

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Гант Е. Е., Сигал Н. С., Штых В. А.

Харьковская государственная академия физической культуры

Аннотация. На основе психодиагностического обследования 57 спортсменов-единоборцев 18–24 лет охарактеризованы личностные качества спортсменов, занимающихся айкибудо и тхэквондо. Показано, что система ценностных ориентаций единоборцев выступает в качестве основы для формирования их жизненной стратегии. Установлено, что у представителей данного вида спорта имеет место позитивная динамика уровня самооценки на протяжении всего этапа соревновательной деятельности. Выявлена зависимость степени личностной тревожности и самооценки единоборцев от уровня их профессиональной квалификации и спортивного стажа.

Ключевые слова: личностные качества, самооценка, ценностные ориентации, тревожность, соревновательная деятельность, восточные единоборства.

Анотація. Гант О. Є., Сігал Н. С., Штых В. А. Особливості особистості спортсменів, які практикують східні единоборства. На основі психодіагностичного обстеження 57 спортсменів-одноборців 18–24 років охарактеризовано особливості їх особистості. Показано, що система ціннісних орієнтацій одноборців виступає в якості основи для формування їх життєвої стратегії. Встановлено, що у представників даних видів спорту має місце позитивна динаміка рівня самооцінки протягом усього етапу змагальної діяльності. Виявлена залежність ступеня особистісної тривожності і самооцінки одноборців від рівня їх професійної кваліфікації і спортивного стажу.

Ключові слова: особистісні особливості, самооцінка, ціннісні орієнтації, тривожність, змагальна діяльність, східні единоборства.

Abstract. Gant H., Sigal N., Shtykh V. Personality characteristics of athletes who are engaged in martial arts. Based on a survey of psychodiagnostic 57 athletes combat sportsman 18–24 characterized personality athletes involved aikibudo and taekwondo. Shown that the system of value orientations combat sportsman serves as the foundation of their life strategy. It is established that the representatives of the sport have the positive dynamics of the self-assessment throughout the whole competition activity. The dependence of the degree of personal anxiety and self combat sportsman on the level of their skills and athletic experience.

Key words: personality traits, self-esteem, values, anxiety, competitive activity.

Актуальность. При современных требованиях к спортсменам, которые стремятся к высоким результатам, а следовательно, испытывают большие физические и нервные напряжения на тренировках и соревнованиях, изучение их личностных качеств является очень важным звеном в психологической подготовке [5; 6; 10; 12]. Кроме того, в спортивной деятельности происходит интенсивное морально-волевое становление личности, а также формирование самооценки, что является важнейшей психологической характеристикой спортсмена [2; 8; 9]. Формирование у спортсменов способностей к саморегуляции имеет важное значение для максимальной реализации их возможностей. Среди факторов, обуславливающих формирование механизмов саморегуляции спортсмена, центральное место принадлежит уровню самооценки и тревожности, что в свою очередь детерминирует направление и активность субъекта. Чтобы поставить перед спортсменом не только серьезные задачи, но и добиться высоких результатов, нужно знать, насколько честно и объективно он может оценить свои возможности [1; 3; 4; 8; 11]. Анализ работ по теории и практике морально-волевого развития личности спортсмена свидетельствует о том, что данная проблема еще недостаточно изучена. Исследований, освещающих такие важные для современного спорта вопросы, как формирование адекватной самооценки спортсменов и соответственно оптимальной психологической подготовки к соревновательной деятельности, недостаточно. Не в полной мере определена содержательная характеристика процесса формирования морально-волевых качеств спортсменов в процессе занятий восточными единоборствами.

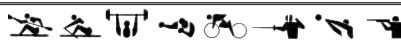
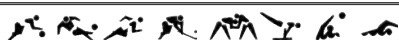
Целью данной работы стало изучение личностных качеств спортсменов, занимающихся вос-

точными единоборствами, на примере айкибудо и тхэквондо.

В процессе выполнения исследования использовался комплекс теоретических, эмпирических и статистических методов. *Теоретические методы:* теоретико-методологический анализ проблемы, сравнение и обобщение данных. *Эмпирические методы:* беседа, наблюдение, психодиагностический метод. Исследование ценностно-мотивационной сферы личности спортсменов проводилось в тренировочном периоде с помощью методики «Ценностные ориентации» М. Рокича. Для изучения уровня личностной тревожности применялась методика «Шкала Спилбергера-Ханина». Диагностика самооценки осуществлялась с помощью методики «Шкала самооценки» и проводилась непосредственно перед началом и в конце соревнований, а также в условиях соревновательной деятельности [3; 7]. Статистическая обработка полученных эмпирических данных осуществлялась с помощью метода установления вероятности отклонений (по t-критерию Стьюдента).

