спорту*

3. Аналіз результатів анкетування каратистів досліджуваних вагових категорій вказує на те, що під впливом тренувального процесу у каратистів високої кваліфікації виробляється здатність переборювати вплив негативних факторів, підвищувати нервово-психічну стійкість та успішно протистояти негативному впливу, подавляючи тривожність, і не знижувати ефективності техніко-тактичної діяльності в змагальних і тренувальних поєдинках.

4. Отримані в ході дослідження дані можуть використовуватися для контролю за рівнем психологічної підготовленості спортсменів високої кваліфікації при побудові тренувального процесу в кіокушинкай карате або в інших контактних бойових єдиноборствах.

*Перспективи подальших досліджень у даному напрямку.* Проведене дослідження не вичерпує рішення загальної сукупності підготовки каратистів. Подальшого дослідження потребує вирішення проблеми дозування тренувальних навантажень як у підготовчому, так і змагальних періодах, побудови мікроциклів та мезоциклів для спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате, на всіх етапах багаторічної підготовки.

## Література:

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту. – К: Олімпійська література, 2001. – 336 с.
2. Гордон С. М., Ильин А. Б. Оценка психической готовности к соревновательной деятельности спортсменов разных специализаций и квалификаций (на примере циклических, игровых видов и спортивных единоборств) // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 46-49.
3. Кадочников А. К бою готов! Стрессоустойчивость в рукопашном бою / Серия «По системе спецназа». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 160 с.
4. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навч. посіб. для студентів ВНЗ. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580.
5. Практическая психология в тестах, или как научиться понимать себя и других // Под ред. Р. Римский, С. Римская. – М: АСТ – ПРЕСС КНИГА, 2003. – 400 с.
6. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учеб. пособие. – Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
7. Савченко В. Г. Основы психологии современного бокса: учеб. пособие. – Дніпропетровськ: вид-во «Пороги», 1996. – 140 с.
8. Саенко В. Г. Оцінка рівня спеціальної витривалості спортсменів в кіокушинкай карате // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів: НФВ „Українські технології”, 2006. – Вип. 10. – С. 95-96.
9. Саенко В. Г. Сила ударів руками у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 6. – С. 255-257.