

УДК 796.011: 833.26

Гузар В.М., Савченко-Марущак М.С., Шалар О.Г.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Проведено дослідження щодо вивчення впливу фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. Дослідження проводилось протягом 2014-2016 років із юними каратистами на базі ЗОШ №56 та ЗОШ №30 м. Херсона. Встановлено, що значний зв'язок, де r дорівнює 0,69-0,50, присутній між фізичним розвитком та самоповагою і становить 0,68. Це означає, що чим гармонійніше розвинута дитина, тим впевненіше вона почувається у колективі, серед однолітків, має високий рівень самоповаги до себе. Також значний зв'язок присутній між фізичним розвитком та реактивною тривожністю і становить (-0,68). Значний зв'язок r , який дорівнює 0,69-0,50, спостерігається між динамічною силою та самоповагою, він обернений і складає (0,64). Це пояснюється тим, що під час тренувань часто використовуються змагальні вправи, пов'язані з виконанням рухового тесту згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Діти постійно змагаються між собою, а перемагаючи підвищують свій рівень самоповаги.

Ключові слова: карате, фізична підготовленість, фізичний розвиток, функціональна підготовленість, тривожність, мотивація, самоповага.

Постановка проблеми. Науково-методична література і спортивна практика доводять, що фізична підготовка займає важливе місце в системі спортивної підготовки у багатьох видах спорту і є основою рухової активності спортсменів. Особливе значення фізична підготовка має на етапі початкової підготовки, коли закладаються основи для багатолітнього спортивного тренування, тобто в юнацькому віці.

У спортивній діяльності досить чітко вираженим є прагнення до спрямованого формування особистості, до виховання такого сплаву психічних властивостей, який би забезпечив спортсменові велику ймовірність успіху в змаганнях із певного виду спорту.

Дослідження, у яких порівнюються особистісні якості спортсменів і людей, які не займаються спортом, показали, що для перших характерні високий рівень мотивації досягнення, емоційна стійкість, впевненість, агресивність, екстраверсія, твердість характеру і самоконтроль.

У зв'язку з цим виникає необхідність проведення дослідження, спрямованого на виявлення взаємозв'язку між фізичною підготовленістю та властивостями особистості юних каратистів. При цьому гостро постає питання про систематичний вплив на розвиток властивостей особистості юних спортсменів, прояв яких дасть найкращий результат у змаганнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мета багаторічного процесу підготовки юних каратистів – виховання всебічно розвинених, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь свого колективу і країни на змаганнях самого високого рівня [1]. У зв'язку з постійним зменшенням віку спортсменів, що здобувають перемоги на світових чемпіонатах і всесвітніх іграх, перед методикою підготовки каратистів виникає низка проблем: з якого віку розпочинати спеціалізовану підготовку в ката й куміте, як її здійснювати на окремих етапах і з переважним використанням яких засобів і методів [2].

Т. Віленська стверджує, що засоби спортивного тренування – це різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсмена-каратиста. Усі фізичні вправи залежно від схожості з основним видом спорту поділяються на три групи: змагальні; спеціально-підготовчі; загально-підготовчі [3].

За словами А. Деркача, змагальні вправи – це цілісні дії, що складають суть спортивної діяльності згідно з правилами змагань в ката й кумі те [4].

А. Коробков визначає спеціально-підготовчі вправи як елементи змагальних вправ, їх варіанти. Це також вправи, схожі зі змагальними за формою та характером м'язових зусиль. Спеціально-підготовчі вправи повинні мати щось суттєво спільне з обраним видом спорту. У кіюкушин карате ІКО-1 – це увесь набір прийомів і бойових дій, а також вправи, що наближено відтворюють прийоми та дії за формою або характером м'язових зусиль [5].

Значну роль у фізичній підготовці спортсмена відіграють властивості особистості, які у значній мірі впливають на досягнення результатів у змагальній та тренувальній діяльності. Розроблюючи

програму тренувань необхідно враховувати такі якості: агресію, інтелектуальний рівень, твердість характеру, впевненість у собі, авторитарність.