Изложение основного материала. Доминирующая направленность ценностных ориентаций спортсменов фиксировалась как занимаемая ими жизненная позиция, которая определялась по критериям уровня вовлеченности в сферу труда, в семейно-бытовую и досуговую активность. Качественный анализ результатов исследования позволил оценить жизненные идеалы и иерархию жизненных целей у представителей восточных единоборств. Иерархия терминальных ценностных ориентаций личности единоборцев, представлена на рис. 1.

Как показано на рис. 1, ведущими потребностями молодых людей, практикующих тхэквондо и айкибудо, выступают ценности, в основе которых лежат потребность в общении, любви и здоровье. Важными ценностями, во многом определяющими поведение дан-



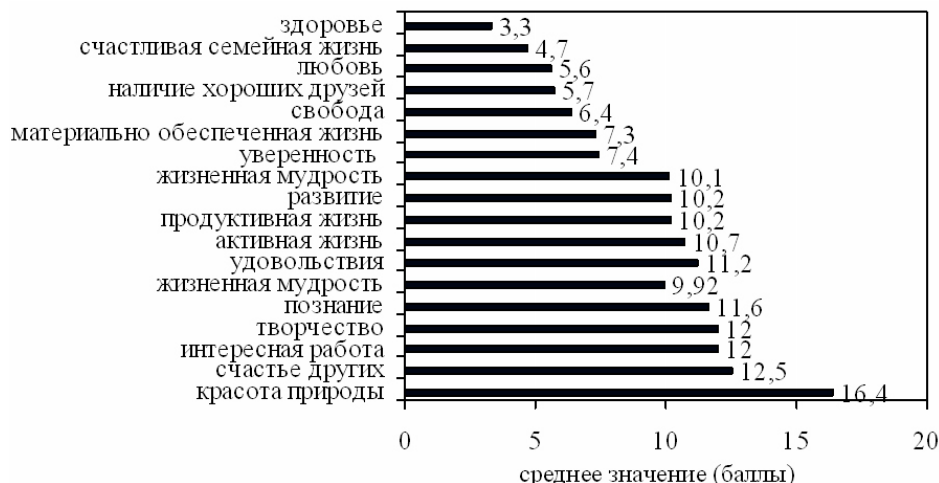


Рис. 1. Терминальные ценности личности спортсменов, занимающихся восточными единоборствами

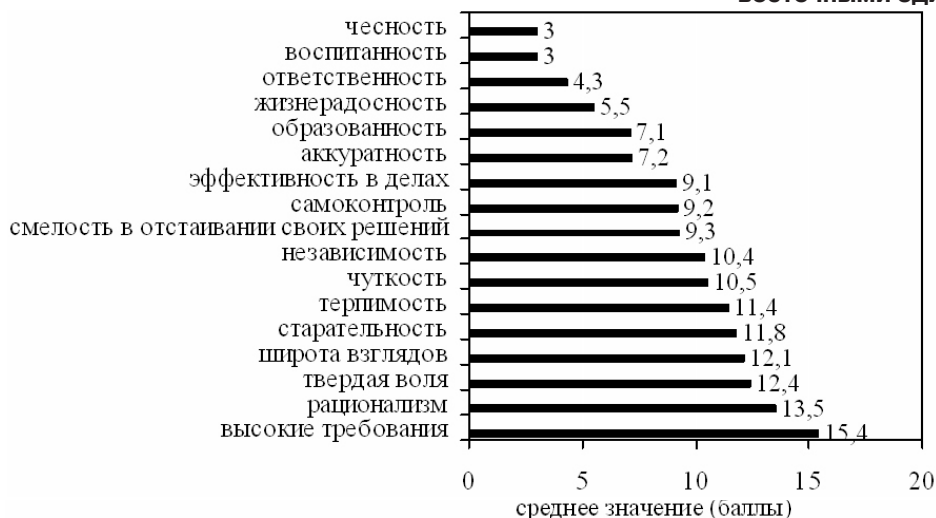


Рис. 2. Инструментальные ценности личности спортсменов, занимающихся восточными единоборствами

