

# Вплив спортивної діяльності на особистість дзюдоїстів

Бейгул І.О.

Дніпродзержинський державний технічний університет

## Анотація:

**Мета:** провести тестування якостей особистості, фізичного і психічного здоров'я дзюдоїстів у підготовчому та змагальному періодах їх діяльності. **Матеріал:** у дослідженні прийняли участь 52 спортсмена чоловічої статі, віком від 17 до 22 років. **Результати:** встановлено, що особливості впливу спортивної діяльності на якості особистості спортсменів обумовлюються їх стресостійкістю та умовами, в яких вона здійснюється (тренувальні чи змагальні). Суттєвими і досить сильно впливаючими на результати виступу спортсменів у змаганнях є такі якості як впевненість у собі, холоднокровність, спокій. Спортсмени усвідомлюють, що їм необхідно мобілізувати свої сили і уміння, бути максимально активними і готовими до дії у незнайомих ситуаціях. **Висновки:** ускладнення умов діяльності спортсменів у змагальному періоді наглядно демонструє наявність негативних змін у якостях особистості, відсутність у них грамотної і якісної психологічної підготовки.

**Бейгул І.О. Влияние спортивной деятельности на личность дзюдоистов.** **Цель:** провести тестирование качеств личности, физического и психического здоровья дзюдоистов в подготовительном и соревновательном периодах их деятельности. **Материал:** в исследовании приняли участие 52 спортсмена мужского пола, возраст от 17 до 22 лет. **Результаты:** установлено, что особенности влияния спортивной деятельности на качества личности спортсменов обуславливаются их стрессоустойчивостью и условиями, в которых она осуществляется (тренировочные или соревновательные). Существенными и достаточно сильно влияющими на результаты выступления спортсменов в соревнованиях являются такие качества как уверенность в себе, холоднокровие, спокойствие. Спортсмены осознают, что им необходимо мобилизовать свои силы и умения, быть максимально активными и готовыми к действию в незнакомых ситуациях. **Выводы:** усложнение условий деятельности спортсменов в соревновательном периоде наглядно демонстрирует наличие негативных изменений свойств личности, отсутствие у них грамотной и качественной психологической подготовки.

**Beygul I.O. The influence of sports activities for personality of judoist.** **Purpose:** the testing of personality quality, physical and psychical health of judoists within preparatory and contest periods of their activities. **Material:** 52 sportsmen, the age from 17 to 22 years old, have been took part in investigation. **Results:** found that the features of the influence of sports activities on the quality of individual athletes are caused by their stress tolerance and the conditions under which it is carried out (training or competitive). Significant and strongly influence the results of performances of athletes in competitions are such qualities as self-confidence, composure, calmness. Athletes are aware that they need to mobilize their strength and skills to be as active and ready for action in unfamiliar situations. **Conclusions:** the complication of activities conditions for sportsmen in contests period has been demonstrations presence of negative changes of personality virtue, absence of professional and qualitative psychological training.

## Ключові слова:

якості особистості, дзюдоїсти, здоров'я, діяльність, психологічна підготовка.

якості особистості, дзюдоїсти, здоров'я, діяльність, психологічна підготовка.

qualitative of personality, judoists, health, activities, psychological training.

## Вступ

Умови сучасної спортивної підготовки у спорті вищих досягнень та височайший рівень конкуренції потребують від спортсменів граничних напружень та мобілізації усіх фізіологічних можливостей організму, в тому числі, і психічних. У зв'язку з цим зростає залежність ефективності змагальної діяльності спортсменів від індивідуальних психічних якостей особистості [4, 6]. Це обумовлює необхідність удосконалити систему підготовки спортсменів не тільки в напрямку розвитку їх техніко-технічних навиків, але і пошук нових психологічних ресурсів, які дозволили б підвищити результативність їх виступів [1, 2, 15].

