

УДК 159.923:793.38

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ

PSYCHOLOGICAL SPECIFICITY OF KARATE ATHLETES



Митин Игорь Николаевич – канд. мед. наук, заместитель начальника отдела МПО ССК РФ ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, pino4t@list.ru

Mitin Igor – MD, deputy director of MPO SSK RF department of FGBU FNKCSM FMBA of Russia, Moscow, Russia



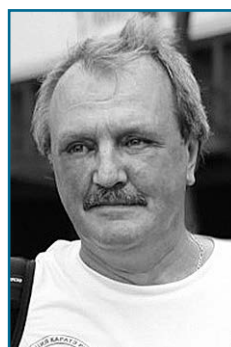
Кузнецов Александр Игоревич – психолог отдела МПО ССК РФ ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, kuznetsov_a_i@mail.ru

Kuznetsov Alexander – psychologist of MPO SSK RF department of FGBU FNKCSM FMBA of Russia, Moscow, Russia



Горовая Александра Евгеньевна – психолог отдела МПО ССК РФ ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, gorovaya.aleksandra@gmail.com

Gorovaya Alexandra – psychologist of MPO SSK RF department of FGBU FNKCSM FMBA of Russia, Moscow, Russia



Конов Андрей Владимирович – врач ССК РФ по карате, ФГБУ ФНКЦСМ ФМБА России, konov@doctor.com

Konov Andrey – doctor of karate national team, Moscow, Russia

Ключевые слова: психологические особенности, карате, «ката», «кумите», гендерные различия, возрастные различия.

Аннотация. Исследование проведено в молодежной сборной команде России по карате с целью выявления специфики личностных характеристик спортсменов. Проводилась оценка особенностей личности и актуального психического состояния спортсменов. Показаны значимые различия личностных характеристик у спортсменов различных специализаций («ката» и «кумите»), разного возраста и гендерной принадлежности. Результаты подчеркивают важность определения профессионально-важных качеств для различных спортивных дисциплин и понимания их влияния на спортивную эффективность представителей сборных команд России.

Keywords: psychological specificity, karate, kata, kumite, age-specific and gender-specific differences.

Abstract. Current study was conducted among athletes of youth Russian national karate team to identify individual psychological specificity of athletes. Personality characteristics and the actual mental state of athletes was evaluated. Results show significant differences in personality characteristics among athletes of different disciplines («kata» and «kumite»), in different age groups, as well as gender-specific differences. Results emphasize the importance of defining professionally important qualities for various sports disciplines and understanding their impact on the effectiveness of sport performance of Russian national team athletes.



Актуальность исследования. В современной спортивной среде все больше осознается необходимость психологической подготовки спортсменов [4, 8, 9, 10]. Все чаще формируются запросы от тренеров и спортсменов на психологическое сопровождение профессиональной спортивной деятельности с целью обеспечения этой подготовки. Психологическая подготовка спортсменов – понятие достаточно широкое, включающее в себя не только непосредственные мероприятия по коррекции неблагоприятных состояний спортсменов или индивидуальные консультации, но психодиагностическую работу [5, 6]. Последняя, помимо прикладного характера, также имеет своей целью развитие методологического и понятийного аппарата спортивной науки. Данной работой было положено начало более крупному исследованию по выявлению факторов, влияющих на успешность спортсменов в таком виде спорта, как карате.

В общей классификации видов спорта карате относится к единоборствам с ударной техникой. Для этой группы характерным является обязательный физический контакт между соревнующимися; смешанный тип энергообеспечения; а также стоящая перед каратистом задача достижения превосходства над соперником по количеству и качеству действий. Сборная по карате предполагает наличие в ней спортсменов разных дисциплин: кумите и ката. При этом исходя из описанной выше специфики группы единоборств с ударной техникой, фактически к ней можно отнести только дисциплину «кумите», суть которой – непосредственный физический контакт с соперником. В то же время дисциплину «ката» следует скорее рассматривать в рамках сложнокоординационных видов спорта, для которых характерна необходимость выполнения высокотехнических действий; различный тип энергообеспечения; ключевую роль играют нервно-психические процессы; а основная задача спортсменов состоит в демонстрации сложно-технических элементов и координации [2].

Актуальность изучения психологических особенностей спортсменов-каратистов обуславливается фактом вхождения карате WKF в программу Олимпийских игр 2020 г. в Токио. Олимпийская программа будет включать в себя кумите в трёх весовых категориях у мужчин и у женщин, а также индивидуальные ката у мужчин и женщин – в общей сложности восемь дисциплин. Карате, как спорт высших достижений, стремилось к этому в течении 50 лет, начиная с первого Чемпионата мира 1970 года. В этой связи в мировом карате происходит

радикальное изменение подготовки сборных команд, что в свою очередь не может не отражаться на необходимости совершенствования методических подходов к построению тренировочного процесса и формированию программы спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Гипотезы исследования. Учитывая особенности рассматриваемых дисциплин карате, мы предположили, что существуют значимые различия личностных характеристик спортсменов, занимающихся разными дисциплинами (кумите и ката). Кроме того, мы допускаем существование значимых различий личностных характеристик спортсменов разного возраста (14-16 лет и 17-20 лет) и гендерной принадлежности.

