

Психологічна характеристика особистості спортсменів-борців різної кваліфікації

Вікторія Штих

Харківська державна академія фізичної культури,
Харків, Україна

Мета: виявити особливості особистості борців різної кваліфікації.

Матеріал і методи: у дослідженні брали участь 30 спортсменів-борців різної кваліфікації, віком 18 - 23 роки. Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: 16 - PF опитувач особистості Р. Кеттела; опитувач А. Басса - А. Дарки; опитувач «Самоактуалізуюча людина» (А. Шостром); опитувач для оцінки мотивації до досягнення мети (Т. Еллерс); методи математичної статистики.

Результати: встановлені особливості особистості спортсменів-борців різної кваліфікації та на їх основі надано практичні рекомендації тренерам в роботі із спортсменами.

Висновки: проведені дослідження свідчать, що психологічна характеристика особистості спортсменів-борців різної кваліфікації суттєво відрізняється, і для плідної роботи тренера йому необхідно враховувати ці особливості.

Ключові слова: особистість, психологічний супровід, самоактуалізація, мотивація, агресія.

Вступ

Успішність психологічного забезпечення і психологічного супроводу роботи з підготовки спортсменів безпосередньо пов'язана з психодіагностичною роботою в області спорту, завдання якої - виявити певні особливості особистості або міжособистісних стосунків спортсменів [1]. Психодіагностична робота в спорті потрібна для того, щоб забезпечити контроль за динамікою психічного розвитку спортсмена; працювати із спортсменом з метою створення оптимальних умов для розвитку сильних сторін особистості в конкретному виді спорту.

У широкому сенсі психодіагностика спортсменів повинна сприяти отриманню двох параметрів особистості: стійких якостей особистості та її динамічних компонентів, які включають мотиваційні стани, рівні тривожності і т.і.[4].

Використання результатів особового тестування має велику практичну цінність. Після проведення психодіагностичного дослідження тренер може, за підтримки психолога, ефективніше працювати із спортсменами. Поведінка спортсмена під час тренувань або в стресовій ситуації змагання не буде для тренера несподіваною; результати діагностики спортсмена можуть бути використані в індивідуальних бесідах і консультаціях для максимізації зусиль в рішенні особистісних проблем і зведенні їх до мінімуму. Якщо спортсмен знайомий з теоретичними принципами, що лежать в основі методів, що проводяться, і усвідомлює значення отриманих результатів, то він може глибше зрозуміти самого себе. Подібне розуміння може допомогти підвищенню його результатів, серйознішій роботі на тренуваннях і стійкішій емоційній адаптації. Аналіз відмінностей в особистісних профілях спортсменів в команді може служити оптимізації їх міжособистісних взаємин і попередженню виникнення небажаних форм взаємодії.

Недостатня вивчена особливостей особистості спортсменів-борців різної кваліфікації і необхідність практичних рекомендацій тренерам, що працюють в цьому виді спорту, зумовили вибір саме цієї проблеми дослідження.

Матеріал і методи дослідження

Мета дослідження - виявити особливості особистості борців різної кваліфікації. Було висунуто припущення про те, що борці з різною кваліфікацією матимуть різний набір особових якостей. Визначення цих відмінностей дозволить дати практичні рекомендації тренерам по роботі з початкуючи-ми спортсменами і тими, які вже добилися успіхів в цьому виді спорту.

Для перевірки висуненої гіпотези і досягнення мети дослідження були сформульовані наступні завдання:

1. Визначити відмінності особових властивостей спортсменів-борців різної кваліфікації.

2. Розробити і надати методичні рекомендації тренерам по роботі із спортсменами різної кваліфікації.

Для вирішення завдань дослідження використовувалися наступні методи: 16 - PF опитувач особистості Р. Кеттела; опитувач А. Басса - А. Дарки; опитувач «Самоактуалізуюча людина» (А. Шостром); опитувач для оцінки мотивації до досягнення мети (Т. Еллерс); методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь 30 спортсменів-борців різної кваліфікації, 18 - 23 років.

Результати дослідження

Дослідження загальних особових властивостей спортсменів-борців різної кваліфікації за допомогою 16-факторного опитувача Р. Кеттела дозволила побудувати профілі особистості борців різної кваліфікації, що відрізняються деякими особовими властивостями (мал.1.)