Внаслідок цього, все більше значення набуває використання знань про психічні властивості особистості спортсмена. З аналізу багаточисельних досліджень [8, 9, 10, 14] відомо, що умови діяльності людини суттєво впливають на рівень прояву якостей особистості, її характер і темперамент. Із практики спортивної діяльності відомо, що від таких якостей особистості, як емоційна і нервово-психічна стійкість, тривожність, агресивність, депресивність та інші значною мірою залежать результати виступів спортсменів [10, 11, 15].

Водночас науковці відмічають недостатню розробленість і низький рівень практичних рекомендацій для спортсменів, які займаються різними видами спорту, в яких були б ураховані не тільки вік, стать, рівень спортивної кваліфікації та індивідуальних

можливостей, а й вплив специфіки конкретного виду спорту на якості особистості та здоров'я спортсменів. Стосовно спортсменів, які займаються боротьбою дзюдо, таких досліджень дуже мало.

Актуальність вирішення зазначених питань очевидна, що й спонукало нас здійснити дане дослідження.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою «Психолого-педагогічне обґрунтування підвищення ефективності спортивної діяльності та відновлювальних процесів після фізичних навантажень».

## Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

**Мета роботи** – провести тестування якостей особистості, фізичного і психічного здоров'я дзюдоїстів у підготовчому та змагальному періодах їх діяльності.

**Організація та методи дослідження.** У даному дослідженні прийняли участь 52 спортсмена чоловічої статі, віком від 17 до 22 років, які мали спортивну кваліфікацію перший спортивний розряд, кандидат у майстри спорту та майстер спорту України. Вся вибірка спортсменів складалась з двох груп, які експертами були розділені на успішних – контрольна група (КГ) та неуспішних – експериментальна група (ЕГ). Застосування методу експертних оцінок шляхом аналізу засвоєння вправ та проведення спарингів на тренуваннях і, головне, кількісної оцінки одержаних на змаганнях перемог, дозволило першу групу віднести до успішних (КГ), а другу – до неуспішних (ЕГ).

Для судження про дію факторів середовища на особистісні якості, одним із найкращих методів є діагностика багатофакторного дослідження особистості Р.Б.Кеттела [5]. Кількісні дані оброблялись методами математичної статистики [12].

#### Результати дослідження.

Як і в багатьох видах спорту, спортивна діяльність дзюдоїстів здійснюється в екстремальних умовах і має свої особливості [1, 3]. В літературі існує точка зору, що специфіка спортивної діяльності має відповідне віддзеркалення у якостях особистості спортсменів [7, 13]. Спортивна діяльність дзюдоїстів складається з тренувального і змагального процесів, які суттєво від-

різняються один від одного, головним чином, за психологічними критеріями.

Дані, як впливає тренувальна діяльність на якості особистості дзюдоїстів розміщені в таблиці 1.

Результати впливу змагальної діяльності на якості особистості дзюдоїстів представлені в таблиці 2.

Оцінки отримані за першим фактором А свідчать про різнонаправлені зміни якостей особистості у порівняваних групах спортсменів. А саме: в контрольній групі (КГ), порівняно із підготовчим періодом, спостерігається зменшення оцінок від 7,06 до 6,04 стенів ( $p < 0,05$ ), а в експериментальній групі (ЕГ) відбувається збільшення цього показника від 6,18 до 7,86

Таблиця 1

*Рівень прояву якостей особистості досліджених спортсменів у підготовчому періоді їх спортивної діяльності ( $\bar{X} \pm m$ , у стенах)*