Мета дослідження – дослідити вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось протягом 2014-2016 років із юними каратистами на базі ЗОШ №56 та ЗОШ №30 м. Херсона. Умовно юні спортсмени були поділені на 3 групи: до першої потрапили каратисти віком від 6 до 7 років, до другої – від 8 до 10 років, до третьої – від 11 до 14 років. Визначалися фізичний розвиток, функціональна та фізична підготовленість, властивості особистості юних спортсменів.

Для вирішення поставлених у дослідженні завдань були використані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел; методи оцінки фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості; методика оцінки психічних властивостей особистості та методи математичної статистики. Рівні фізичного розвитку визначили за допомогою центильних таблиць. Тестовими вправами для діагностики функціонального рівня розвитку стали затримка дихання на вдиху та на видиху за методиками Штанге та Генчі. Вправами для тестування фізичних якостей: човниковий біг, підйом тулуба, вис на перекладині на зігнутих руках, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед в положенні сидячи, згинання-розгинання рук в положенні упор лежачи.

Під час проведення експерименту виникла необхідність перевірки гіпотези щодо взаємозв'язку рівні фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості та властивостей особистості юних каратистів. Подальший аналіз первинних даних у середовищі MS Office Excel дозволив застосувати функцію Кореляція для виявлення якісного зв'язку між фізичною підготовленістю та рівнями властивостей особистості юних каратистів.

Результати кореляційного аналізу якісного зв'язку між фізичним розвитком та психічними властивостями особистості наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Матриця оцінки взаємозв'язку між фізичним розвитком та психічними властивостями особистості юних каратистів (r)

№ з.п.	Назва показника	Самоповага	Потреба в досягненні	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	2	3	4	5	6
1	Фізичний розвиток	0,68	-0,18	-0,68	0,12

Отже, проаналізувавши дані, отримані за допомогою кореляційного аналізу зробимо висновок, що дуже сильного зв'язку r , який дорівнює 1,0-0,7 між фізичним розвитком та психічними властивостями особистості не спостерігається. Значний зв'язок, де r дорівнює 0,69-0,50, присутній між фізичним розвитком та самоповагою і становить 0,68. Це означає, що чим гармонійніше розвинута дитина, тим впевненіше вона почувається у колективі, серед однолітків, має високий рівень самоповаги до себе. Також значний зв'язок присутній між фізичним розвитком та реактивною тривожністю і становить (-0,68). Це означає, що чим гармонійніше розвивається дитина, тим менший у неї тривожний стан під час незвичайних життєвих ситуацій, таких як змагання, важливий іспит чи момент у житті. Слабкий зв'язок у діапазоні r 0,10-0,29 присутній між фізичним розвитком та потребою у досягненні та особистісною тривожністю і становить (-0,18) та 0,12 відповідно.

Результати кореляційного аналізу якісного зв'язку між функціональною підготовленістю та психічними властивостями особистості наведені у табл. 2.

Таблиця 2

Матриця оцінки взаємозв'язку між функціональною підготовленістю та психічними властивостями особистості юних каратистів (r)

№ з.п.	Функціональна підготовленість	Психічні властивості			
		Самоповага	Потреба в досягненні	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
1	2	3	4	5	6
1	Проба Штанге, сек	-0,14	-0,33	-0,14	0,33
2	Проба Генчі, сек	0,20	-0,12	-0,17	0,12

Отже, проаналізувавши дані кореляційної матриці табл. 2, можна зробити висновок, що тісного зв'язку між рівнями функціональної підготовленості та рівнями психічних властивостей особистості не спостерігається, що підтверджується відсутністю показників r , які дорівнюють 1-0,7. Значний зв'язок r , який дорівнює 0,70-0,50 також відсутній. Помірний обернений зв'язок r , який коливається у діапазоні 0,49-0,30, наявний між функціональною пробою Штанге та рівнем потреби у досягненні та особистісною тривожністю і складає відповідно (-0,33) та 0,33. Слабкий зв'язок r у діапазоні 0,10-0,29 присутній між іншими властивостями особистості на функціональними пробами.

