

The integration of art-therapy with information and communicative technologies is the perspective direction of correctional and developmental work with healthy limited capabilities children.

**Key words:** healthy limited capabilities children, autistic child, emotional and voluntary sphere disorders, psychological correction, art-therapy technologies, Lekotheka, feedback.

*Отримано: 12.12.2013 р.*

УДК 159.932: 796.853.26.071.2-053.67

*К.С. Осика*

## **Психологічні особливості особистості юнаків-каратистів середнього рівня кваліфікації**

**К.С.Осика. Психологічні особливості особистості юнаків-каратистів середнього рівня кваліфікації.** У статті розглянуто розподіл рівнів спортивної кваліфікації у юнаків-каратистів. Доведено, що домінуючим рівнем підготовки каратистів є середній рівень майстерності: блакитний і жовтий пояси. Визначено важливі психологічні особливості середнього рівня майстерності в тренувальному процесі юнаків-каратистів. Психологічні особливості пов'язані з початком формування системи вольових якостей спортсменів: цілеспрямованості, сміливості, рішучості, витримки. Проявляється репродуктивний тип здібностей, спостерігається спрямованість особистості на суспільне схвалення з боку батьків, однолітків, тренера. Представлено традиційну японську характеристику символіки блакитного і жовтого поясів.

**Ключові слова:** кіокушинкай карате, тренувальний процес, японська символіка, синій пояс, жовтий пояс, психологічні особливості, особистість, юнак-каратист.

**К.С.Осика. Психологические особенности личности юношей-каратистов среднего уровня квалификации.** В статье рассмотрено распределение уровней спортивной квалификации у юношей-каратистов. Доказано, что доминирующим уровнем подготовки каратистов является средний уровень мастерства: синий и жёлтый пояса. Определены важные психологические особенности среднего уровня мастерства в тренировочном процессе юношей-каратистов. Психологические особенности связаны с началом формирования системы волевых качеств спортсменов: целеустремлённости, смелости, решительности, выдержки.

Проявляется репродуктивный тип способностей, наблюдается направленность личности на общественную похвалу со стороны родителей, ровесников, тренера. Представлена традиционная японская характеристика символики синего и желтого поясов.

**Ключевые слова:** киокушинкай каратэ, тренировочный процесс, японская символика, синий пояс, жёлтый пояс, психологические особенности, личность, юноша-каратист.

**Постановка проблеми.** Проблема психологічної специфіки східних бойових мистецтв стає актуальною, оскільки резерви людської психіки – це один із головних засобів зростання спортивних досягнень та скорочення терміну підготовки каратистів вищої кваліфікації. В ході дослідження спортивної діяльності каратистів необхідно вивчити ключові етапи тренувального процесу, психологічні особливості особистості юнаків-каратистів середнього рівня кваліфікації.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Провідні фахівці з кіокушинкай карате приділяють значну увагу психологічній підготовці спортсменів, бо даний вид бойового мистецтва є найскладнішим в східній боротьбі. Основоположник кіокушинкай карате Масутацу Ояма створив струнку психолого-педагогічну систему підготовки спортсменів, яка дає можливість витримувати значні фізичні і психологічні навантаження під час двобоїв на татамі. Дана система складається з 1000 тренувань для початківців і 10000 тренувань для розкриття істини. І.А.Воронов [3] вивчає малодосліджену, але досить актуальну сьогодні проблему психологічної підготовки єдиноборців на основі традиційних систем і концепцій країн Далекого Сходу. М.А.Місакян розробив систему психологічних принципів, де провідними є спокійна свідомість, ясна свідомість, злиття волі зі свідомістю [4].

А.Ю.Тарас розробив психотехніку для бою, психотренінг, який включає стан релаксації. Він досягається методом нервово-м'язового розслаблення або аутогенним розслабленням. А.Ю.Тарасом представлений метод самопрограмування, формули самонавіювання, техніка медитації, входження в бойовий транс і робота з внутрішнім наставником [8].

В.С.Агеев досліджує атрибуцію відповідальності за успіх або невдачу групи в міжгруповому взаємозв'язку та тип роз'яснення причин невдачі й ефективність спортивної діяльності [1].

В.Г.Асеев вивчає мотивацію поведінки та формування особистості [2].

