

Психологічні особливості особистості юнаків-каратистів високого рівня кваліфікації

Osyka K.S. Psychological peculiarities of a personality of young karatists with high qualification level / K.S. Osyka // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D.Maksymenko, L.A.Onufrieva. – Issue 27. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 349–358.

К.С. Осика. Психологічні особливості особистості юнаків-каратистів високого рівня кваліфікації. У статті розглянуто рангові місця спортивної кваліфікації юнаків-каратистів. Доведено, що у каратистів домінує середній рівень кваліфікації, а каратисти високого рівня займають останні рангові місця, бо процес самовдосконалення тривалий та складний. Представлено традиційну японську характеристику символіки зеленого та коричневого поясів. Визначено важливі психологічні особливості підготовки каратистів високого рівня майстерності. На високому рівні майстерності спостерігається постання системи вольових якостей: наполегливості, сміливості, витримки. Підвищується рівень засвоєння спортсменами основних технік. Зменшуються випадки порушення дисципліни й етикету. Покращуються спортивні досягнення. Зелений та коричневий пояси належать до сфери високого рівня майстерності. Зелений пояс – це рівень зрілості, мудрості і любові. У тренувальному процесі спостерігається об'єднання фізичної і розумової сфер спортивної діяльності каратиста в єдину цілісну структуру. При цьому світогляд спортсмена стає більш стабільним і гармонійним. Надзвичайно важливим для зеленого поясу є вміння контролювати свою поведінку, намагатися здійснити якомога більше моральних учинків. Бойовий шлях каратиста – це боротьба добра та зла в його серці, де все добре неодмінно починається з самоконтролю. Коричневий пояс – це дуже важливий рівень, і до тренувань щодо здобуття цього поясу необхідно підходити серйозно, відповідально, зріло. В цей час спортсмен повинен бути фізично сильним, зосередженим, спокійним при виконанні різноманітних технік, при цьому намагаючись досягти більш високих рівнів майстерності. Спортсмен з коричневим поясом авторитетно інструктує групу каратистів, котрі займаються в Доджо (тренувальній залі).

Ключові слова: кіокушинкай карате, тренувальний процес, японська символіка, зелений пояс, коричневий пояс, психологічні особливості, особистість, юнак-каратист.

К.С.Осыка. Психологические особенности личности юношей-каратистов высокого уровня квалификации. В статье рассмотрены ранговые места спортивной квалификации юношей каратистов. Доказано, что у каратистов доминирует средний уровень квалификации, а каратисты высокого уровня занимают последние ранговые места. Представлена традиционная характеристика символики зеленого и коричневого поясов. Определены важные психологические особенности подготовки каратистов высокого уровня квалификации. На высоком уровне мастерства наблюдается становление системы волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки. Зелёный и коричневый пояса принадлежат к сфере высокого уровня мастерства. Зелёный пояс – уровень зрелости, мудрости и любви. В тренировочном процессе наблюдается объединение физической и умственной сфер спортивной деятельности каратиста в единую целостную структуру. При этом мировоззрение спортсмена становится более стабильным и гармоничным. Необыкновенно важным для зелёного пояса является умение контролировать своё поведение, стремиться совершить как можно больше моральных поступков. Боевой путь каратиста – это борьба добра и зла в его сердце, где всё доброе обязательно начинается с самоконтроля. Коричневый пояс – очень важный уровень, и к тренировкам на получение этого пояса необходимо подходить серьёзно, ответственно, зрело. В это время спортсмен обязан быть физически сильным, сосредоточенным, спокойным при выполнении разнообразных техник, при этом стремясь достичь высоких уровней мастерства. В кумитэ (спарринге) необходимо постоянно развивать умение контролировать соперника. Спортсмен с коричневым поясом авторитетно инструктирует группу каратистов, которые занимаются в До-дзю (тренировочном зале).

Ключевые слова: киокушинкай каратэ, тренировочный процесс, японская символика, зелёный пояс, коричневый пояс, психологические особенности, личность, юноша-каратист.

