

---

# ІСТОРІЯ, ПСИХОЛОГІЯ, ПРАВО, СОЦІОЛОГІЯ І ФІЛОСОФІЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

---

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ С ТОТАЛЬНЫМ И ОГРАНИЧЕННЫМ ОТСУТСТВИЕМ ЗРЕНИЯ С УЧЕТОМ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

---

*Надежда Высочина<sup>1</sup>, Анжела Полевая-Сэкеряну<sup>2</sup>,  
Виталий Глигор<sup>2</sup>*

**Анотація.** *Визначено та проаналізовано показники психічних якостей особистості та їх відмінності у кваліфікованих дзюдоїстів з тотальною та обмеженою відсутністю зору. Доведено, що під впливом інтенсивних фізичних навантажень у дзюдоїстів виробляються яскраво виражені вольові якості та психічна витривалість, формується сильна та зрівноважена нервова система: у спортсменів з тотальною відсутністю зору переважає фактор екстраверсії, а з обмеженою – інтроверсії, що є основою для індивідуалізації психологічної підготовки. Встановлено відмінності у прояві рівня комунікативної толерантності, які вказують на більшу складність психічного реагування у дзюдоїстів з тотальною відсутністю зору, ніж з обмеженою, і відображають у них тенденцію до образливості, схильність до запам'ятовування емоційно напружених ситуацій, що доводить необхідність надання спортсменам моральної підтримки та вироблення в них почуття впевненості.*

**Ключові слова:** *психологічна підготовка, психічні властивості особистості, дзюдо, відсутність зору.*

**Abstract.** *Identified and analyzed indicators of mental properties of the person and their differences in skilled judokas with total and limited lack of vision. It is proved that under the influence of intensive physical loads in judokas are developed volitional qualities and mental endurance, formed a strong and balanced nervous system: in athletes with total absence of vision is dominated by the factor of extroversion, and limited – introversion, which is the basis for individualization of psychological training. The differences in the expression level of communicative tolerance, which indicate a greater complexity of the mental response of judokas with total absence of vision, rather than limited, and reflect the tendency toward defensiveness, and the inclination to memorize emotionally stressful situations, which proves the necessity of providing athletes moral support and to develop a sense of confidence.*

**Keywords:** *psychological preparation, mental properties of the person, judo, the absence of vision.*

**Постановка проблеми.** В современных условиях специалисты многих стран ведут поиск новых, наиболее эффективных программ социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями. Одним из таких направлений является спортивная деятельность, позволяющая спортсмену с ограниченными возможностями реализовать себя в социальном плане, используя свои физические и психические ресурсы.

Лица с ограниченными возможностями здоровья относятся к категории людей, имеющих нарушения в физическом и (или) психическом развитии: глухие, слабослышащие, слепые, слабобудущие, с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями опорно-двигательного аппарата и другие. При нарушении каких-либо функций ор-

ганизма у индивидуума формируются комплексы неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью и др. [5]. Поэтому важную роль в решении этой проблемы играют адаптивный спорт [5, 9, 11, 13] и психологическая подготовка как его составляющая, способствующая гармонизации личности и восстановлению веры спортсмена в свои силы.

В последнее десятилетие адаптивный спорт стал эффективным средством социализации лиц с ограниченными возможностями. Это обусловлено тем, что адаптивный спорт помогает спортсменам максимально реализовать себя в новых условиях, прямо и опосредованно влияет на физическую, эмоциональную, интеллектуальную и социальную сферы, оказывает благотворное оздоровительное и

лечебное воздействие, а также является мощным стимулом для восстановления или установления контакта с окружающим миром [5]. При этом особое внимание следует уделить вопросу психологической адаптации спортсмена, которая формируется в результате воздействия регулярных психических и физических нагрузок и требует высокого уровня психологической готовности.

С точки зрения мотивации в спортивной деятельности отличительной особенностью адаптивного спорта от всех других видов адаптивной физической культуры является то, что здесь присутствует процесс психологической подготовки спортсмена к соревнованиям, где главной целью является достижение максимально возможных результатов, что заставляет спортсмена стремиться к психологической победе над собой. Подготовка спортсменов с ограниченными возможностями предусматривает максимальную, предельную и околопредельную нагрузки, поскольку соревнования это всегда процесс противоборства в проявлении психофизических, технико-тактических и других умений и навыков в определенном виде спорта. При этом главным условием подготовки является правильная классификация спортсменов по способностям, стремление к максимальному уравниванию шансов на победу. Такое распределение осуществляется по двум направлениям – «медицинскому, где основным критерием является степень имеющегося поражения функций, и по спортивно-функциональному, где учитывается специфика двигательной активности в каждом конкретном виде спорта» [5, 272].