Аналізуючи профіль особистості спортсменів - новачків, можна помітити, що вони характеризуватимуться наступними особливостями: товариськістю, кмітливістю, самовпевненістю, розсудливістю, рішучістю, сміливістю, низькою чутливістю, підозрілістю і внутрішньою напругою, практичністю, прямолінійністю, тривожністю, критичним відношенням до інших людей, самолюбством і дратівливістю.

Найбільш суттєве значення в особовому профілі новачків грає чинник L (7,5). Вираженість чинника L свідчить про високий рівень підозрілості і внутрішню напругу,

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

які властиві новачкам. Вони схильні акцентувати увагу на своїх невдачах, дратівливі, нерідко вимагають від оточення (тренера, членів команди) брати на себе відповідальність за помилки і невдачі.

Аналізуючи профіль особи спортсменів-борців КМС можна відмітити наступні особливості їх особистості: товариськість, відкритість, ригідність мислення, емоційна стійкість, витримка, самовпевненість, упертість, стриманість, розсудливість, схильність до ризику, висока зарозумілість, занижена мотивація. Як видно з рис. 1. профіль особи КМС не містить значних верхніх і нижніх «списів».

При аналізі профілю особи борців МС і МСМК найбільш характерні наступні особливості особистості: товариськість, конкретність, ригідність мислення, витримка, емоційна стійкість, працездатність, владність, самовпевненість, схильність до лідерства, завзятість, рішучість, наполегливість в досягненні мети, деяка жорсткість характеру.

Найбільш вираженими є верхні «списи» по чинниках А (8,5) і Q3 (8,6) і нижні «списи» - по чинниках В (3,6) і Q2 (3,1). Група МС і МСМК характеризується доброзичливістю, легкістю в спілкуванні, емоційному вираженню своїх почуттів; вони готові до співпраці з іншими людьми, активно включаються в групи, сприймають критику у свою адресу. У членів цієї групи дуже сильно проявляється «самоповага» і виразно виражена турбота про соціальну репутацію. Усі ці риси, на наш погляд, можна пояснити тими успіхами, перемогами, яких вони вже добилися.

Негативні результати по чинниках В (3,6) і Q2 (3,1) дозволяють зробити висновки про конкретний характер мислення. Це можна пояснити тим, що у професійних борців провідну роль грає оперативне мислення, тобто таке, що спрямовано на рішення конкретної задачі «тут і зараз». Також, дуже виражена схильність до ухвалення групових рішень, що можна пояснити багатим досвідом командних виступів і необхідністю узгоджувати свої дії з тренером, колективом.

Аналізуючи особистість спортсменів-борців різної кваліфікації були виявлені статистично значущі відмінності. Ці відмінності торкаються наступних чинників:

чинник А: (новачки - 6,5; КМС - 6,1; МСМК - 8,5) високі показники по цьому чиннику свідчать про те, що третій групі найбільш властиві такі якості особи як щирість, доброта, товариськість, відкритість, невимушеність в спілкуванні, готовність до співпраці;

чинник В: (новачки - 5,9; МСМК - 3,6) чим вище кваліфікація спортсмена, тим більше конкретний, ригідний характер носить його мислення. Це пов'язано з особливостями цього виду спорту, де для вирішення спортивних завдань потрібне як оперативне мислення, і тому що група МС, МСМК досить тривалий час і досить успішно займається цим видом спорту, то саме у них сильніше розвинені специфічні для цього виду спорту якості особистості і психічних процесів;

чинник Q2: (новачки - 5,5; КМС - 5,2; МСМК - 3,1) низькі показники по цьому чиннику свідчать про необхідність групової підтримки в ухваленні рішень і високої орієнтації на соціальне схвалення, які для МС і МСМК багато в чому носять вирішальний характер;

чинник Q3: (новачки - 7,4; КМС - 6,5; МСМК - 8,6) високі результати свідчать про високий рівень самоконтролю, добре розвинені вольові якості особистості, уміння контролювати свої емоції і поведінку, цілеспрямованість.