У працях М.Ш.Магомет-Емінова представлено мотивацію досягнення, її структуру та механізми. Він запропонував сис-

темно-динамічну модель мотивації досягнення, яка складається з мотивації ініціації, селекції, реалізації наміру та контролю за дією, пост реалізації.

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

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для визначення психологічних особливостей спортсменів нас цікавили рівні спортивної кваліфікації каратистів.

Наявність рівнів спортивної кваліфікації каратистів наведено в табл. 1.

*Таблиця 1*

**Рівні спортивної кваліфікації юнаків-каратистів**

Пояси	Рівень спортивної кваліфікації	Кількість спортсменів, у %	
		17 – 18 років	19 – 20 років
Помаранчевий	10 кю	9,2	8,8
	9 кю	10,5	10,3
Синій	8 кю	11,7	11,4
	7 кю	14,1	13,8
Жовтий	6 кю	11,5	11,7
	5 кю	12,0	12,2
Зелений	4 кю	11,2	11,5
	3 кю	10,1	10,2
Коричневий	2 кю	4,2	4,4
	1 кю	4,9	5,0
Чорний	1 дан	0,6	0,7

У таблиці 1 подано розподіл поясів майстерності серед спортсменів 17 – 18 років, членів клубів кіокушинкай карате. Представимо пояси майстерності згідно кількості каратистів, що є їх володарями: 7 кю (14,1%), 5 кю (12,0%), 8 кю (11,7%), 6 кю (11,5%), 4 кю (11,2%), 9 кю (10,5%), 3 кю (10,1%), 10 кю (9,2%), 1 кю (4,9%), 2 кю (4,2%), 1 дан (0,6%).

В групі спортсменів 19 – 20 років, порівняно з каратистами 17 – 18 років зростає кількість каратистів, що мають пояси майстерності: на 0,3%: 4 кю (11,5%); на 0,2%: 6 кю (11,7%), 5 кю (12,2%), 2 кю (4,4%); на 0,1%: 3 кю (10,2%), 1 кю (5,0%), 1 дан (0,7%); знижуються: на 0,4%: 10 кю (8,8%); на 0,3%: 8 кю (11,4%), 7 кю (13,8%); на 0,2%: 9 кю (10,3%).

Домінування спортсменів середнього рівня кваліфікації пояснюється складністю засвоєння тактико-технічного та бойового арсеналів карате і формуванням певних якостей особистості: сміливості, самовладання, витримки і цілеспрямованості.

Важливе місце в системі поясів майстерності каратистів займає середній кваліфікаційний рівень.

*Кольори поясів каратистів середнього рівня кваліфікації:  
блакитний, жовтий*

*Блакитний пояс (8 – 7 кю) – рівень мінливості, здатності до пристосування*

Після періоду закріплення знань рівня розуміння, що при-таманний помаранчовому поясу, боєць готується до іспиту на 8 кю, або на блакитний пояс. В Японії цей рівень відомий під назвою «ступінь кольору води», або світло-блакитний пояс. Даний колір – символ Води [3]. Тренування каратиста на здобуття блакитного поясу розвиває, у відповідності з певними стимулюючими діями та впливами, важливішу здатність його адаптуватися й гнучко реагувати, так само, як вода адаптується до форми глечика, в якому вона знаходиться. Коштовна здатність спортсмена до пристосування зростає через куміте (спаринг), спочатку – якусоку-куміте – заздалегідь підготовлений три- та однокроковий спаринг, а потім – дзю-куміте, або вільний стиль [7].

Починає зміцнюватися незалежність і майстерність, володар блакитного поясу починає замислюватися над тим, як адаптувати свій життєвий простір та техніку карате, щоб вони краще відповідали розвиткові його природного стану й задатків. Блакитний пояс концентрує увагу на суттєвому розвиткові і майстерності рук спортсмена, особливо на чутті сильного та ефективного захвату і стиску, таких необхідних і принципово важливих в змагальному процесі, хоча на тренуваннях їм часто не приділяється належної уваги. Разом з чуттям сильного захвату й стиску та вироблення правильної позиції спортсмен розвиває чуття надійного удару. Таке тренування розвиває сильне і гнучке тіло каратиста, особливо його тулуб, руки й ноги. Для всебічного розвитку спортсменові бажано займатися різноманітними загальнорозвивальними комплексами вправ щодо зміцнення верхньої частини тулуба за бажанням, але особливу увагу треба приділяти віджиманням на кулаках та кінчиках пальців. Водночас стихія Землі (помаранчевий пояс) ні в якому разі не ігнорується. В результаті напружених тренувань більш досконалими стають бойові стійки, блоки, удари, рухи та дії каратиста. Однією з провідних рис блакитного поясу повинна бути