#### **Анализ последних исследований и публикаций.**

Как отмечают многие авторы [5, 9, 11], адаптивный спорт предназначен для удовлетворения комплекса потребностей индивидуума с ограниченными возможностями здоровья, главной из которых является актуализация личностного потенциала спортсмена, его психологическое удовлетворение, и сравнение их со способностями других людей, имеющих подобные проблемы со здоровьем.

По определению Р. А. Толмачева [13], одним из наиболее тяжелых видов нарушения здоровья, приводящих к социальному дефекту, социальной недостаточности, является полная или частичная утрата зрения: слепота или слабовидение.

Соревнования среди спортсменов с тотальными и с ограниченными возможностями зрительного восприятия проводятся по таким видам спорта, как легкая атлетика, плавание, велосипедный спорт, гандбол, боулинг, пауэрлифтинг, мини-футбол, шахматы, шашки и др. Не стал исключением и такой вид спорта, как дзюдо, в который вовлекается все большее количество спортсменов с ограниченными возможностями различного характера, среди которых имеются лица с нарушениями зрительного восприятия [4].

Для участия в соревнованиях, дзюдоисты с ограниченными возможностями зрительного восприятия распределяются по классам ( $B_1$ ,  $B_2$ ,  $B_3$ ), в соответствии с требованиями медицинской спортивной классификационной комиссии IBSA. Спортсмены всех трех классов соревнуются вместе в своей весовой категории [11].

По определению З. Г. Ермолович, тотальная слепота и частичное отсутствие зрения обуславливают серьезные, в отдельных случаях невозместимые потери в области чувственного познания, а потому могут повлиять на развитие психики и ее проявления [6].

Как известно, психические свойства личности, и в частности, тип темперамента, стрессоустойчивость и другие индивидуально-психологические особенности спортсмена, оказывают влияние на эффективность соревновательной деятельности [3, 10, 12, 14]. В связи с этим, нами были изучены основные характеристики проявления темперамента и психической адаптации у высококвалифицированных спортсменов на примере дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения.

Исследование выполнено в соответствии со Сводным планом НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 гг. Министерства Украины по делам семьи, молодежи и спорта по теме 2.24 «Повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов разрешенными средствами восстановления и стимуляции работоспособности» на базе Научно-исследовательского института Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

**Цель исследования** – определить и проанализировать показатели психических свойств личности и их различия у квалифицированных дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения для индивидуализации психологической подготовки.

**Методы и организация исследования.** В процессе спортивной подготовки дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения можно определять тип темперамента спортсменов как методом психологического тестирования, так и путем педагогических наблюдений на основе анализа свойств нервной системы, обращая внимание на реакции и поведение спортсменов в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. В нашем исследовании тестирование проводилось по методике Г. Айзенка. Степень психической адаптации измеряли на основе модифицированного теста В. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса». Также по методике В. Бойко оценивали уровень коммуникативной толерантности [1, 2].

В исследовании приняли участие 22 высококвалифицированных спортсмена, специализирующихся в дзюдо, 7 человек – ЗМС, 1 человек –

МСМК, 7 человек – МС, 7 человек – КМС. Все спортсмены являются членами сборной команды Республики Молдова, из них 4 – с тотальным отсутствием зрения (группа В<sub>1</sub>) и 18 – с ограниченным отсутствием зрения (группа В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования было выдвинуто предположение, что для сильных, уравновешенных, хорошо подготовленных дзюдоистов состояние оптимально повышенной активности типично в течение соревнования. Они настроены оптимистично и уверены в победе [7, 8]. И в то же время для каждого спортсмена характерно предстартовое волнение, отражающее степень мобилизации нервной системы и уровень психической адаптации.

Анализируя средние показатели в группе дзюдоистов с тотальным отсутствием зрения, где экстраверсия составляет 14,25 балла, а нейротизм – 9,0 баллов, можно отметить, что такое соотношение показателей свидетельствует о преобладающем у спортсменов сангвиническом типе темперамента. Однако рассмотрение индивидуальных показателей дзюдоистов дает нам представление о значимых различиях между характеристиками темперамента спортсменов, что особенно важно, учитывая высокий уровень их квалификации и личные достижения (табл. 1).