Постановка проблеми. Для розвитку спорту в Україні необхідна підготовка спортсменів високого рівня кваліфікації. У каратистів, які досягли високого рівня майстерності, простежується особистісне прагнення до успіху, спрямованість на конкретні та вагомі перемоги на татамі, особливо на престижних змаганнях. Розвивається прагнення передати свій набутий досвід іншим каратистам, займатися тренерською діяльністю, щоб спортивні досягнення стали професією. Для цього каратисту високого рівня майстерності необхідно навчитися планувати, отриману інформацію, визначати перспективи діяльності. Накопичувати професійні знання, вміння, розвивати технічні навички, методики та засоби ведення бою. Позитивно вимогливо ставитися до себе, членів команди, координувати діяльність. Розвиток цих навичок – концептуаль-

них, людських та технічних – важливий для майстра східної боротьби.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Найважливіше місце в східній боротьбі в процесі підготовки спортсменів до відповідальних змагань займає психологічна підготовка. Вона має бути всеохоплюючою і цілеспрямованою, такою, що дає можливість каратисту одержати перемогу навіть над сильнішим за себе суперником.

Видатний майстер, засновник кіокушинкай карате, Масутацу Ояма в своїй праці «Філософія карате» окреслює систему основоположних філософсько-психологічних та морально-етичних засад, які дають можливість початківцю подолати важкий шлях тренувального процесу, досягти значних успіхів, стати справжнім майстром карате. Прагнення, працелюбність, сміливість, ввічливість, гармонійне володіння тілом, диханням та духом, визволення від власних недоліків – глибинна істина вільної людини справжнього каратиста.

У працях І.А. Воронова представлено багатий теоретичний матеріал, методи, прийоми та засоби психологічної підготовки в сучасних і традиційних Східно-Азійських єдиноборствах [2].

А.Ю. Тарас надав достатньо повну характеристику про основні види, стилі й школи бойових і спортивних мистецтв всього світу. Розробив методи психологічної підготовки каратиста до бою та виділив психологічні особливості особистості бійця [1].

М.А. Місакян розробив методи самозахисту від озброєного супротивника, техніки відхилення від ударів, звільнення від захватів, кидків. Запропонував методіку проведення тренувань, тактико-технічні прийоми з кіокушинкай карате та психологічні принципи [3].

Санг Х.Кім розробив теорію та практику викладання бойових мистецтв. Визначив функціональні зміни особистості в результаті занять бойовими мистецтвами: психомоторні, психологічні (впевненість, стійкість, підвищення самооцінки, віра, переконання). Виділив якості майстра бойових мистецтв. Представив розробки, плани та методіку навчання бойовим мистецтвам спортсменів різних вікових груп та рівнів кваліфікації [7].

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей особистості юнаків-каратистів, володарів зеленого або коричневого поясів майстерності.

Виклад основного матеріалу дослідження. В нашому дослідженні визначено рівні спортивної кваліфікації та рангові місця

юнаків-каратистів клубів кіокушинкай карате. У таблиці 1 вміщено інформацію щодо рангових місць спортивної кваліфікації каратистів.

Таблиця 1

Рангові місця спортивної кваліфікації юнаків-каратистів

Рангові місця спортивної кваліфікації	Кількість спортсменів, у %	
	17 – 18 років	19 – 20 років
1	7 кю (14,1)	7 кю (13,8)
2	5 кю (12,0)	5 кю (12,2)
3	8 кю (11,7)	6 кю (11,7)
4	6 кю (11,5)	4 кю (11,5)
5	4 кю (11,2)	8 кю (11,4)
6	9 кю (10,5)	9 кю (10,3)
7	3 кю (10,1)	3 кю (10,2)
8	10 кю (9,2)	10 кю (8,8)
9	1 кю (4,9)	1 кю (5,0)
10	2 кю (4,2)	2 кю (4,4)
11	1 дан (0,6)	1 дан (0,7)

Аналізуючи рангові місця спортивної кваліфікації каратистів, спостерігаємо, що перші п'ять рангових місць здебільшого займають представники середнього рівня кваліфікації, лише п'яте місце в групі спортсменів 17 – 18 років та четверте місце в групі каратистів 19 – 20 років займають представники високого рівня (4 кю). Каратисти високого кваліфікаційного рівня та юданша (майстерності) – 1 кю, 2 кю, 1 дан в обох вікових групах займають останні рангові місця.