Фактори 16 PF	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)	Рівень ймовірності	
			t	p
A	7,06±0,38	6,18±0,34	1,8	>0,05
B	7,13±0,27	6,30±0,21	2,5	<0,05
C	6,37±0,29	5,46±0,24	2,5	<0,05
E	8,08±0,27	7,63±0,21	2,3	<0,05
F	6,30±0,79	7,51±0,85	2,8	<0,01
G	8,07±1,20	5,36±1,17	2,3	<0,05
H	9,06±0,37	7,72±0,30	2,9	<0,01
I	5,13±0,41	6,87±0,54	2,6	<0,05
L	5,33±0,52	7,04±0,56	2,2	<0,05
M	8,45±0,81	6,27±0,75	2,0	<0,05
N	7,38±0,72	5,67±0,67	1,8	>0,05
O	7,05±0,077	8,11±0,082	2,6	<0,05
Q <sub>1</sub>	6,11±0,44	7,84±0,50	2,6	<0,05
Q <sub>2</sub>	9,26±0,82	6,55±0,74	2,5	<0,05
Q <sub>3</sub>	8,17±0,43	6,88±0,37	2,3	<0,05
Q <sub>4</sub>	6,02±0,65	8,58±0,74	2,6	<0,05

Примітка: А – замкнутість-товариськість; В – інтелект; С – емоційна нестабільність-емоційна стабільність; Е – підпорядкованість-домінантність; F – стриманість-експресивність; G – низька нормативність поведінки-висока нормативність поведінки; Н – боязкість-смівливість; I – суворість-м'якосердя; L – довірливість-підозрілість; М – практичність-мрійливість; N – прямолінійність-дипломатичність; О – спокій-тривожність; Q<sub>1</sub> – консерватизм-радикалізм; Q<sub>2</sub> – конформізм-нонконформізм; Q<sub>3</sub> – низький самоконтроль-високий самоконтроль; Q<sub>4</sub> – розслабленість-напруженість.

Таблиця 2

Ступінь прояву якостей особистості досліджених спортсменів у змагальному періоді їх спортивної діяльності ( $\bar{X} \pm t$ , у стенах)

Фактори 16 PF	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)	Рівень ймовірності	
			t	p
A	6,04±0,44	7,86±0,50	2,3	<0,05
B	8,65±0,36	7,45±0,31	2,6	<0,05
C	8,43±0,36	7,13±0,31	2,8	<0,01
E	11,50±1,21	7,51±1,16	2,4	<0,05
F	5,34±0,78	7,96±0,86	2,3	<0,05
G	10,66±0,51	8,81±0,43	2,8	<0,01
H	10,95±0,72	8,14±0,67	2,9	<0,01
I	6,71±0,77	8,33±0,88	2,8	<0,01
L	8,56±0,18	7,89±0,21	2,6	<0,05
M	7,96±0,51	6,14±0,43	2,7	<0,01
N	8,59±0,57	6,57±0,51	2,6	<0,05
O	7,93±0,83	10,37±0,80	2,1	<0,05
Q <sub>1</sub>	6,38±0,38	7,41±0,42	1,8	>0,05
Q <sub>2</sub>	10,26±1,76	5,30±1,48	2,2	<0,05
Q <sub>3</sub>	8,36±0,57	6,95±0,51	2,3	<0,05
Q <sub>4</sub>	7,46±1,16	11,55±1,21	2,4	<0,05

стенів ( $p < 0,05$ ). Це означає, що в змагальному періоді і спортсмени ЕГ активізують свою товарищівість, жваво обговорюють можливі варіанти своїх виступів, введення інших комбінацій, вони готові вислухати погляди і думки інших.

Що стосується спортсменів КГ, то у них підвищення емоційного напруження у період змагань супроводжується збільшенням ступеня прояву замкненості, зменшенням товарищівості, особистими роздумами про свою тактику у майбутніх поєдинках.

За шкалою визначення інтелекту отримані більші оцінки в обох групах досліджених осіб, порівняно з періодом тренувань. В ЕГ підвищення цього показника змінилось на 1,11 стена, а в КГ – на 2,45 стена ( $p < 0,05$ ). Тобто спортсмени обох груп у цей період прикладали інтелектуальні зусилля для досягнення найбільш успішних дій у своїх виступах. Хоча спортсмени КГ це робили у значно більшій мірі. Цілком ймовірно, що це обумовлювалось їх «відключенням»

від оточуючих обставин, «пірнанням в свою підсвідомість». У всякому разі підвищення інтелектуальної активності можна розглядати як інструмент вибору поведінки, прийняття більш розумного і правильного рішення, особливо в екстремальних умовах спортивної діяльності, що досягається досвідом спортсмена.