чинник Q4: (новачки - 6,6; МСМК - 4,4) на відміну від

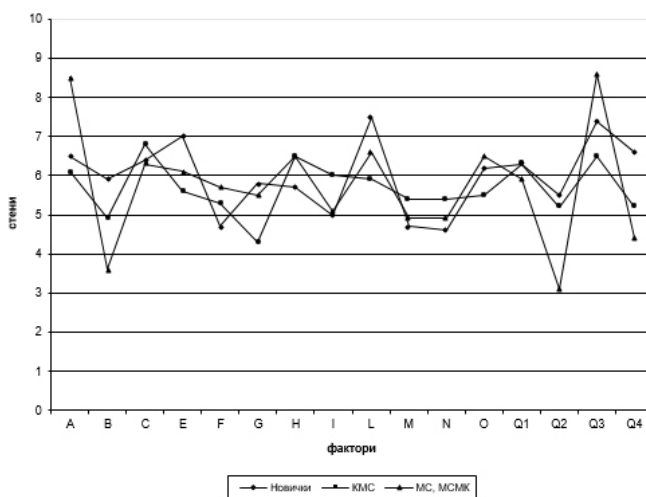


Рис. 1. Профілі особистості спортсменів-борців різної кваліфікації (по Р. Кэттелу).

новачків, які характеризуються підвищеною збудливістю, дратівливістю, активністю, навіть не дивлячись на стомлюваність, емоційною нестійкістю для МСМК характерні такі якості особи як спокій, розслаблення, незворушність.

Таким чином, особовий опитувач 16 - PF Кеттела дозволив виявити значні відмінності особових профілів спортсменів різної кваліфікації.

Самоактуалізація - це потреба в самовдосконаленні, в реалізації свого потенціалу. Вивчаючи показники самоактуалізації спортсменів-борців різної кваліфікації, користуючись опитувачем А. Шострома, були знайдені статистично значущі відмінності. Передусім ці відмінності торкаються другого основного параметра «Підтримка» або «Опрора на себе». Цей параметр описує спрямованість особистості на себе і спрямованість на інших, тобто чи керується в житті людина своїми власними цілями, переконаннями, установками і принципами або вона схильний до впливу зовнішніх сил. Статистично значущі відмінності були отримані між групою спортсменів-новачків (42,5) і КМС (50,7). Самий високий показник за цією шкалою отримали КМС. Це означає, що у них вищий рівень самоактуалізації, вони «зсередини керують собою», мають внутрішню підтримку, керуються в основному інтеріоризованими принципами і мотивацією, мало схильні до зовнішнього впливу, вільні у виборі. Мабуть, високі показники за цією шкалою пояснюються тим, що КМС вже досягли певних успіхів в спорті, але у них ще є великий нерезалізований потенціал, який їм необхідно реалізувати.

Так само статистично значущі відмінності були отримані за шкалою «Сензитивність», і знову, вищі показники характерні для групи спортсменів КМС (7,9); новачки (6,1), МС і МСМК (6). Шкала вимірює те, наскільки людина глибоко і тонко відчуває себе, свої власні переживання і потреби. Чим вище показник, тим чутливіше людина до власних переживань і потреб.

За шкалою «Прийняття агресії» отримані статистично достовірні відмінності між групою новачків (7,2) і КМС (10,1). Шкала вимірює здатність людини приймати свою агресивність як природну властивість. При низькому рівні самоактуалізації людина зазвичай намагається приховати цю якість, подавити її в собі. При високому рівні самоактуалізації особистість розуміє, що агресивність і гнів властиві природі людини і можуть проявлятися в міжособистісних контактах.

Проаналізувавши результати опитувача, можна зробити висновок, що більш само актуалізованими є групи спортсменів КМС і МС, МСМК.

Аналізуючи мотивацію до успіху, ми застосовували «Опитувач для оцінки мотивації до досягнення мети» Т. Эллера. Можна відмітити, що показники рівня розвитку мотивації в усіх трьох групах мають середні значення, з невеликою тенденцією до збільшення від групи новачків до групи МС і МСМК (таб.1).