Домінування представників середнього рівня майстерності на високих сходинках рангової таблиці свідчить про те, що в даний період відбувається становлення мотиваційно-потребової сфери каратистів.

Проаналізуємо традиційну японську символіку зеленого та коричневого кольорів. Зелений пояс (4 – 3 кю) – рівень емоцій, чутливості. Даний рівень майстерності є основою і символом зеленого поясу. Рівень зеленого поясу – це перший рівень високих поясів, елементом якого є Повітря [2]. Володар зеленого поясу добре розуміє, що сила без мудрості і милосердя стає руйнівною, небезпечною та жорстокою. Справжній філософ карате Масутацу Ояма слушно зауважував [5; 6], що сила без справедливості – це насильство, справедливість без сили – безсилля та беззахисність. Спортсмен на цьому рівні майстерності осягає глибокий смисл

того, що значить любити інших, турбуватися їхньою долею, не бути осторонь їхньої біди та горя. М.Ояма казав [5], що чемність повинна проявлятися у всіх наших діях і словах, в усіх аспектах нашого щоденного життя. Але під чемністю він розумів не жорстоку, холодну формальність. В істинному сенсі чемність – це самовіддана турбота щодо благополуччя, фізичного і розумового спокою іншої людини. Історія карате, його філософія, потужний тактико-технічний потенціал серйозно вивчаються тими спортсменами, котрі домагаються зеленого поясу. Йде напружений пошук резервів організму, особлива увага при цьому приділяється життєво важливим нервовим центрам. В Доджо (тренувальній залі) каратист із зеленим поясом концентрується передусім на правильних методах дихання, вдосконаленні техніки й стилю боротьби, закріплюючи надбання і вимоги помаранчевого, блакитного та жовтого поясів. Необхідно на високому рівні засвоїти всі рухи, прийоми, ката (формальні вправи), щоб домагатися зеленого поясу. Майбутній володар зеленого поясу вчиться комбінувати свою техніку, тактику, швидкість, котрі добре вдосконалюються під час напружених тренувань. Але при цьому він натхненно працює над силовими вправами. Бо кіокушинкай карате – це силове карате [3]. І представник зеленого поясу повинен демонструвати та вправно використовувати свою належну силову підготовку на татамі. Більш витончені сфери даного рівня – сприйнятливність і чуття часу – також глибоко вивчаються спортсменами-каратистами. Необхідно наполегливо вчитися відчувати наміри, тактико-технічний арсенал та баланс силового потенціалу супротивника. У той же час слід вправно використовувати свої власні техніки, добре орієнтуватися в просторі і часі, щоб мати з цього максимальний ефект на татамі. Спортсмен ретельно розглядає досконалі методи, прийоми, тактико-технічні поняття й використовує їх згідно з власним вподобанням, фізичними та духовними можливостями, рівня майстерності в тренувальному та змагальному процесах. Техніка виконується природно, без будь-якого обдумування та вагань [3; 4; 6]. У представника зеленого поясу тренування стають більш серйозними, ніж раніше. Володар зеленого поясу намагається розвинути в собі зрілий та безстрашний стан у жорстких спарингах, вправно оволодіваючи спокоєм і невибагливим підходом до самозахисту, що вводять в оману суперника. Це і є елементи нового стилю життєдіяльності каратиста. І перший крок у мистецтві вправного маскування своїх здібностей та емоцій, активного й ефективного використання цього методу в змагаль-

ному процесі. Справжній каратист добре володіє ним, а терпіння та витримка допомагають йому [3; 7].