Емоційна стійкість теж є неабияким важелем у формуванні опірності психологічної сфери особистості до дії стресогенних чинників. Отримані дані за цією шкалою теж демонструють зростання оцінок у обох групах досліджених спортсменів. Хоча знову слід наголосити на досить суттєвій різниці між показниками у досліджуваних групах. У спортсменів ЕГ здійснилось збільшення на 1,67 стена, а в КГ – 2,06 стена ( $p < 0,05$ ). Інакше кажучи, емоційна стійкість у спортсменів-дзюдоїстів має у цей період спортивної діяльності значно більший ступінь вираження. За уявою автора методики Р.Б. Кеттелла, підвищення емоційної стійкості завжди супроводжується змен-

шенням нервового стомлення, зростанням емоційної ригідності і зниженням порога сприйняття подразників органами почуття, що особливо важливо в одноборствах.

Зниження оцінок за шкалою E означає посилення залежності, покірності загальному настрою, груповим діям, необхідність прислуховуватись до думок інших. Саме це здійснюється в ЕГ при зростанні нервово-психічного напруження. Тому у період змагань у них рівень прояву підлеглості зростає, що проявляється при низьких оцінках, цілком логічно і відповідає отриманим нами результатам (зафіксовано зменшення цього показника на 0,12 стена,  $p < 0,05$ ).

У той же час в спортсменів КГ спостерігається зростання цього показника і здійснюється це значно активніше – виявлено збільшення оцінки на 3,42 стена ( $p < 0,05$ ). Цей факт слід розуміти як підтвердження необхідності в екстремальних умовах змагань мати високий ступінь домінантності, у своїх діях і поведінці не залежати від суперників, мати особисту лінію ведення одноборства і бути зосередженим на особистій тактиці.

Виявлення оцінок за фактором F теж дозволило переконатись у прямо протилежному напрямку їх змін у двох групах досліджених осіб. Так, що стосується дзюдоїстів ЕГ, то у них цей показник незначною мірою, але збільшився (на 0,45 стена). Пояснити це можна тим же бажанням і усвідомленням значущості активізації міжособистісних контактів, сумісного аналізу змагальних ситуацій і результатів проміжних виступів.

У спортсменів КГ навпаки спостерігається зменшення оцінок за цим фактором на 0,96 стена ( $p < 0,05$ ). Це теж має сенс для отримання позитивних результатів, тому що означає, що ці суб'єкти в період дії на них стресогенних чинників змагань становляться більш розсудливими, обережними «вимірюють» кожний свій крок порівнюючи його з відповідними діями своїх суперників. Отже, цілком логічним є те, що дзюдоїсти КГ у більшій мірі, ніж їх колеги, здатні мобілізувати себе на виступах у змаганнях.

Особливий стрибок даних виявлений після аналізу оцінок за шкалою G. Установлено, що в осіб з ЕГ цей показник зріс до 10,66 стенив, що, порівняно з підготовчим періодом, більше на 3,45 стена, а в КГ – до 8,81 стенив, що більше на 2,59 стена ( $p < 0,05$ ). Інакше кажучи, в обох групах досліджених спортсменів умови змагань мобілізують їх на усвідомлення відповідальності за результати виступу, бажання отримати перемогу, зібраність. Однак кількісне вираження цих та інших змін у цьому напрямку незрівнянно більше у спортсменів, які здатні до самоконтролю, володіють стресостійкістю у більш насичених екстремальними чинниками умовах змагань, тобто в дзюдоїстів КГ нервово-психічна стійкість вище, нервово-психічні напруження в їх спортивній діяльності переносяться ними краще.