Результати кореляційного аналізу якісного зв'язку між фізичною підготовленістю та психічними властивостями особистості наведені у табл. 3.

Таблиця 3

Матриця оцінки взаємозв'язку між фізичною підготовленістю та психічними властивостями особистості юних каратистів (r)

№ з.п.	Психічні властивості	Фізична якість					
		Спритність	Гнучкість	Швидкісна сила	Витривалість	Статична сила	Динамічна сила
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Самоповага	0,09	0,11	0,03	0,18	-0,20	0,64
2	Потреба в досягненні	0,43	0,25	0,21	0,12	-0,29	0,43
3	Реактивна тривога	-0,19	-0,37	-0,31	-0,41	-0,43	0,28
4	Особистісна тривожність	-0,43	0,25	0,21	-0,12	0,29	-0,43

Отже, проаналізувавши дані кореляційної матриці табл. 3, можна зробити висновок, що функціонального зв'язку між рівнями фізичної підготовленості та рівнями психічних властивостей особистості не спостерігається, що підтверджується відсутністю показників r , які дорівнюють 1-0,7. Значний зв'язок r , який дорівнює 0,69-0,50, спостерігається між динамічною силою та самоповагою, він обернений і складає (0,64). Це пояснюється тим, що під час тренувань часто використовуються змагальні вправи, пов'язані з виконанням рухового тесту згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Діти постійно змагаються між собою, а перемагаючи підвищують свій рівень самоповаги. Помірний зв'язок r , який дорівнює 0,49-0,30, спостерігається між певними фізичними та психічними властивостями, а саме:

1) спритністю та потребою в досягненні, особистісною тривожністю і складає відповідно 0,43 та (-0,43). Ігрові вправи, які включають елементи човникового бігу, бігу на короткі дистанції, є невід'ємною частиною тренувань. Тому діти із задоволенням їх виконують, особливо, коли грають у команді. Такі змагання підвищують власну самооцінку, знижують стан тривоги та занепокоєння та покращують відносини між юними каратистами у колективі;

2) гнучкістю та реактивною тривожністю, він обернений і становить (-0,37). Такий зв'язок пояснюється тим, що діти виконуючи вправи на гнучкість можуть самостійно переборювати страх перед виконанням складних елементів техніки, які потребують значної гнучкості у нижніх та верхніх кінцівках;

3) швидкісною силою та реактивною тривожністю і складає відповідно (-0,31). Така залежність пояснюється тим, що у тренувальному процесі використовуються вправи спеціальної підготовки, які включають розвиток швидкісної сили. Прикладом є умовний поєдинок між партнерами, під час якого кожен із них має право наносити по одному удару з максимальною силою та швидкістю. Перемагає той, хто зможе протриматись весь раунд двою. Тому діти звикли переборювати страх перед боєм та стоною;

4) витривалістю та реактивною тривожністю і складає відповідно (-0,41). Такий зв'язок пояснюється тривалим значним навантаженням під час тренувань, виконання окремих вправ, ігор, змагань. Тому юні каратисти звикають перемагати втому і боротись за призові місця та нагороди;

5) статичною силою та реактивною тривожністю і складає (-0,43). Залежність пояснюється тим, що діти знайомі з вправами, під час яких необхідно тривалий час тримати статичну позу у силових вправах: стійка на кулаках в упорі лежачи, стійка на руках, вис на перекладині. Діти сприймають ці вправи у якості змагань під час яких зменшується хвилювання, оскільки вони відбуваються на кожному занятті;

6) динамічною силою, потребою в досягненні та особистісною тривожністю і становить 0,43 та (-0,43) відповідно. Дітям потрібно частіше бути кращими під час виконання певних вправ ігрового та змагального характеру для підвищення рівня потреби у досягненні. Після кожного вдалого виступу

дитина прагне досягти більшого та не зупиняється на досягнутому рівні. Із збільшенням показнику динамічної сили особистісна тривожність зменшується.