Зелений пояс – це рівень зрілості, мудрості та любові. Цього можна домогтися, якщо відкинути бажання байдуже спостерігати за плином життя, багато філософствувати, при цьому не помічаючи сутності правди та істини, котрі лежать в серці справжнього бійця. У тренувальному процесі спостерігається об'єднання фізичної та розумової сфер спортивної діяльності каратиста в єдину цілісну структуру. При цьому світогляд спортсмена стає більш стабільним і гармонійним. Надзвичайно важливим для зеленого поясу є вміння контролювати свою поведінку, намагатися здійснити якомога більше моральних учинків [2]. Бойовий шлях каратиста – це боротьба добра та зла в його серці, де все добре неодмінно починається з самоконтролю. Розгляд зеленого поясу вказує на те, що даний рівень майстерності є першим з високих ступенів майстерності (першим, котрий торкається природи п'ятого хребтового центру, всеохоплюючої Порожнечі), повинен зробити серйозну оцінку ролі, яку розум відіграє в його спортивній діяльності та житті. Практикуючи бойове мистецтво, М.Ояма говорив [5], що для нього спокійне занурення думки, котру монах Дзен знаходить в сидячій медитації, заміщена абсолютним зануренням, котре він випробовує у виснажливих тренуваннях карате. Вкритий потом, повністю поглинутий тим, що він робить, на тренуваннях він переборює і життя, і смерть. Нелегко заспокоїти розум, необхідні велике терпіння та зусилля, щоб спортсмен навчився все це робити з власної волі. Метою даного складного процесу є встановлення балансу між фізичною і розумовою сферами спортивної діяльності каратиста. «Одягнення» мантиї відповідальності першого високого ступеня майстерності дуже необхідно, бо означає «зняття» незрілості. Поки цього не відбувається, розвиток мотивації досягнення у спортивній діяльності каратиста буде суттєво гальмуватися.

Коричневий пояс (2 – 1 кю) – практичний, творчий рівень. Коричневий пояс – це дуже важливий рівень, і до тренувань щодо здобуття цього поясу необхідно підходити серйозно, відповідально, зріло. В цей час спортсмен повинен бути фізично сильним, зосередженим, спокійним при виконанні різноманітних технік, при цьому намагаючись досягти більш високих рівнів майстерності. У куміте (спарингу) необхідно постійно розвивати вміння контролювати супротивника завдяки відчуттю часу, простору, відстані [4]. Домагаючись чорного поясу, володар коричневого поясу бере на себе багато відповідальних обов'язків в Доджо

(тренувальній залі) [2; 7]. Спортсмен з коричневим поясом авторитетно інструктує групу каратистів, котрі займаються в Доджо, майстерно використовуючи багатющі традиції кіокушинкай карате та власний досвід боротьби на татамі. При цьому, звертає увагу учнів на засвоєння складних понять і прийомів карате в Доджо. На цьому рівні спостерігається значний прогрес щодо розумового процесу каратистів, і навіть спортсмени, котрі раніше мали середні здібності, зараз стають зовсім іншими, досягши даного рівня майстерності: сміливими, вольовими, справжніми бійцями на татамі. Вони стійко вмотивовані щодо досягнення успіхів в спортивній діяльності [4; 7].