ной категории молодежи, есть ценности физического и духовно-нравственного совершенствования, свободы и развития. Обследованные спортсмены ориентированы на активную деятельную и материально обеспеченную жизнь. Потребности в общественном признании, интересной работе, познании, стремлении к красоте природы и счастью других, наоборот, играют у обследованных самую незначительную роль, занимая нижние ступени ценностной шкалы. Итак, в системе терминальных ценностных ориентаций личности обследованных спортсменов ценности личной жизни (любовь, духовная и физическая близость с близким человеком, здоровье, наличие хороших и верных друзей) доминируют над ценностями профессиональной самореализации (активная деятельная жизнь, интересная работа, творчество, продуктивная жизнь). Конкретные ценности (полнота и эмоциональная насыщенность жизни, физическое и психическое благополучие, уважение коллектива, товарищей и друзей по спорту, максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей) преобладают над абстрактными ценностями (познание, возможность расширения своего кругозора, общей культуры, интеллектуального развития).

Качественный анализ инструментальных ценнос-

тей у обследованных спортсменов позволил оценить их личностные черты, которые важны в качестве инструментов для достижения обычных целей, а также представлений о нормах поведения. Подробнее, ценности-средства обследованных единоборцев представлены на рис. 2.

Ведущими в структуре инструментальных ценностных ориентаций спортсменов есть ценности, в основе которых потребности в достижении честных результатов, воспитанности, аккуратности, жизнерадостности и ответственности в деятельности. Ценности комплекса «власти» играют неоднозначную роль в ценностных ориентациях молодежи, практикующей современные единоборства. Так, ценности, в основе которых потребности в самостоятельности, независимости, смелом отстаивании своего мнения, несмотря на то, что не являются доминирующими в ценностной структуре обследованных спортсменов, активно участвуют в регуляции их социального поведения. Напротив, ценности данного комплекса, в основе которых потребности в рационализме, твердой воле, высоких запросах, терпимости играют весьма незначительную роль в выборе поведения молодежи, практикующей тхэквондо и айкибудо. Итак, основными характеристиками типа личности, свойственны-

ми единоборцам, является ориентация на этические ценности, а также стремление к физическому и духовно-нравственному самосовершенствованию.

Следующим этапом нашего исследования стало изучение особенностей самооценки личностей спортсменов, практикующих восточные единоборства. Самооценка спортсменов-единоборцев представлена следующими вариантами: завышенный уровень самооценки (от 100 до 90 баллов), высокий уровень самооценки (от 89 до 75 баллов), средний уровень самооценки (от 74 до 60 баллов), заниженный уровень самооценки (менее 50 баллов).

На период соревнований самооценка спортсменов незначительно повышается и в среднем достигает $67,34 \pm 4,05$ балла (различия достоверно не значимы ($t=0,14$; $p>0,05$)). В постсоревновательный период уровень самооценки спортсменов достигает $82,81 \pm 4,57$ балла, что достоверно выше, чем в период соревновательной ($t=2,55$; $p<0,05$) и предсоревновательной деятельности ($t=2,56$; $p<0,05$). В постсоревновательный период самооценка спортсменов, имеющих звание «мастер спорта» и «КМС», соответствует сравнительно высокому уровню, доходит до $83,23 \pm 3,09$ балла, что достоверно выше, чем в период соревновательной ($t=3,06$; $p<0,01$) и предсоревновательной деятельности ($t=4,60$; $p<0,001$). Таким образом, в условиях соревновательной деятельности у спортсменов, имеющих спортивный разряд «мастер спорта» и «КМС», имеет место положительная динамика уровня самооценки от среднего до оптимально высокого.

У спортсменов, имеющих I–III разряды, на период соревнований отмечается некоторое снижение уровня самооценки, в среднем до $63,34 \pm 4,28$ балла, что также соответствует среднему уровню (различия достоверно не значимы ($t=0,79$; $p>0,05$)). В постсоревновательный период уровень самооценки спортсменов-разрядников достигает $82,18 \pm 5,34$ балла, что соответствует оптимальному сравнительно высокому уровню, и достоверно выше, чем в период соревновательной деятельности ($t=2,77$; $p<0,01$). Итак, в условиях соревновательной деятельности у спортсменов-разрядников имеет место некоторое снижение самооценки, далее, в постсоревновательный период отмечается положительная динамика уровня самооценки от среднего до оптимально высокого.