Висновки. Протягом другого року дослідження (2015 р.) спостерігались позитивні зрушення у фізичному розвитку, функціональній підготовленості за пробою Штанге, фізичній підготовленості (швидкісна, динамічна та статична сила). Натомість погіршились у юних каратистів спритність та швидкісна сила. Відсутність зрушень у функціональній підготовленості за пробою Генчі та гнучкості.

1) Проаналізувавши результати тестувань за рівнями психічних властивостей особистості виявили, що самоповага та потреба у досягненні у юних каратистів знаходяться на високому та середньому рівнях; тривожність – на низькому та середньому рівні.

2) Під час проведення дослідження стосовно якісних зв'язків між фізичним розвитком, функціональною, фізичною підготовленістю та психічними властивостями юних каратистів виявили таку залежність: а) міцні зв'язки між ознаками відсутні; б) значний зв'язок є між фізичним розвитком, самоповагою та реактивною тривожністю; динамічною силою та самоповагою в) помірний зв'язок присутній між пробою Штанге та потребою у досягненні; спритністю та потребою у досягненні, особистісною тривожністю; гнучкістю та реактивною тривожністю; між всіма фізичними якостями та реактивною тривожністю; динамічною силою та потребою у досягненні та особистісною тривожністю.

Результати дослідження довели, що у юних каратистів яскраво виражене почуття власної гідності, вони мають своє місце у колективі, добрі відносини із однолітками, а заняття кіокушин карате сприяє розвитку лідерських якостей і мотивує до досягненні високих результатів у спортивній діяльності.

Перспективою подальших досліджень має бути розробка методики психологічної готовності юних каратистів до подолання змагальних труднощів.

Використані джерела

1. Блудов Ю. М. Личность в спорте: Очерки исследований психологии спортсмена / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М., 1987. – 154 с.
2. Бахчанян Г.С. Мотивация интереса к занятиям физической культуре и спортом / Г.С. Бахчанян // Педагогика и психология: М., 1997. – № 4. – С. 4.
3. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т. Е. Виленская. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 256 с.
4. Деркач А.А. Творчество тренера / А.А. Деркач, А.А. Исаев. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 238 с.
5. Коробков А.В. Физическое воспитание / А.В. Коробков, В.А. Головин, В.А. Масляков. – М. : Высшая школа, 1983. – 342 с.

Husar V., Savchenko-Maruschak M., Shalar O.

INFLUENCE OF PHYSICAL TRAINING ON THE PROPERTIES OF THE INDIVIDUAL YOUNG KARATE

The conducted research on studying of influence of physical training on the properties of the individual young karate. The study was conducted during 2014-2016 with the young karatekas on the basis of school №56 and SOSH No. 30 of Kherson. Established that a significant relationship where r is equal to 0.69-0.50 mm, is present between physical development and self-esteem and 0.68. This means that the harmoniously developed child, the more confident he feels in the team, among peers, has a high level of self-esteem to yourself. Also, a significant relationship is present between the physical development and reactive anxiety and is (-0,68). A significant relationship r , which is equal to 0.69 and 0.50, was observed between dynamic strength and self-respect, it is addressed and is (0,64). This is because during training often uses competitive drills related to the implementation of motor test, the flexion-extension arms in emphasis lying. Children are constantly competing and winning increase your level of self-esteem. During the research on the qualitative relations between the physical development, functional and physical preparedness and mental characteristics of young karate found such a relationship: 1) strong relationships between signs are absent; 2) a significant relationship between physical development, self-esteem and reactive anxiety; dynamic strength and self-respect; 3) moderate relationship is present between the functional readiness and need for achievement; skill and need for achievement; flexibility and reactive anxiety; between all physical properties and reactive anxiety; dynamic power and personal anxiety. The results of the study showed that young karate pronounced sense of dignity, they have their place in the team, good relations with peers, and classes of Kyokushin karate helps to develop leadership qualities and motivate to achieve high results in sports activities.

Key words: karate, physical fitness, physical development, functional readiness, anxiety, motivation, self-esteem.

Стаття надійшла до редакції 15.09.2016