

УДК 796.856.2

DOI 10.5930/1994-4683-2025-10-96-102

**Влияние индивидуальных психологических характеристик  
на соревновательную эффективность тхэквондисток**

**Русакова Ксения Андреевна**

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и  
здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

**Цель исследования** – изучить влияние индивидуальных психологических характеристик на соревновательную эффективность тхэквондисток.

**Методы исследования:** анализ научно-исследовательской литературы, тестирование.

**Результаты исследования и выводы.** В ходе исследования было выявлено, что на соревновательную эффективность тхэквондисток влияет ряд факторов, к которым относятся акцентуированные черты характера, мотивация и самооценка. Текущее мотивационное состояние непосредственно влияет на результативность выступления тхэквондисток на ключевых стартах. Однако корреляционный анализ мотивационного состояния и результатов на чемпионате Санкт-Петербурга показал, что связь между этими двумя показателями является слабой. Общая самооценка также влияет на соревновательную эффективность тхэквондисток, но в меньшей степени. При изучении акцентуаций характера у спортсменок было выявлено, что самой распространенной акцентуацией среди высококвалифицированных тхэквондисток является гипертимность, другие же виды акцентуаций выражены незначительно.

**Ключевые слова:** тхэквондо, высококвалифицированные спортсменки, акцентуации характера, мотивация, самооценка, психология спорта.

**The influence of individual psychological characteristics on the competitive  
performance of female taekwondo athletes**

**Rusakova Ksenia Andreevna**

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

**Abstract**

**The purpose of the study** is to examine the influence of individual psychological characteristics on the competitive performance of female taekwondo athletes.

**Research methods:** analysis of scientific research literature, testing.

**Research results and conclusions.** The study revealed that the competitive performance of female taekwondo athletes is influenced by a number of factors, including pronounced personality traits, motivation, and self-esteem. The current motivational state directly affects the effectiveness of the athletes' performance in key competitions. However, a correlation analysis of motivational state and results at the St. Petersburg Championship indicated that the relationship between these two indicators is weak. Overall self-esteem also impacts the competitive performance of female taekwondo athletes, but to a lesser extent. When examining personality trait accentuations among the athletes, it was found that the most common accentuation among highly qualified female taekwondo practitioners is hyperthymia, while other types of accentuations are expressed to a lesser degree.

**Keywords:** taekwondo, highly skilled athletes, character accentuations, motivation, self-esteem, sports psychology.

**ВВЕДЕНИЕ.** В настоящее время количество спортсменок, занимающихся тхэквондо, неуклонно растет, что свидетельствует о существенном увеличении уровня конкуренции в спорте высших достижений. Данный феномен предъявляет к тхэквондистам высокие требования к психологической подготовленности, а также к формированию определенных, специфичных для единоборств, личностных черт [1].

Для эффективной реализации тренировочной и соревновательной деятельности в тхэквондо спортсмен должен обладать рядом характеристик, к которым относятся не только уровень физической и технической подготовленности, но и пси-

хологическая готовность к жесткой конкуренции, а также настойчивость в стремлении к победе. Таким образом, можно утверждать, что наличие определенных типологических свойств личности у спортсмена непосредственно влияет на его восприятие, мышление, мотивацию и, разумеется, на процесс и результаты спортивной деятельности.

Акцентуации характера имеют большое значение, так как являются стержневыми свойствами личности, позволяющими определить характер в комплексе его черт. Акцентуированные черты характера представляют собой индивидуальные особенности личности, которые влияют на поведение спортсмена, его коммуникативные способности и восприятие себя в определенной группе [2]. В единоборствах данные черты также оказывают влияние на индивидуальный стиль ведения спортивного поединка, каждый из которых характеризуется уникальными способами реализации технико-тактического арсенала и разной динамикой ведения соревновательного противоборства.