Так, двое из них имеют преобладающий тип темперамента флегматик, один – холерик и один – сангвиник. Такое распределение показателей указывает на необходимость индивидуального подхода при подготовке спортсменов к соревнованиям с учетом особенностей функционирования их нервной системы.

Изучение средних показателей типа темперамента в группах спортсменов-дзюдоистов с ограниченным отсутствием зрения (группа В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>) отражает преобладающий у них тип темперамента флегматик. При этом уровень экстраверсии значительно ниже, чем у спортсменов с тотальным отсутствием зрения, и равен 11,33 балла, а уровень нейротизма составляет 10,44 балла. Как видно из полученных результатов, основные отличия между группами спортсменов наблюдаются по шкале экстраверсии и указывают на то, что у спортсменов с тотальным отсутствием зрения более характерно проявляются следующие качества: интерес к внешнему миру, эмоциональные реакции, высокий уровень общительности, потребность быть в коллективе.

Для изучения специфических особенностей реагирования нервной системы спортсменов на стресс мы проанализировали параметры психологического и физиологического стресса (как патологического состояния), признаками которого могут быть: дрожание губ, коленей, хроническая усталость, бледность или краснота лица, выделение пота, нарушение сердечного ритма, заикание и другие.

Рассмотрение показателей степени психической адаптации показывает, что у дзюдоистов с тоталь-

**Таблица 1** – Результаты исследования показателей типа темперамента у спортсменов-дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения

Показатель	Группа В <sub>1</sub> , n = 4	Группа В <sub>2</sub> , В <sub>3</sub> , n = 18
Шкала экстраверсии	14,25	11,33
Шкала эмоциональной устойчивости «нейротизма»	9,0	10,44
Шкала лжи	2,25	4,06
Тип направленности личности	Экстраверт	Интроверт
Преобладающий тип темперамента	Сангвиник	Флегматик

ным отсутствием зрения психологический и физиологический стресс находятся на среднем уровне и составляют соответственно 21,75 и 16,5 балла (табл. 2).

У дзюдоистов с ограниченным отсутствием зрения психологический стресс составляет 19,28 балла, а физиологический – 17,0 баллов. Несмотря на средний уровень стресса у всех спортсменов, обращает на себя внимание более высокий балл психологического стресса, полученный дзюдоистами с тотальным отсутствием зрения, отражающий более высокий уровень экстраверсии, что подтверждается данными корреляционного анализа ( $r = 0,59$ ,  $p < 0,05$ ). Также отмечается интересная зависимость между уровнем нейротизма и общим уровнем стресса. У представителей группы В<sub>1</sub> (с тотальным отсутствием зрения) достоверная корреляционная взаимосвязь составляет  $r = -0,72$ ,  $p < 0,05$ , а у спортсменов группы В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub> –  $r = 0,67$ ,  $p < 0,05$ . Учитывая, что уровень нейротизма у большинства спортсменов находится на уровне ниже среднего, можно сделать вывод о том, у представителей группы В<sub>1</sub> стресс не только отражает специфику функционирования высшей нервной деятельности, но и является фактором сопровождающим и оптимизирующим предстартовые состояния спортсменов, в то время как у дзюдоистов группы В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub> особенности реагирования нервной системы базируются на проявлении выносливости и уравновешенности. Общее количество баллов, которые можно заработать по методике В. Бойко варьируется от 0 до 135 и характеризует степень

**Таблица 2** – Сопоставление показателей уровня стресса у спортсменов-дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения

Виды стресса	Группа В <sub>1</sub> , n = 4	Группа В <sub>2</sub> , В <sub>3</sub> , n = 18
Психологический	21,75	19,28
Физиологический	16,50	17,00
Общая сумма баллов	38,25	36,28
Уровень стресса	Средний	Средний

терпимости спортсмена ко всем типам партнеров во всех ситуациях. В зависимости от того, по какому из девяти предложенных выше поведенческих признаков получены высокие суммарные оценки (в пределах интервала от 0 до 15 баллов) говорят о выраженности определенных качеств коммуникативной толерантности. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее проявляется терпимость к людям в данном аспекте отношений с ними. Напротив, чем меньше выражены оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений с партнерами.

Как видно из данных таблицы 3, у totally blind спортсменов показатель уровня коммуникативной толерантности (83,5 балла) почти в два раза больше, чем у спортсменов с ограниченным отсутствием зрения (45,22 балла), что указывает на значительные различия в степени их реагирования на внешние раздражители.