гнучкість (фізична, розумова, психологічна), тому спортсмен на-полегливо працює над тим, щоб зробити власну гнучкість більш досконалою завдяки ефективним комплексам розтягування [7]. Каратист також вчиться пристосовуватися до конкретних змагальних обставин, незмінно переборюючи власну слабкість, що стає на перешкоді до досягнень успіху в спортивній діяльності. Даний рівень гнучкості дозволяє спортсменові впевнено рухатися в напрямку подолання труднощів і перешкод та виходу на новий рівень майстерності. Гнучкість гармонійно об'єднується з фізичною підготовкою і знаннями помаранчевого поясу, і поступово створює таку систему координації, котра дозволяє каратистові вправно контролювати власний тактико-технічний баланс під час тренувального та змагального процесів. А це, в свою чергу, дозволяє спортсменові досягнути власний бойовий арсенал не як окремі рухи, блоки, прийоми, а як логічну єдність та цілісність коштовного природного явища, з унікальним часово-просторовим обрієм, що є квінтесенцією самого Духу кіокушинкай карате [3; 5; 7]. Володар блакитного поясу вчиться перемагати апатію, втоми, знесиленість і страх. Це дуже важливо. В житті каратиста є, як їх визначають, сухі періоди, коли його ентузіазм близький до нуля, зате стрімко зростають відчай і зневіра у свої власні сили, свій фізичний і духовний потенціал бійця й оборонця правди та споконвічних народних традицій. Досвід свідчить, що подібний стан, котрий концентрує в собі чималу негативну емоційну енергію, може захопити спортсмена зненацька. Подібні емоційні стани – невід'ємна частина тренувального процесу, і жоден спортсмен не застрахований від їх руйнівної дії. Важливо вміти вчасно розпізнавати й уникати їх страшної дії. Японське прислів'я з цього приводу влучно зауважує: «Таке життя: сім разів вниз, вісім разів угору».

Найважливішими рисами характеру каратиста в тренувальному процесі на здобуття блакитного поясу є енергійність, завзятість, стійкість, наполегливість, натхнення. Спортсмен починає на цьому етапі цілком відчувати позитивний вплив на своє здоров'я від занять карате: гармонізується ритм циркуляції крові, тонус м'язів і суглобів, поліпшується стан серцево-судинної системи, суттєво знижується об'єм жирових відкладень. Все впевненіше набирає силу процес самодетермінації і саморегуляції поведінки каратиста. Дух і тіло спортсмена зміцнюються, загартовуються і починають постійно та гармонійно випромінювати коштовне світло самопочуття та світорозуміння. Каратист стає більш упевненим у своїх особистих відносинах із

улюбленим видом спорту – кіокушинкай карате. Боець намагається якнайскоріше перебороти негативні властивості стихії Води: неосвіченість, гордовитість, негідну поведінку (спортсмен повинен ретельно вивчати історію кіокушинкай карате, різноманітну термінологію, етикет). Маючи на увазі свою власну обмеженість і недосконалість, необхідно якнайглибше досягнути багатства, велич і красу бойового мистецтва. Блакитний пояс – це стадія об'єднання надбань помаранчевого поясу й незаперечне прийняття суворих вимог жовтого поясу. Подібно до стихії Води, каратист в своєму житті повинен вчитися пристосовуватися до складних обставин. Всі його дії мають породжуватися спокійним і зосередженим духом [3; 6; 7].

Під час спокою та відпочинку, або серед запеклої битви, дух і розум справжнього каратиста залишаються непохитними. Справжній каратист повинен завжди намагатися досягти даного стану тому, що тільки ті, хто завжди спроможні зберігати не схильну до впливів присутність духу, може йти шляхом бойового мистецтва. Втрата контролю з боку спортсмена дуже небезпечна для нього й навколишніх: у каратиста з'являється неадекватна поведінка, зростають його ненависть, агресія, страх. Це означає, що боротьба стає в своїй основі фізичною діяльністю. Але боротьба – це діяльність розуму, тому не треба показувати прилюдно свої емоції. Найнебезпечніший на татамі для суперника той спортсмен, котрий не показує навколишнім свої емоції, дивлячись в обличчя страху.