Творчість стає найбільш продуктивною, яскраво відбиваючись в тому, що представник коричневого поясу наполегливо розвиває свої власні тактико-технічні характеристики, вправно спираючись на психофізичні основи кіокушинкай карате. Перебуваючи в стані пошуку, спортсмен добре розуміє, що створення власного ката (формальної вправи) й активні експерименти щодо стандартного ката є двома найбільш важливими, з методичної точки зору, напрямками сучасного тренувального процесу. У ході даного дослідження представник коричневого поясу знаходить один або два традиційні ката, котрі вивчає з особливою увагою, і вони стають його власними ката, ключовими у тренувальному та змагальному процесах. Можливо, каратист багато років виступатиме на татамі, вдосконалюючи свою майстерність, свої ката (формальні вправи), котрі будуть мати його стиль, обличчя і долю. Молоді колеги повинні твердо знати, що можуть у всьому довіряти представнику коричневого поясу, а він повинен поважати таку довіру з їхнього боку і бути чесним, порядним, добрим, відданим справі. На цьому рівні майстерності спортсмен повинен навчитися добре контролювати деякі негативні розумові процеси, що намагаються зненацька захопити свідомість особистості каратиста. Але вони відступають, якщо спортсмен налаштований на стійку й запеклу боротьбу з ними. При цьому каратист повинен побороти: злість, жалість до себе, ревності, гордість, занепад духу, зневіру, неосвіченість, мстивість, скупість, обман, зраду, нещирість, упередженість, невічливість [2; 3; 7]. В своєму житті і спортивній діяльності справжній каратист інколи робить крок назад, щоб подивитися на себе і свої вчинки зі сторони, очима інших. Щоб остаточно пересвідчитися, що він надійно контролює себе. Тоді буде прогрес в спортивній діяльності, впевнене сходження на вищі щаблі майстерності та успіху. Важливо постійно об'єктивно аналізувати власний стан

справ на татамі, стан своїх друзів, одноклубників та суперників. Найпрагматичнішим способом об'єктивного порівняння себе з іншими з метою вдосконалення власної тактико-технічної майстерності є змагання на татамі, активна участь у турнірах. Представник коричневого поясу приймає до своєї свідомості всі можливості вдосконалення й майстерності та постійно вчиться поважати силу волі колег і суперників, відверто підтримуючи вчинки добра, мудрості, честі [7]. Володар коричневого поясу добре відчуває силу й можливості своєї бойової зброї, і поважає її у своїх суперників, знає якою високою ціною досягають вони свого сучасного фізичного та розумового стану. Представник коричневого поясу розуміє, що він уособлює Доджо (тренувальну залу, клуб), обраний ним шлях боротьби, мету інструктора та свою власну мету, втілену в конкретних діях та вчинках, словах, намірах, мріях. Тому володар коричневого поясу поважає відповідальність, котру несе сам, при цьому обдумуючи кожне своє слово, дію, вчинок. Він розуміє важливість і продуктивність доброзичливих відносин між тренером та спортсменом на шляху до чорного поясу [3]. Коричневий колір – це плідна й інтенсивна суміш трьох первісних кольорів: дві п'ятих помаранчового поясу (фізичного), дві п'ятих жовтого (інтелектуального), одна п'ята блакитного (духовного). Представник коричневого поясу повинен ближче підійти до досконалого балансу тіла, розуму та душі. Буває так, що каратист стає занадто самовпевненим на рівні чорного поясу, задоволеним, що ніби височить над учнівськими поясами. Відверто скажемо: такий спортсмен ще не готовий прийняти виклик юданша (майстра). Рух вперед стає міцним, постійним, коли енергія каратиста скерована в правильному напрямку, але треба бути постійно налаштованим на добрі вчинки [1].

На третьому рівні майстерності спостерігається постання системи вольових якостей особистості, де ключовими є наполегливість, сміливість, витримка. Спортсмени більш відповідально ставляться до тренувань, що породжує підвищення рівня засвоєння основних технік та зменшення порушень дисципліни й етикету, значно покращуються спортивні досягнення. Потужним стає творчий тип здібностей, але впливовим залишається й репродуктивний. Це добре простежується в тренувальному процесі, де відчутними є творчий підхід та індивідуальні особливості каратиста щодо ударів, блоків, прийомів [5; 6]. Каратисти налаштовані на досконалість фізичної підготовки (підвищення тону м'язів, сили, підтримка високого рівня спортивної фор-

ми), змагальність з однолітками та суперниками з інших команд, успіх та досягнення в тренувальному та змагальному процесі [3].