Наибольшее количество баллов – 9,75, totally blind спортсмены набрали по шкалам «Принятие людей» и «Способность к адаптации». Перечисленные характеристики свидетельствуют о трудностях в приспособлении к новым обстоятельствам, настроженности и раздражительности по отношению к светлым, медлительным людям и шумным играм, низких адаптационных способностях во взаимодействии с окружающими, что отражает сложности их психического реагирования в данных сферах, которые могут быть обусловлены особенностью физической патологии спортсменов. Учитывая то, что показатели по всем шкалам у представителей группы В<sub>1</sub> практически одинаковые и имеют незначительное отклонение, даже наименьшее количество баллов – 8,50 по шкале «Обидчивость», отражает такую тенденцию в поведении, как склонность к заминанию эмоционально напряженных ситуаций (долго не прощают обиды, бестактные насмешки, шутки, поглощены внутренними переживаниями).

В отличие от представителей группы В<sub>1</sub> у респондентов групп В<sub>2</sub>–В<sub>3</sub> с ограниченным зрением восприятием был выявлен более высокий уровень коммуникативной толерантности. Наибольшее количество баллов – 6,44 испытуемые набрали по шкале «Категоричность», т.е. они достаточно категоричны в оценках окружающих людей, а наименьшее – 3,9 балла, по шкале «Оценка людей», т.е. тенденция оценивать людей исходя из собственного «Я» выражена слабо и по шкале «Доминирование» – 4,22 балла, что указывает на

**Таблица 3** – Сравнение показателей уровня коммуникативной толерантности у спортсменов-дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения

Качества	Группа В <sub>1</sub> , n = 4	Группа В <sub>2</sub> , В <sub>3</sub> , n = 18
Принятие людей	9,75	5,39
Оценка людей	9,25	3,94
Категоричность	9,50	6,44
Толерантность	8,75	5,94
Доминирование	9,25	4,22
Эгоизм	9,50	4,28
Обидчивость	8,50	5,17
Критичность	9,25	4,44
Способность к адаптации	9,75	5,39
Общая сумма баллов	83,50	45,22

то, что у них нет склонности переделывать и перевоспитывать партнеров.

В контексте психологической подготовки эта информация дает нам основание проявлять особое внимание к totally blind спортсменам, постоянно оказывать им моральную поддержку, проявлять терпение и понимание в случае, если у них происходят нервные срывы, и поддерживать в них чувства уверенности и оптимизма.

**Выводы.** Психологические факторы занимают важное место в системе подготовки дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения. Это обусловлено спецификой их реагирования и функционирования процессов внимания, мышления и восприятия. Регулярные интенсивные физические нагрузки у дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения способствуют формированию у них сильной, уравновешенной нервной системы и выработке ярко выраженных волевых качеств, а также психической выносливости, что позволяет им выносить значительные внешние воздействия, сохраняя высокий уровень внимания и психической мобилизации. При этом характеристики стрессоустойчивости соответствуют среднему уровню, однако у спортсменов с тотальным отсутствием зрения уровень реагирования на стресс несколько выше, что является основанием для более толерантного подхода к ним в процессе психологической подготовки.

Полученные знания могут быть использованы для индивидуализации психологического сопровождения дзюдоистов с тотальным и ограниченным отсутствием зрения на разных этапах подготовки.

## Литература

1. Айзенк Г. Ю. Структура личности / Г. Ю. Айзенк. – СПб.: Ювента. – М.: КСП+, 1999. – 464 с.
2. Височина Н. Л. Методология коррекции уровня стресса у спортсменов / Л. М. Гуніна, Н. Л. Височина // Достижения высшей школы – 2013: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. – София, Болгария. – С. 61–63.