Зростання показників за фактором H теж ілюструє наявність адекватних реакцій на вимоги ситуації і

пластичність психічних процесів в спортсменів КГ. Вони усвідомлюють, що їм необхідно мобілізувати свої сили і вміння, бути максимально активними і бути готовими до дії у незнайомих ситуаціях. Так, у дзюдоїстів ЕГ показник за цією шкалою виріс всього на 0,42 стена, тому що змагальні умови не викликають у них такого психологічного підйому як у спортсменів КГ. Водночас у дзюдоїстів КГ цей показник зростає – на 1,60 стена ( $p < 0,01$ ). Безумовно, знову ми є свідками суттєвої різниці і у зміні показників отриманих за цією шкалою.

Наступний фактор I дозволяє визначити «жорсткість-чуттєвість». В обох групах досліджених спортсменів у змагальному періоді спостерігається відхід від романтичного настрою, від м'якості у діях і оцінках того, що здійснюється навколо них. Як і у попередній шкалі, зсуви показників здійснюються в одному напрямку – збільшуються. Але у ЕГ – на 1,46 стена, а в КГ – на 1,58 стена ( $p < 0,01$ ).

Аналогічні зміни виявлені і після аналізу даних за шкалою L. В обох групах досліджених спортсменів показники у періоді змагань зростають. В ЕГ – на 0,85 стена, а в КГ – на 3,23 стена ( $p < 0,05$ ). Обережність у своїх діях, егоцентричність, фокусування подій на власній особі, підозрілість до поведінки суперників і навіть уболівальників – ось загострення яких якостей спостерігається у тих, хто має довести, що він найсильніший.

За шкалою M одержані дані, за якими ми можемо констатувати зменшення оцінок в ЕГ (на 0,13 стена) і падіння їх кількісного вираження в КГ (на 0,49 стена,  $p < 0,01$ ), що може означати підвищення сумлінності й уваги навіть до незначних змін у своєму оточенні.

Оцінки за шкалою N в обох групах досліджених спортсменів у періоді змагань збільшуються. Причому, в ЕГ зареєстровано збільшення на 0,90 стена, а в КГ – на 1,31 стена ( $p < 0,05$ ). Іншими словами, для останніх надзвичайно важливими є загострення таких якостей як проникливість, розрахунок своїх дій і поведінки, що є віддзеркаленням позитивного впливу на їх психіку більше високого рівня психологічної підготовки.

Суттєвими і досить сильно впливаючими на результати виступу спортсменів у змаганнях є такі якості як упевненість у собі, холоднокрівність, спокій. Але, на жаль, як свідчать отримані дані в обох групах досліджених спортсменів, за шкалою O оцінки підвищуються, що означає зменшення ступеня прояву перелічених якостей: в КГ це виражається на 0,88 стена, а в ЕГ – на 2,15 стена ( $p < 0,05$ ). Така зміна психологічних станів, безумовно, не бажана для спортсменів, а отримання цих результатів можна пояснити тільки недоброякісною психологічною підготовкою, неумінням управляти собою у складних, екстремальних умовах змагань.

Шкала  $Q_1$  дозволяє вимірювати «консерватизм-радикалізм». У нашому дослідженні отримано за нею недостовірні дані, але можна відмітити незначний її підйом в КГ і падіння в ЕГ.

Оцінки, отримані після аналізу шкали  $Q_2$ , свідчать про їх зменшення у дзюдоїстів ЕГ і, навпаки, про зростання їх в КГ. В КГ кількісне зниження дорівнювало 1,25 стена, а в ЕГ – зростання на 1,0 стен ( $p < 0,05$ ). Зростання цього показника в дзюдоїстів КГ пояснюється підвищенням ступеня прояву таких якостей як незалежність, віддання переваги особистим рішенням, підпорядкованість своїй тактиці дій – ось що, безумовно, важливе для перемоги спортсменів-дзюдоїстів і в умовах змагань ці якості проявляються більше.

За фактором  $Q_3$  ми отримали теж підвищення оцінок, але в ЕГ всього на 0,07 стена, а у дзюдоїстів КГ – на 0,19 стена ( $p < 0,05$ ). В цьому випадку слід підкреслити, що збільшення рівня прояву однієї з найголовніших якостей для дзюдоїстів – самоконтролю, могло бути більш значним, ніж сталося. На наш погляд, такий незначний зсув цього важливого чинника стався у результаті низької якості психологічної підготовки спортсменів.