Висновки. Важливими психологічними особливостями особистості юнаків-каратистів, представників високого рівня кваліфікації, є становлення системи вольових якостей, творчий тип здібностей, вдосконалення фізичної підготовки, спрямованість на успіх й високі спортивні досягнення на тренуваннях та змаганнях.

Список використаних джерел

1. Боевые и спортивные единоборства. Справочник / Под общей ред. А.Е.Тараса. – Минск : Харвест, 2003. – 640 с.
2. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев) / И.А.Воронов. – Минск : Харвест, 2005. – 432 с.
3. Мисакян М.А. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М.А.Мисакян. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 400 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
5. Ояма М. Философия каратэ / М.Ояма. – Калининград : Роза, 1993. – 82 с.
6. Ояма М. Это каратэ / Масутацу Ояма. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.
7. Ким Санг Х. Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Санг Х. Ким. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 240 с.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Boevye i sportivnye edinoborstva. Spravochnik / Pod obshhej red. А.Е.Тараса. – Minsk : Harvest, 2003. – 640 s.
2. Voronov I.A. Psihotehnika vostochnyh edinoborstv (Vostochno-aziatskaja klassicheskaja koncepcija psihologicheskoy podgotovki edinoborcev) / I.A.Voronov. – Minsk : Harvest, 2005. – 432 s.
3. Misakjan M.A. Karatje kiokushinkaj: samouchitel' / M.A.Misakjan. – M. : FAIR-PRESS, 2004. – 400 s.
4. Ozolin N.G. Nastol'naja kniga trenera: Nauka pobezhdat' / N.G.Ozolin. – M.: ООО «Izdatel'stvo Astrel'» : ООО «Izdatel'stvo AST», 2004. – 863 s.
5. Ojama M. Filosofija karatje / M.Ojama. – Kalinigrad : Roza, 1993. – 82 s.

6. Ojama M. Jeto karatje /Masutacu Ojama. – М. : FAIR-PRESS, 2001. – 320 s.
7. Kim Sang H. Prepodavanje boevyh iskusstv. Put' mastera / Sang H. Kim. – Rostov-na-Donu : Feniks, 2003. – 240 s.

K.S. Osyka. Psychological peculiarities of a personality of young karatists with high qualification level. Range places in the sporting qualification of the young karatists are considered in the article. It is proved that the middle qualification level dominates among the karatists, and the sportsmen with the high qualification level occupy the lowest range places. The traditional Japanese characteristics of the symbols of green and brown belts are also represented. The most important psychological peculiarities of training the high qualification level karatists are defined by the author. When a person attains the high level sporting skill it is possible to observe the coming into being the whole system of strong-willed qualities: perseverance, courage, self-possession. The level of sportsmen's mastering basic techniques is being heightened. The violations of discipline and etiquette are being decreased. The athletic achievements are being improved. Green and brown belts belong to the sphere of the high level mastery. The green belt signifies the level of maturity, wisdom and love. In the training process one may witness the unification of the physical and mental spheres of the karatist's sporting activity into the wholesome united structure. In this process the outlook of a sportsman becomes more stable and harmonious. The ability to control one's behavior is extremely important for the owner of the green belt; he tries to perform as many moral actions as possible. The combat way of a karatist is his struggle between good and evil in his heart; everything that is good begins with self-control, by all means. The brown belt is a very important level and one must train seriously, with responsiveness, maturely in order to gain this belt. At this time the sportsman should be physically strong, concentrated and calm while fulfilling different techniques in his aspiration for the higher mastery levels. In kumitee (sparring) it's necessary constantly to develop the ability to control the rival. The sportsman-owner of the brown belt may authoritatively instruct the group of karatists who are having their training in Dojo (training hall).

Key words: kiokushinkai karate, training process, japanese symbols, green belt, brown belt, psychological peculiarities, personality, young karatists.

Received October 14, 2014

Revised November 12, 2014

Accepted December 01, 2014