Залежно від часу заняття видом спорту і досягнутими успіхами, мотиви спортивної діяльності можна розділити на три стадії. Мотиви початкової стадії спортивної діяльності характеризуються включенням людини в новий руховий режим, адаптацію до фізичного навантаження і специфіки стосунків в спортивній групі. У основі мотивів найчастіше лежить соціально значущий досвід людини, що приваблює спортсмена можливістю прояву фізичної активності, корекції фізичних недоліків, знання своїх можливостей, освоєння «модного» виду спорту. Саме тому мотивація до успіху в групі новачків має найнижчі показники.

Мотиви стадії спеціалізації формуються і розвиваються під знаком розширення відносин спортсмена до команди, тренера, себе, виду спорту. Тут велика роль психологічного клімату команди, можливості виявити себе, зайняти гідне місце в команді, відчувати реальну перспективу благополуччя, переваг і привілеїв (у тому числі і матеріальних) на основі занять спортом. Усі ці чинники і приводять до підвищення показників мотивації до успіху. Мотиви стадії вищої спортивної майстерності підпорядковані головному з них - досягненню успіху в спорті. До цього часу спортсмен, завдяки багаторічному тренуванню і участі в змаганнях, випробовує потребу у великих фізичних навантаженнях, він звик до значних психологічних навантажень, до перемог, до стану високої напруженості психіки, йому потрібне гостре суперництво, у тому числі і з самим собою. У великому спорті спортсмен отримує оцінку власної значності, особистого вкладу в престиж держави, приймає участь в рішенні суспільно значущих завдань. Високі спортивні досягнення мають конкретне, дуже значне матеріальне вираження в призовому фонді і інших привілеях. Ці обставини гранично загострюють спортивну боротьбу і відповідно впливають на мотиви спортсменів. Самі по собі матеріальні блага не додають спортивної майстерності, вони збільшують мотивацію досягнення, спрямованість спортсмена до перемоги або

високої оцінки діяльності змагання, охоплюючи особовий рівень, ситуаційні чинники, тенденції оцінки результативності, емоційні і поведінкові реакції. Цим і можна пояснити найвищі показники мотивації до успіху у МС і МСМК.

Необхідність агресивних дій в спорті визначається прагненням суб'єкта перемогти в умовах учбово-тренувальних занять і в змаганнях.

Аналізуючи показники розвитку різних форм агресії, можна відмітити, що по фізичній агресії показники спортсменів усіх груп перевищують середнє значення. Це пов'язано з тим, що для досягнення спортивної мети спортсмени-борці в тій чи іншій мірі проявляють фізичну агресію по відношенню до суперника.

По вербальній агресії показники в усіх групах також перевищують середнє значення. Цей факт може бути пов'язаний як із спортивною діяльністю, так і з віком випробовуваних. Сьогодні молоді люди нерідко грішать вживанням «міцних слів і виразів».

Показники непрямой агресії в усіх трьох групах значно перевершують середню норму. Спортсмени усіх груп стикаються у своїй спортивній практиці з такими фактами як необ'єктивне суддівство, негативна реакція уболівальників, нарікання товаришів по команді, низький рівень організації змагань, і ці чинники можуть впливати на рівень непрямой агресії.

По підозрілості, образі показники агресії в усіх групах знаходяться в межах норми.

Найнижчі показники у спортсменів усіх трьох груп за шкалою «дратівливість». Це не випадково. Оскільки розвиток таких вольових якостей як витримка, самовладання виключають прояв цієї форми агресії.

За шкалою «Відчуття провини» найвищі показники характерні для групи МС і МСМК. Змагання по боротьбі відрізняються жорсткими фізичними контактами суперників, можливістю отримання травм, ударів, больових відчуттів. Можливо, це і служить причиною високих показників цієї форми агресії.