*Жовтий пояс (6–5 кю) – рівень ствердження*

Приблизно через шість місяців володар блакитного поясу намагається здати іспит на 6 кю, або на жовтий пояс. Жовтий пояс відповідає елементу Вогонь. Даний центр пов'язаний полярністю з сейка танден – єдиною точкою в нижній частині живота, яку дуже поважають і до якої так часто звертаються в японській філософії та традиціях бойових мистецтв. Це коштовне вмістилище психічної творчої енергії й важливий центр фізичного балансу, розташований дещо нижче пупка. У спортсменів, які домагаються жовтого поясу, концентрація ваги маси тіла має свій центр – хара. На напружених тренуваннях спортсмен несподівано для себе дізнається, що сила удару кулаком чи ногою здійснюється здебільшого не тільки даними частинами тіла. Вони є безпосереднім знаряддям боротьби, важливими і необхідними, але все-таки займають в системі кіокушинкай карате іноді другорядне місце. Ключове значення має безперервне створення бойової енергії в тілі каратиста взагалі й особливо в

хара. Масутацу Ояма постійно підкреслював [5; 6], звертаючись до учнів на тренуваннях, що конче потрібно сфокусувати концентрацію творчої енергії в хара. Якщо не концентруватися в хара під час тренувань, з'являється чуття підйому та падіння, здається, що тіло виробляє енергію лише від плечей. Треба напружити пальці ніг, опустити вагу свого тіла долі і відчутти себе прикутим до землі невидимими срібними струнами, котрі неблаганно тягнуть вас від поясу донизу. Удар каратиста практично не залежить від його руки, але на нього має великий вплив енергія, котра створюється в тілі спортсмена, особливо в хара. Звичайно, сила бойової руки каратиста, особливо захват, має велике значення в бою, дає змогу найповніше проявити потенціал бойової енергії, що створюється в хара, єдність тіла і духу каратиста на татамі. Слабка рука спортсмена у вирішальний момент бою підведе його, вона не в змозі сфокусувати в собі і підтримати високу й ефективну, з точки зору динаміки, енергію, створену в хара [5; 6; 7].

Готуючись до тренування, спортсмен зав'язує вузол поясу чітко та відповідально, безпосередньо на хара, символічно пов'язуючи в даній точці тіло й розум, плоть і дух. З цього приводу, до процесу зав'язування поясу треба відноситися як до ритуалу, при цьому подумки фокусуючи концентрацію уваги на вузлі як центрі енергії хара, на якому вузол надійно знаходиться. Якщо під час напруженого тренування ви відволіклись, негайно надавіть на вузол поясу, при цьому відчуєте незначний тиск на хара і свідомо повернете концентрацію туди, де вона повинна бути в цей час.

Сеппуку – ритуал самогубства у феодальній Японії – був великою честю й відзнакою долі для професійних воїнів – самураїв. Характерно, що сеппуку, або, як його ще звать, харакірі, здійснюється шляхом розкриття живота, при цьому безжально розчленовується центр фізичної і духовної єдності і, таким чином, душа звільняється від своєї тілесної оболонки [5].

До жовтого поясу каратист концентрував свою увагу здебільшого на суто фізичному розвитку та мистецтві. Для нього ключовими були поняття й дефініції: баланс, стійкість, координація рук, ніг, очей, загальний тактико-технічний рівень майстерності, спроможність витримати серйозні фізичні, душевні й психологічні випробування та навантаження. Жовтий пояс вимагає від спортсмена не тільки глибокого осмислення фізичної підготовки, динамічного балансу і координації, але й вимагає серйозно замислитися над психологічними аспектами тренуваль-

ного процесу: сприйняття, усвідомлення, ствердження та інших елементах і проявах сили волі.