3. *Вяткин Б. А.* Роль темперамента в спортивной деятельности / Б. А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 134 с.
4. *Глигор В.* Изучение функционально-двигательного и психологического потенциала спортсменов-дзюдоистов высокого класса с ограниченными зрительными возможностями / В. Глигор, А. Полевая-Сэкеряну, П. Демченко // *Материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых.* – Минск, 2014. – Ч. 1. – С. 42–45.
5. *Евсеев С. П.* Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. – М.: Сов. спорт, 2005. – 448 с.
6. *Ермолович З. Г.* Тифлопсихология: особенности чувственного отражения мира слепыми и слабовидящими: учеб.-метод. пособие / З. Г. Ермолович. – Минск, 2004. – Ч. 1. – 72 с.
7. *Игуменов В. М.* Значение психологической подготовки борцов высокого класса / В. М. Игуменов // *Спортивная борьба: ежегодник.* – М., 1971. – С. 22–27.
8. *Коблев Я. К.* Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо: дис. ... доктора пед. наук / Я. К. Коблев; ГЦОЛИФК. – М., 1990. – 328 с.
9. *Нарзулаева Н. А.* Аспекты социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта / Н. А. Нарзулаева, И. Н. Сафронова, Н. А. Петухова // *Вестн. ТГПУ.* – 2012. – № 5 (120). – С. 154–159.
10. *Небылицын В. Д.* Проблемы психологии индивидуальности // *Небылицын В. Д. избранные труды.* – М. – Воронеж: МОДЭК, 2000. – 688 с.
11. *Полякова Т. Д.* Адаптивная физическая культура: учебно-методическое пособие / Т. Д. Полякова. – Минск : БГУФК, 2010. – 170 с.
12. *Сиротин О. А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов / О. А. Сиротин. – Челябинск, 1996. – 315 с.
13. *Толмачев Р. А.* Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. – М. : Сов. спорт, 2004. – 108 с.
14. *Rammsayer T.* Extraversion-related differences in response organization: evidence from lateralized readiness potentials / T. Rammsayer, J. Stahl // *Biological Psychology.* – 2004. – № 66 (1). – P. 35–49.

## References

1. *Eysenck H. J.* The structure of personality / H. J. Eysenck. – Saint Petersburg: Yuventa. – Moscow : KSP+, 1999. – 464 p.
2. *Vysochina N. L.* The methodology of the correction of the level of stress in athletes / L. M. Gunina, N. L. Vysochina // *High school – 2013: proceedings of the VIII International scientific-practical conference.* – Sofia, Bulgaria. – P. 61–63.
3. *Vyatkin B. A.* The role of temperament in the sports activities / B. A. Vyatkin. – Moscow : Teoriya i praktika fizkultury, 1978. – 134 p.
4. *Gligor V.* The study of functional musculoskeletal and psychological potential athletes wrestlers high-class vision-challenged / V. Gligor, A. Poleyava-Sekeryanu, P. Demchenko // *Materials of IV International scientific-practical conference of young scientists (part 1):* Minsk, 2014. – P. 42–45.
5. *Evseev S. P.* Theory and organization of adaptive physical culture / S. P. Evseev. – Moscow: Sov. sport. – 2005. – 448 p.
6. *Yermolovich Z. G.* Typhlopidae: features sensual reflection of the world blind and visually impaired: textbook (part 1) / Z. G. Yermolovich. – Minsk, 2004. – 72 p.
7. *Igumenov V. M.* The value of the psychological training of high class fighters / V. M. Igumenov // *Wrestling: Yearbook.* – Moscow, 1971. – P. 22–27.
8. *Koblev Y. K.* System of long-term training world-class athletes in judo: Doctoral dissertation in Pedagogy / Y. K. Koblev // *GCOLIFK.* – Moscow, 1990. – 328 p.
9. *Narzulaeva N. A.* Aspects of social adaptation of persons with disabilities by means of physical culture and sports / N. A. Narzullaev, I. N. Safronov, N. A. Petukhova // *TSPU Bulletin.* – 2012. – № 5 (120). – С. 154–159.
10. *Nebylitsyn V. D.* The problems of psychology of individuality: Selected papers / V. D. Nebylitsyn. – Moscow. – Voronezh : MODEK, 2000. – 688 p.
11. *Polyakova T. D.* Adaptive physical culture: educational-methodical manual / T. D. Polyakova. – Minsk. : BGFUC, 2010. – 170 p.
12. *Sirotnin O. A.* Psycho-pedagogical bases of individualization of sports preparation of judo / O. A. Sirotnin. – Chelyabinsk, 1996. – 315 p.
13. *Tolmachev R. A.* Adaptive physical education and rehabilitation of the blind and visually impaired / R. A. Tolmachev. – Moscow: Sov. sport, 2004. – 108 p.
14. *Rammsayer T.* Extraversion-related differences in response organization : evidence from lateralized readiness potentials / T. Rammsayer, J. Stahl // *Biological Psychology.* – 2004. – No. 66 (1). – P. 35–49.

<sup>1</sup>Научно-исследовательский институт Национального университета физического воспитания и спорта Украины, Киев

<sup>2</sup>Государственный университет физического воспитания и спорта, Республика Молдова

Поступила 13.02.2015

naspa2@yandex.ru  
poleangela@mail.ru  
vitajudo@mail.ru