Висновки / Дискусія

Отримані результати дослідження підтвердили висунену нами гіпотезу, що спортсмени різної кваліфікації матимуть особливості особистісних, мотиваційних та характерологічних рис, вивчення яких дало можливість сформулювати наступні поради тренерам:

1. При роботі з новачками ставити завдання - на-

Таблиця 1

Показники форм агресії спортсменів-борців різної кваліфікації

| Форма агресії | Новачки | КМС | МС, МСМК |
|------------------|-------------|-------------|-------------|
| | М ± σ | М ± σ | М ± σ |
| Фізична | 62,7 ± 20,9 | 57,2 ± 19,5 | 59,4 ± 16,4 |
| Вербальна | 63,2 ± 21,8 | 65,6 ± 18,5 | 64,9 ± 26,3 |
| Непряма | 78 ± 20,1 | 71,5 ± 21,9 | 70,2 ± 14,4 |
| Негативізм | 70 ± 28,6 | 52 ± 29,9 | 60 ± 33,4 |
| Роздратування | 48,6 ± 17,1 | 36 ± 19,7 | 49,5 ± 10,8 |
| Підозрілість | 52,8 ± 28,6 | 44 ± 15,5 | 53,9 ± 24,8 |
| Образа | 58,5 ± 23,4 | 44,2 ± 14,4 | 55,9 ± 26 |
| Відчуття провини | 66,8 ± 20,1 | 56,1 ± 28 | 75,9 ± 19,9 |
| Індекс агресії | 67,9 ± 14,2 | 64,7 ± 12,6 | 64,8 ± 13,8 |
| Індекс ворожнечі | 55,6 ± 20,1 | 44,1 ± 13 | 54,9 ± 24,5 |

Матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи»

вчити спортсмена користуватися найбільш універсальними прийомами і методами, які допоможуть забезпечити психічну готовність до діяльності в характерних для змагання незвичайних (екстремальних) умовах. Це передусім опанування способами саморегуляції емоційних станів, рівня активності, концентрації і розподілу уваги і опанування прийомами мобілізації себе для прояву максимальних вольових і фізичних зусиль.

2. При роботі з новачками особливу увагу слід приділити реабілітаційному етапу, оскільки саме цей етап значною мірою визначає подальшу спортивну кар'єру. Не секрет, що перші виходи найчастіше закінчуються поразками новачків. Поразка, незважаючи на її прогнозування, викликає у спортсмена гостре почуття невпевненості у своїх силах, страх перед майбутніми поєдинками, або взагалі припинення спортивної кар'єри.

3. При роботі з КМС направляти зусилля на розвиток і вдосконалення тих властивостей особи і психічних станів, від яких залежить успішність і стабільність виступів. Йдеться про специфічні риси спортивної вдачі: спокою, впевненості в собі, бойовому дусі. Також необхідно удосконалювати стан психічної готовності до змагань, що

включає наступні елементи: 1) тверезу впевненість у своїх силах; 2) прагнення до кінця боротися за досягнення мети змагання; 3) оптимальний рівень емоційного збудження; 4) високу стійкість по відношенню до несприятливих зовнішніх і внутрішніх впливів (перешкод); 5) здатність до вільно управляти своїми почуттями, діями і поведінкою у цілому.

4. При роботі з МСМК удосконалювати саморегуляцію спортсменів на фізіологічному рівні, на рівні психічних процесів і станів, на особовому і соціальному рівнях. Зокрема необхідно домагатися скорочення витрат часу на саморегуляцію, домагатися максимальної її автоматизації.

5. Для проведення психологічної самопідготовки спортсменів-борців різної кваліфікації можна запропонувати наступні, відомі на сьогодні основні методи: аутотренінг І.Г. Шульца [7], заснований на вербальних формулах самопереконавання на базі м'язової релаксації; психом'язове тренування, створене на основі психорегуючого тренування М. С. Лебединського і Т. Л. Бортника; бойове психорегуюче тренування, запропоноване білоруськими психологами Н. Макаровым і Г. Антоновым [6].

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що немає конфлікту інтересів, який може сприйматися таким, що може нанести шкоду неупередженості статті.
Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

Список посилань

1. Воронова, В.І. (2017) Психологія спорту: навчальний посібник. Київ.
2. Воронова, В.І. (2017) "Психофизиологическое состояние спортсменов с разным уровнем личностной и ситуативной тревожности в сложнокоординационных видах спорта", Спортивна медицина і фізична реабілітація, № 1
3. Височіна Н.Л. (2018) Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: автореф. дис. д-ра наук з фізичного вихов. та спорту, Київ.
4. Горбунов, Г.Д. (2012) Психопедагогика спорта. Москва.
5. Костюкевич В.М (2007) Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця.
6. Макаров, Н.А., Антонов Г.В. (1994) Психологическая самоподготовка к рукопашному бою. Москва.
7. Шульц, И.Г. (1985) Аутогенная тренировка. Москва.