Елемент Вогню завжди відроджує нас шляхом спортивної діяльності до життя і допомагає усвідомити й досягнути силу волі та характер бійця в карате. Жовтий пояс потребує мобілізації спортсменом свого розумового потенціалу з метою координації базових фізичних та тактико-технічних понять карате з особливостями власного інтелекту [3]. Спортсмен стає більш упевненим щодо якості власних здібностей і більш рішучим і досконалим у своїх діях під час зустрічей на татамі. Він натхненно вдосконалює свою майстерність та знання основоположних принципів і прийомів карате та наполегливо вчиться виконувати всі необхідні рухи належним чином. Той, хто не приділяє належної уваги закріпленню базових принципів та позицій, балансу і координації на цьому рівні, часто буде стикатися з серйозними проблемами на високих ступенях коричневого й чорного поясів через попередні недоліки. Каратисту конче потрібно скоординувати своє тіло і розум задля подальшого вдосконалення тактико-технічної майстерності. Тренування на цьому етапі передусім спрямоване на значне підвищення швидкості виконання різноманітних технік карате без втрати ними певної форми.

Коли тренерові вдається залучити до тренувального процесу разом значну фізичну силу, сміливість, волю, витримку спортсмена, різноманітний тактико-технічний арсенал [7], то це можна вважати значним прогресом. Перший крок – тренування спрямовані на оволодіння базовою технікою, і вправне залучення її до фізичної й розумової системи спортсмена. Зрозумівши це, володар жовтого поясу рухається далі, до другого етапу, об'єднуючи досконалу техніку зі швидкістю тренування з великими мішками, маківарами, або енергічне куміте (спаринг). Бійцю необхідно ретельно вдосконалювати техніку спарингу та прагнути до значного підвищення швидкості виконання складних вправ, блоків та прийомів. Треба ретельно й обережно дослідити своє тіло: у яких межах воно може витримувати значне навантаження та перевантаження без шкоди для вашого здоров'я. Сильні мозолисті кулаки або ефектний захват не виправдають мети, якщо боєць в достатньому ступені не оволодіє координацією різноманітних технік, котрі виконуються в швидкому темпі, близькому до бойового. Перед спортсменом на шляху до всебічного оволодіння техніками кіокушинкай карате стоїть чимало завад і перешкод: жорстокість, нахабність, мстливість, егоїзм, нещирість. Всі їх треба ретельно контролювати та впевнено перемагати. Воло-

дар жовтого поясу твердо усвідомлює, що активна розумова діяльність спортсмена повинна спиратися на міцне загартоване в тренуваннях тіло. Тому тренування каратиста натхненні вогнем ентузіазму, бо він добре розуміє, що фізична загартованість, інтенсивні тренування допоможуть йому розвинути розумову діяльність [7]. Справжній майстер карате М.Ояма зауважував, що піддавати себе енергійним тренуванням треба заради того, щоб викувати в собі твердий дух, котрий зможе перемогти власні егоїстичні інтереси, але не тільки заради розвитку сильного тіла [6]. Оскільки елементом жовтого поясу є Вогонь, ми починаємо усвідомлювати чуття тіла в русі й динамічну природу жорстокої агресії як корисний енергетичний інструмент в змаганнях на татамі. Дана агресивна енергетичність стає ключовою для бійця жовтого поясу, і він твердо знає, що страхи можна перебороти, якщо протистояти їм із упевненістю в своїх силах. Володар жовтого поясу починає усвідомлювати, що лише розвинутий розум в змозі вправно володіти тілом. Масутацу Ояма підкреслював [6], що це високе мистецтво, і його повинен досягти справжній майстер східної боротьби, працелюбний, щедрий каратист. Одного разу М.Ояма був свідком того, як священник Дзен опустил свою руку в казанок з киплячою водою, при цьому не зазнавши ніяких ушкоджень. Тоді священник нагадав молодому Оямі про те, що він може зробити все, якщо буде діяти з упевненістю в собі. М.Ояма казав, що сутністю кіокушинкай карате є тренування розуму через тіло. Мистецтво карате прагне до чогось більш глибокого, ніж просто культ фізичної сили. Жовтий пояс – останній щабель середнього рівня майстерності каратистів. Спортсмен починає відчувати й усвідомлювати, що він може безпосередньо контролювати своє життя та дії оточуючих.

Важливими психологічними особливостями другого рівня майстерності є початок формування системи вольових якостей особистості: цілеспрямованості, сміливості, рішучості, наполегливості, завзятості, ініціативи, самовладання, витримки, самостійності, організованості, сумлінності. Дані якості ще не достатньо розвинуті й не склали єдиної цілісної сфери.