Особливо чітко ця думка підтверджується після аналізу оцінок за шкалою  $Q_4$ . При достатньо твердо засвоєному умінні контролювати свої емоції, володіти методами саморегуляції, управляти своїм психічним станом у складних, екстремальних умовах спортсмени у змагальному періоді не мали б такого великого збільшення ступеня прояву зовсім небажаних для успіху якостей (таких як гіперзбудженість, фрустрованість, відсутність спокою, тривожність і депресія). Але, на жаль, в спортсменів КГ цей показник виріс на 1,44 стена, а в дзюдоїстів ЕГ – на 2,97 стена ( $p < 0,05$ ). Це може означати одне: при такому збільшенні ступеня прояву негативних якостей особистості, на тлі постійної (у змагальних умовах) дії цих якостей на

поведінку спортсменів очікувати успіху у змаганнях можна лише при явно нижчому рівні фізичної і технічної підготовленості суперників.

### Висновки

1. Особливості впливу спортивної діяльності на якості особистості спортсменів обумовлюються їх стресостійкістю та умовами, в яких вона здійснюється (тренувальні чи змагальні). В обох групах спортсменів у змагальному періоді ступінь прояву якостей особистості був більшим, ніж у підготовчому. Однак у дзюдоїстів ЕГ в більшій мірі зростали показники наступних якостей: товарицькість, інтелект, емоційна стійкість, сміливість, самовпевненість, довірливість, прямолінійність, холоднокровність, радикалізм, дисциплінованість, напруженість, дратівливість.

А в дзюдоїстів КГ у періоді змагань збільшився кількісний прояв наступних якостей особистості: кмітливість, емоційна зрілість, незалежність, наполегливість, схильність до ризику, обережність, ошадливість, упевненість у собі, самоконтроль, підозрілість, гіперзбудливість, фрустрованість, агресивність.

2. Збільшення рівня прояву якостей особистості, які необхідні для успішного здійснення спортивної діяльності в екстремальних умовах змагань, у дзюдоїстів обох груп змінилися незначною мірою (у межах 1,2-1,7 балів). Це обумовлюється відсутністю у спортсменів грамотної, якісної і усвідомленої ними загальної і спеціальної психологічної підготовки.

Подальшою перспективою досліджень може бути виявлення чинників, які діють не тільки на психологічні, а й на фізіологічні процеси в організмі спортсменів.

### Література

1. Арзютов Г.Н. Психическая подготовка к соревнованиям и оптимальное боевое состояние дзюдоиста / Г.Н.Арзютов, Л.Ф.Андропова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: [сб. научн. тр.]. – Харьков: ХХПІ, 1997. – № 1. – С. 24-26.
2. Артемьев В.А. Роль психофизической подготовленности в формировании адаптивного поведения в экстремальных ситуациях: [зб. наук. праць] / В.А.Артемьев, О.Н.Назаренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків-Донецьк, 2005. – № 22. – С. 80-81.
3. Бейгул І.О. Особливості впливу занять боротьбою дзюдо на психологічну сферу спортсменів / І.О. Бейгул // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2009. – № 3. – С. 269-271.
4. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.І.Воронова. – К.: Олімп. л-ра, 2007. – 298 с.
5. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р.Кеттелла / А.Н.Капустина. – СПб.: Речь, 2007. – 104 с.
6. Клименко В.В. Психология спорта: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В.В.Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.
7. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г.Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1 – С. 104-116.
8. Палайма Ю.Ю. Преодоление отрицательных состояний в спорте / Ю.Ю.Палайма // Спортивная психология. – СПб.: Питер, 2005. – №2. – С. 98-107.
9. Родионов А.В. Психофизиология экстремальной деятельности / А.В.Родионов // Спортивный психолог. – М., 2005. – №2 (5). – С.28-33.