Стаття надійшла до редакції: 11.11.2019 р.

Опубліковано: 30.12.2019 р.

Аннотация. *Виктория Штых. Психологическая характеристика личности спортсменов-борцов различной квалификации. Цель:* выявить особенности личности борцов различной квалификации. **Материал и методы:** в исследовании принимали участие 30 спортсменов-борцов различной квалификации, в возрасте 18 - 23 года. Для решения задач исследования использовались следующие методы: 16 - Р-Ф опросник личности Р. Кеттела; опросник А. Басса - А. Дарки; опросник «Самоактуализирующаяся личность» (А. Шостром) опросник для оценки мотивации к достижению цели (Т. Эллерс) методы математической статистики. **Результаты** установлены особенности личности спортсменов-борцов различной квалификации и на их основе предоставлено практичные рекомендации тренерам в работе со спортсменами. **Выводы:** проведенные исследования показывают, что психологическая характеристика личности спортсменов-борцов различной квалификации существенно отличается, и для плодотворной работы тренера ему необходимо учитывать эти особенности.

Ключевые слова: личность, психологическое сопровождение, самоактуализация, мотивация, агрессия.

Abstract. *Victoria Shtykh. Psychological characteristics of the personality of athletes-wrestlers of various qualifications. To identify the personality traits of fighters of different qualifications. Material and methods:* 30 athletes of different qualifications, aged 18 - 23, participated in the study. The following methods were used to solve the research objectives: 16 - R. Kettel personality questionnaire; questionnaire A. Bass - A. Darkey; self-actualizing personality questionnaire (A. Shostrom); questionnaire to assess motivation to achieve the goal (T. Ellers); methods of mathematical statistics. **Results:** identified personality traits of athletes-fighters of different qualifications and on the basis of them gave practical recommendations to coaches in working with athletes. **Conclusions:** The conducted researches show that the psychological characteristic of personality of sportsmen-fighters of different qualification differs significantly, and for fruitful work of the coach he needs to take into account these features.

Keywords: personality, psychological support, self-actualization, motivation, aggression.

Reference

1. Voronova, V. I. (2017), Psykholohiia sportu [Psychology for sports]: navchalnyi posibnyk. Kyiv. (in Ukr).
2. Voronova, V. I. (2017), "Psychophysiological state of athletes with different levels of personal and situational anxiety in complex coordination sports", Sportyvna medytsyna i fizychna reabilitatsiia, No. 1. (in Russ).
3. Vysochina, N. L. (2018), Psykholohichne zabezpechennia u systemi pidhotovky sportsmeniv v olimpiiskomu sporti [Psychological assurance in the system of preparation of athletes in Olympic sports]: avtoref. dys. d-ra nauk z fizychnoho vykhov. ta sportu, Kyiv. (in Ukr).
4. Gorbunov, G. D. (2012), Psihopedagogika sporta [Psychopedagogy of sports]. Moskva. (in Russ).
5. Kostiukevych, V. M (2007), Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii [Theory and methodology of training of athletes of high qualification]: navchalnyi posibnyk, Vinnytsia. (in Ukr).
6. Makarov, N. A., Antonov, G. V. (1994), Psihologicheskaya samopodgotovka k rukopashnomu boyu [Psychological self-training for hand-to-hand combat], Moskva. (in Russ).
7. Shults, I. G. (1985), Autogennaya trenirovka [Autogenic training], Moskva. (in Russ).

Received: 11.11.2019.

Published: 30.12.2019.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Штих Вікторія Анатоліївна: к.біол.наук, доцент; Харківська державна академія фізичної культури: Клочківська 99, м. Харків, 61058, Україна.

Штых Виктория Анатольевна: к.биол.наук, доцент; Харьковская государственная академия физической культуры: ул.Клочковская 99, г. Харьков, 61058, Украина.

Victoriya Shtykh Candidate of Science in (Biological), Assistant Professor ; Kharkov State Academy of Physical Culture: street Klochkivska 99, t. Kharkiv, 61058, Ukraine.

E-mail: tori1003vika@gmail.com