Цель исследования – выявление психологических особенностей спортсменов-каратистов.

Испытуемые. В исследовании принимали участие спортсмены молодежной сборной команды России по карате (N=38, средний возраст равен 16,9 лет): 16 девушек и 22 юноши.

Методы исследования. Для достижения цели исследования в роли диагностического инструментария особенностей личности и актуального психического состояния спортсменов выступали методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) в адаптации Ф.Б. Березина [1] и тест «16-факторный личностный опросник» (16-ФЛО) [3].

Организация исследования. Исследование было проведено в рамках психологического сопровождения молодежной сборной России по карате в условиях учебно-тренировочного мероприятия, проходившего на подмосковной спортивной базе «Чехов» в период с 3 по 14 февраля 2017 года.

Результаты исследования. Результаты применения методик ММИЛ и 16-ФЛО показывают, что в целом спортсмены молодежной сборной по карате демонстрируют удовлетворительный уровень психической адаптации, активность, оптимизм и выраженные качества сознательного волевого контроля поведения. Спортсменам сборной также присущи обязательность, исполнительность, ответственность, решительность в значимой ситуации. Кроме того, наблюдается достаточно высокая самооценка и забота о своей социальной репутации; отмечается некоторая тенденция к избирательности в контактах.

Применение критерия Колмогорова–Смирнова [7] сделало возможным проверку отличия распределений значений результатов применения методик от нормальных распределений. Полученные

данные о том, что рассматриваемые распределения статистически отличаются от нормальных ($p < 0,05$), позволили далее использовать наиболее приемлемые методы математической обработки данных, а именно непараметрические критерии анализа. В этой связи анализ межгрупповых различий проводился посредством применения критерия Манна-Уитни.

Рассматривая результаты спортсменов по группам (дисциплины ката и кумите) следует отметить, что спортсмены-катисты характеризуются повышенным уровнем напряжения механизмов психической адаптации. При этом в сравнении с командой кумите спортсмены-катисты имеют значительно более выраженные качества контроля поведения, активности, оптимистичности, эмоциональной лабильности и чувствительности к средовым воздействиям ($p=0,009$). В свою очередь у спортсменов команды кумите значительно более выражены показатели решительности и смелости ($p=0,013$), меньше выражена тревожность, а мышление более конкретное ($p=0,001$).

Анализ гендерных различий спортсменов показал, что девушек команды отличают значительно более выраженные показатели напряжения механизмов психической адаптации ($p=0,011$) и эмоциональной лабильности ($p=0,04$), тревожности ($p=0,002$), невротичности ($p=0,026$), а также некоторое повышение показателей оригинальности мышления и социальной интроверсии ($p=0,002$). В то же время девушки дисциплины кумите в целом характеризуются более выраженными характеристиками смелости, решительности, и меньшими показателями активности и оптимизма; однако эти данные можно рассматривать только на уровне предположений. У юношей при этом отмечается большая маскулинность поведения ($p=0,0001$), что соответствует предположениям здравого смысла.

В целом, старшая группа спортсменов демонстрирует более высокие показатели интроверсии ($p=0,042$), что может объясняться внутренней конкуренцией в связи с близящимся переходом в основной состав сборной команды России, а также в связи с повышенными требованиями со стороны тренеров в рамках подготовки к Олимпийским играм 2020 года.

Обсуждение результатов. Очевидно, что представленные результаты свидетельствуют о серьезных психологических различиях спортсменов в группах «ката» и «кумите». Так, спортсмены дисциплины «ката» в целом более тревожны, чем спортсмены «кумите». Это обобщение нарушается

только при сравнении младших групп юношей. При этом для спортсменов «кумите» характерны смелость и решительность, показатели которых более выражены в старших группах. По-видимому, активное формирование последних качеств происходило на основе опыта участия в большом количестве спаррингов со спортсменами мирового уровня в рамках международных соревнований. Вследствие этого у более опытных спортсменов старшей группы тревожность снижена относительно младшей.

Однако это предположение неверно для младшей группы девушек-кумите, где все три параметра (решительность, смелость и тревожность) повышены относительно старшей группы. Данный факт можно объяснить демонстративностью поведения представителей этой группы, стремлением соответствовать стереотипному образу «успешного спортсмена». Подобная демонстративность подтверждается сниженными показателями настроения, оптимистичности и повышенной социальной интроверсией у девушек дисциплины «кумите» 14-16 лет.