### References:

1. Arziutov G.N. *Fiziceskoe vospitanie studentov tvorceskikh special'nostej* [Physical Education of the Students of Creative Profession], 1997, vol.1, pp. 24-26.
2. Artem'ev V.A. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2005, vol.22, pp. 80-81.
3. Bejgul I.O. *Slobozhans'kij naukovо-sportivnij visnik* [Slobozhansky Herald of Science and Sport], 2009, vol.3, pp. 269-271.
4. Voronova V.I. *Psikhologija sportu* [Sports psychology], Kiev, Olympic Literature, 2007, 298 p.
5. Kapustina A.N. *Mnogofaktornaia lichnostnaia metodika R.Kettella* [Multifactor personal technique R.Kettella], Sankt Petersburg, Speech, 2007, 104 p.
6. Klivenko V.V. *Psikhologija sportu* [Sports psychology], Kiev, MAUP, 2007, 432 p.
7. Maklakov A.G. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological journal], 2001, vol.22(1), pp. 104-116.
8. Palajma Ju.Ju. *Sportivnaia psikhologija* [Sport psychology], 2005, vol.2, pp. 98-107.
9. Rodionov A.V. *Sportivnyj psikholog* [Sports psychologist], 2005, vol.2 (5), pp.28-33.
10. Samojlov M.G. *Problemi ekstremal'noyi ta krizovoyi psikhologiyi* [Problems of extreme crisis and psychology], 2008, vol.5, pp. 34-40.
11. Sidorenko E. V. *Metody matematicheskoy obrabotki v psikhologii* [Methods of mathematical processing in psychology], Sankt Petersburg, 2003, 350 p.
12. Sopot V. F. *Vestnik sportivnoyi nauki* [Bulletin of sport science], 2004, vol.2, pp. 54-60.
13. Chernikova O. A. *Emocional'nye sostoiania v sporte* [Emotional states in sports], 2002, pp. 73-78.

10. Самойлов М. Г. Особенности психологической подготовки спортсменов до деятельности в экстремальных условиях / М.Г.Самойлов // Проблемы экстремальной та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2008. – № 5. – С. 34-40.
11. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е.В.Сидоренко. – СПб.: Речь, 2003. – 350 с.
12. Сопов В. Ф. Психологические состояния в спортивной деятельности как функциональные образования и их классификация / В. Ф. Сопов // Вестник спортивной науки, 2004. – № 2. – С. 54-60.
13. Черникова О. А. Эмоциональные состояния в спорте / О. А. Черникова // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – С. 73-78.
14. Gould D. Psychology skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies / D.Gould, E.Udry. *Medicine and Science in Sport. Excise.* – 1994. – 26 (4). – pp. 478-485.
15. Willis J. D. Exercise psychology / J.D.Willis, L.F.Cambell. – Champaign: Human Kinetics, 1992. – pp. 37-40.

---

**Информация об авторе:**

**Бейгул Игор Олегович:** ORCID: 0000-0002-3892-6023; Bej-igor@mail.ru; Днепродзержинский государственный технический университет; ул. Днепростроевская, 2, г. Днепродзержинск, 51918, Украина.

**Цитуйте цю статтю як:** Бейгул І.О. Вплив спортивної діяльності на особистість дзюдоїстів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 12. – С. 7-12. doi:10.15561/18189172.2014.1202

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 30.05.2014 г.  
Опубликовано: 15.06.2014 г.

---

**Information about the author:**

**Beygul I.O.:** ORCID: 0000-0002-3892-6023; Bej-igor@mail.ru; Dniprodzerzhinsk State Technical University; Dniprobudivska Str. 2, Dniprodzerzhinsk, 51918, Ukraine.

**Cite this article as:** Beygul I.O. The influence of sports activities for personality of judoist. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2014, vol.12, pp. 7-12. doi:10.15561/18189172.2014.1202

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 30.05.2014  
Published: 15.06.2014