Согласно результатам, полученным по методике «Шкала Спилбергера-Ханина», у восьми (14,04 %) обследованных спортсменов отмечался низкий уровень личностной тревожности, все они имели звание «мастер спорта» или «КМС». Средний уровень личностной тревожности имел место у 41 (71,92 %) единоборца; из них 21 (36,84 %) спортсмен – «КМС» и 20 (35,08 %) спортсменов, имеющих I–III разряды.

У восьми (14,04 %) обследованных спортсменов был диагностирован высокий уровень личностной тревожности из них один (1,75 %) спортсмен – «КМС» и семь (12,28 %) – спортсменов-разрядников. Следует отметить, что у обследованных спортсменов, имеющих спортивные звания «мастер спорта» или «КМС», средний показатель уровня личностной тревожности равен $37,57 \pm 1,71$ балла, что достоверно ниже ($p<0,05$), чем у спортсменов-разрядников ($47,01 \pm 1,13$ балла). То есть, прослеживается определенная зависимость уровня личностной тревожности спортсменов от их спортивной квалификации.

Выводы:

1. Занятия восточными единоборствами, в частности айкибудо и тхэквондо, способствуют формированию адекватной самооценки и морально-устойчивых качеств личности.

2. В системе терминальных ценностных ориентаций личности единоборцев духовные и личностные ценности преобладают над материальными и ценностями профессиональной реализации. В системе инструментальных ценностных ориентаций личности спортсменов, занимающихся восточными единоборствами, альтруистические ценности и ценности принятия других людей доминируют над ценностями дела и самоутверждения.

3. Уровень самооценки спортсменов, практикующих восточные единоборства, представлен следующими вариантами: завышенный уровень самооценки, высокий уровень самооценки, средний уровень самооценки, заниженный уровень самооценки. У большинства спортсменов-единоборцев самооценка соответствует оптимальному высокому или среднему уровню.

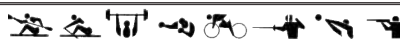
4. Самооценка личности спортсменов-единоборцев зависит как от этапа соревновательной деятельности, так и от спортивной квалификации. Установлена положительная динамика уровня самооценки личности в процессе всего этапа соревнования. Самооценка спортсменов, имеющих звание «мастер спорта» или «КМС», характеризуется более высоким уровнем, большей адекватностью по сравнению с самооценкой спортсменов-разрядников.

5. Отмечена определенная зависимость степени личностной тревожности спортсменов от уровня их профессиональной квалификации и спортивного стажа. У спортсменов с I–III разрядами средний показатель уровня личностной тревожности достоверно выше ($p<0,05$), чем у спортсменов, имеющих спортивное звание «мастер спорта» или «КМС».

Перспективы исследования заключаются в разработке практических рекомендаций по формированию адекватной самооценки спортсменов и готовности к соревновательной деятельности.

Литература:

1. Асташова Н. А. Учитель. Проблема выбора и формирование ценностей / Н. А. Асташова. – М : МОДЭК., 2001 г. – 272 с.
2. Бейгул І. О. Психологічна стійкість, як одна з головних умов адаптації дзюдоїстів до дії на психіку екстремальних ситуацій спортивної діяльності / І. О. Бейгул // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 143–146.
3. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. – СПб. : Питер Ком., 1999. – 528 с.
4. Воронов И. А. Психотехника восточных единоборств : Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев / И. А. Воронов. – Харвест., 2005 г. – 432 с.
5. Гант Е. Е. Особенности самооценки личности спортсменов в экстремальных ситуациях спортивной деятельности /



- Е. Е. Гант // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2012. – № 1. – С. 137–143.
6. Гант Е. Е. Особенности ценностно-мотивационной сферы личности спортсменов, которые занимаются айкибудо / Е. Е. Гант, Е. Г. Дубникова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2011. – № 4. – С. 268–269.
7. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых. – Том 2. – Бахрах-М., 2009. – 707 с.
8. Курилкин А. И. Самооценка личности спортсмена как фактор готовности к соревновательной деятельности / А. И. Курилкин // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. – Москва, 1998. – Т. 4. – С. 119–125.
9. Самойлов М. Г. Психологічна стійкість як основний чинник подолання негативного впливу на психіку спортсменів екстремальних ситуацій / М. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 146–149.
10. Самойлов Н. Г. Роль потребностно-мотивационных ориентиров волейболисток в сплоченности команды и успешности их спортивной деятельности / Н. Г. Самойлов, Д. А. Казаков // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2012. – № 1. – С. 168–175.
11. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В. Ф. Сопов. – М. : Трикта, 2005. – 128 с.