В свою очередь, повышенную тревожность представителей «ката» можно объяснить дезадаптивностью механизмов стрессоустойчивости, несформированными стратегиями саморегуляции, что подтверждается повышенными показателями напряжения механизмов психической адаптации и контроля поведения. Это обобщение также не соответствует младшей группе спортсменов, где спортсмены «кумите» демонстрируют выраженное напряжение механизмов психической адаптации. Данный факт можно объяснить несформированными чертами смелости, решительности и повышенным уровнем тревожности. Повышенная тревожность группы «ката» также может быть объяснена большей «когнитивной сложностью» этой группы, формирующими факторами которой являются повышенные показатели оригинальности мышления, организованности, средовой чувствительности. При этом примечательным представляется факт повышенных показателей активности и оптимистичности для группы «ката» относительно «кумите», что может являться попыткой компенсации высоких показателей тревожности через поведение и демонстративность. Полученные данные здесь подтверждаются повышенными показателями активности и оптимистичности для старшей группы спортсменов относительно младшей, свидетельствующими о сформированных поведенческих паттернах более возрастной группы.



Заключение. Полученные в исследовании данные подчеркивают необходимость наличия у спортсменов-каратистов таких личностных качеств, как обязательность, исполнительность, ответственность и решительность в значимой ситуации. Также очевидна необходимость достаточного уровня психической адаптации и выраженных качеств сознательного волевого контроля поведения. В этой связи понятна актуальность определения профессионально-важных качеств для различных спортивных дисциплин и понимания их влияния на спортивную эффективность представителей сборных команд России.

Безусловно, данные, полученные в исследовании молодежной команды, необходимо сопоставить с результатами психологической диагностики спортсменов основного состава сборной России по карате, уточнив и скорректировав таким образом методы развития необходимых спортсменам психологических качеств. Кроме того, необходимо провести мониторинг динамики результативности спортсменов с целью выявления степени влияния тех или иных качеств психологических качеств каратистов на их выступления на соревнованиях. В перспективе следует также провести сопоставление результатов с данными, полученными в видах спорта, схожих по месту в общей классификации видов спорта и по степени важности тех или иных необходимых психологических качеств. Заявленные направления работы будут реализованы нами как в рамках работы с молодежными сборными командами России, так и с командами основного состава.

Литература

1. Березин, Ф.Б. Методика многопрофильного исследования личности (в клинической медицине и психогигиене) / Ф.Б. Березин, М.П. Мирошников, Р.В. Рожанец. – Москва, Медицина, 1976. – 321 с.
2. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка каратиста / Б.И. Бутенко. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 129 с.
3. Капустина, А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла / А.Н. Капустина. – Санкт-Петербург : Речь, 2001. – 112 с.
4. Ковалёв, А.И. Современная психологическая наука – спорту / А.И. Ковалёв // Национальный психологический журнал. – 2015. – № 3. – С. 33-39.
5. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие для студентов педагогических институтов / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов,

В.А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2000. – 256 с.

6. Марищук, В.Л. Назначение и применение психодиагностических методик / В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов. – М. : Просвещение, 2002. – С. 8-16.

7. Наследов, А.Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках / А.Д. Наследов. – Санкт-Петербург, Питер, 2005. – 192 с.

8. Неверкович, С.Д. Роль и функции психологии в спорте / С.Д. Неверкович // Спортивный психолог. – 2004. – № 2. – С. 4.

9. Психология спорта / ред. Ю.П. Зинченко, А.Г. Тоневицкий. – Москва, 2011. – 424 с.

10. Сафонов, В.К. Психология в спорте: теория и практика / В.К. Сафонов. – СПб.: издательство Санкт-Петербургского университета, 2013. – 232 с.

Literature

1. Berezin, F.B. The method of multidisciplinary research of personality (in clinical medicine and psycho-hygiene) / F.B. Berezin, M.P. Miroshnikov, R.V. Rozhanets. – Moscow, 1976. – 321 p.
2. Butenko, B.I. Specialized karate training. / B.I. Butenko. – Moscow: Physical training and sports, 1997. – 129 p.
3. Kapustina, A.N. The multifactorial personal method of R. Cattell / A.N. Kapustina. – Spb, Speech, 2001. – 112 p.
4. Kovalev, A.I. Modern psychological science for sport / A.I. Kovalev // The National Psychological Journal. – 2015. – 3 3. – P. 33-39.
5. Marischuk, V.L. Methods of psychodiagnostics in sports. Textbook. Allowance for pedagogical institutes students / V.L. Marischuk, Yu.M. Bludov, V.A. Plakhtienko, L.K. Serova. – 2nd ed. – Moscow, Education, 2000. – 256 p.
6. Marischuk, V.L. Appointment and application of psychodiagnostic techniques / V.L. Marischuk, Yu.M. Bludov. – Moscow, Education, 2002. – P. 8-16
7. Nasledov, A.D. SPSS: Data computer analyses in psychology and social science. – Spb., Piter, 2005. – 192 p.
8. Neververkovich, S.D. Role and functions of psychology in sports / S.D. Neverkovich // Sports psychologist. – 2004. – № 2. – P. 4.
9. Psychology of sports / Ed. Yu.P. Zinchenko, A.G. Tonevitsky. – M., 2011. – 424 p.
10. Safonov, V.K. Psychology in sports: theory and practice / V.K. Safonov. – St. Petersburg, Publishing house S.-Petersburg. University, 2013. – 232 p.