Народжується усталений інтерес до занять карате, але часто спостерігаються відхилення від правил занять та етикету, порушення дисципліни, що в цілому негативно впливає на результативність. Домінує репродуктивний тип здібностей у спортсменів з окремими проявами творчого типу, особливо у спарингах та в процесі відпрацювання базової техніки на мішках та макі-варах. Спостерігається спрямованість особистості каратиста на

суспільне схвалення з боку батьків, однолітків, тренера; на зміцнення здоров'я, на дружні стосунки з однолітками та визнання з їх боку власних досягнень на татамі.

**Висновки.** Важливими психологічними особливостями особистості юнаків-каратистів, представників середнього рівня кваліфікації є зміцнення системи вольових якостей.

#### **Список використаних джерел**

1. Агеев В.С. Тип объяснения причин неудачи и эффективность спортивной деятельности /В.С.Агеев, Т.Ф.Дубова, Ю.Я.Рыжонкин // Вестник МГУ. – Серия 14. – Психология. – 1987. – № 3. – С.42 – 49.
2. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности / В.Г.Асеев. – М.: Мысль, 1976. – 158 с.
3. Воронов И.А. Психотехника восточных единоборств (Восточно-азиатская классическая концепция психологической подготовки единоборцев) /И.А.Воронов. – Минск: Харвест, 2005. – 432 с.
4. Мисакян М.А. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М.А.Мисакян. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 400 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. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Санг Х. Ким. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 240 с.
8. Тарас А.Е. Боевая машина: Руководство по самозащите / А.Е.Тарас. – Минск, 2004. – 592 с.

#### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Ageev V.S. Tip ob#jasnenija prichin neudachi i jeffektivnost' sportivnoj dejatel'nosti /V.S.Ageev, T.F.Dubova, Ju.Ja. Ryzhonkin // Vestnik MGU. – Serija 14. – Psihologija. – 1987. – № 3. – S.42 – 49.
2. Aseev V.G. Motivacija povedenija i formirovanie lichnosti / V.G.Aseev. – M.: Mysl', 1976. – 158 s.
3. Voronov I.A. Psihotehnika vostochnyh edinoborstv (Vostochno-aziatskaja klassicheseskaja koncepcija psihologicheskoi podgotovki edinoborcev) /I.A.Voronov. – Minsk: Harvest, 2005. – 432 s.
4. Misakjan M.A. Karatje kiokushinkaj: samouchitel' / M.A.Misakjan. – M.: FAIR-PRESS, 2004. – 400 s.

5. Ojama M. Filosofija karatje / M.Ojama. – Kaliningrad: Roza, 1993.–82 s.
6. Ojama M. Jeto karatje /Masutacu Ojama. – M.: FAIR-PRESS, 2001. – 320 s.
7. Sang H. Kim. Prepodavanje boevyh iskusstv. Put' mastera / Sang H. Kim. – Rostov-na-Donu: Feniks, 2003. – 240 s.
8. Taras A.E. Boevaja mashina: Rukovodstvo po samozashhite / A.E.Taras. – Minsk, 2004. – 592 s.

**K.S.Osyka. Psychological peculiarities of the personality of young karatists with middle qualification level.** The distribution of the levels of sporting qualification of young karatists is considered in the article. It is proved that the dominant level of preparation for karatists is the middle one – dark-blue and yellow belts. Leading specialists on kiokushinkai karate pay considerable attention to psychological preparation of sportsmen. The founder of kiokushinkai karate Masutacu Oyama created concise psychological and pedagogical system of preparation of sportsmen, which enables to maintain the considerable physical and psychological loadings during duels on tatami. This system consists of 1000 trainings for beginners and 10000 trainings for opening of truth. I.A.Voronov studies scantily explored, but actual issue of psychological preparation of single combats on the basis of the traditional systems and conceptions of countries of the Far East. M.A. Misakian developed the system of psychological principles, where leading components are quiet consciousness, clear consciousness, confluence of will with consciousness. Some important psychological peculiarities of the middle level skill in the training process of the young karatists are defined. The psychological peculiarities are connected with the beginning of the formation of the system of will qualities with the sportsmen: purposefulness, courage, determination, self-restrain. The reproductive type of the abilities reveals itself, the direction of a personality towards gaining social appraise – from his parents, persons of the same age, coach. The traditional Japanese characteristics of the dark-blue and yellow belts' symbolism are represented.

**Key words:** kiokushinkai karate, training process, Japanese symbolics, dark-blue belt, yellow belt, psychological peculiarities, personality, young karatists.

*Отримано: 17.12.2013 р.*