Говоря о важных личностных качествах, влияющих на эффективную реализацию тхэквондиста в спортивной деятельности, необходимо также упомянуть о таких внутренних факторах, как мотивация и самооценка. Мотивация является довольно сложным понятием, и универсальных способов для ее формирования у спортсменов не существует. Зачастую каждый атлет обладает своими индивидуальными мотивами к занятиям спортивной деятельностью, которые различаются в зависимости от притязаний конкретного спортсмена. Адекватная самооценка является основой для формирования адекватных притязаний, поэтому можно говорить о тесной связи между этими двумя феноменами [3].

С учетом того, что акцентуации характера являются стержневой основой личности, одной из главных задач исследования стало изучение взаимосвязи типологических особенностей спортсменов с уровнем их мотивации и самооценки для определения влияния этих компонентов на спортивные достижения.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В исследовании приняли участие 15 спортсменов, обладающих спортивной квалификацией мастера спорта России. Исследование проводилось на базе СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» в Санкт-Петербурге.

Для определения типа акцентуаций у высококвалифицированных тхэквондистов использовался Опросник Шмишека (Schmieschek Fragebogen), позволяющий определить акцентуации характера (демонстративный, педантичный, застревающий, возбудимый) и акцентуации темперамента (гипертимический, дистимический, тревожный, циклотимический, аффективно-экзальтированный, эмотивный).

Для определения уровня мотивации тхэквондистов была использована шкала мотивационного состояния (ШМС), разработанная В.Ф. Соповым для изучения динамики мотивационного состояния спортсменов. Данное тестирование проводилось непосредственно перед каждым стартом, чтобы отследить динамику мотивационного состояния тхэквондистов перед конкретными соревнованиями.

Для изучения показателя самооценки была применена шкала ситуативной самооценки (State Self-Esteem Scale, SSES), которая позволяет определить самооценку как состояние в текущий момент.

В конце исследования были проанализированы соревновательные результаты спортсменок, принявших участие в тестированиях, за последний год. Рассматривались только ключевые старты, такие как чемпионат Санкт-Петербурга среди взрослых, первенство России среди молодежи и чемпионат России среди взрослых.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В результате проведенного исследования у каждой спортсменки была выявлена ярко выраженная акцентуация и акцентуация, которая проявляется слабее, однако тхэквондистки склонны к ее проявлению в определенных условиях. Полученные результаты представлены в таблице 1. Таблица 1 – Результаты прохождения тхэквондистками опросника Шмишека для определения акцентуации характера

| № п/п | Испытуемые | Акцентуированная черта (≥19 баллов) | Тенденция к акцентуированной черте (от 15 до 19 баллов) |
|-------|------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1.    | Исп-1      | Гипертимность                       | Экзальтированность                                      |
| 2.    | Исп-2      | Гипертимность                       | Экзальтированность                                      |
| 3.    | Исп-3      | Эмотивность                         | Застревание                                             |
| 4.    | Исп-4      | Гипертивность                       | Демонстративность                                       |
| 5.    | Исп-5      | Демонстративность                   | Экзальтированность                                      |
| 6.    | Исп-6      | Эмотивность                         | Застревание                                             |
| 7.    | Исп-7      | Гипертимность                       | Демонстративность                                       |
| 8.    | Исп-8      | Гипертимность                       | Застревание                                             |
| 9.    | Исп-9      | Экзальтированность                  | Застревание                                             |
| 10.   | Исп-10     | Гипертимность                       | Демонстративность                                       |
| 11.   | Исп-11     | Гипертимность                       | Демонстративность                                       |
| 12.   | Исп-12     | Экзальтированность                  | Демонстративность                                       |
| 13.   | Исп-13     | Гипертимность                       | Экзальтированность                                      |
| 14.   | Исп-14     | Гипертимность                       | Экзальтированность                                      |
| 15.   | Исп-15     | Гипертимность                       | Демонстративность                                       |

После анализа результатов проведенного исследования по определению акцентуаций характера по Шмишеку было установлено, что у 66,6% испытуемых акцентуацией является гипертимность. Данная акцентуация в спорте характеризуется повышенной активностью, неутомимым оптимизмом и стремлением к постоянной деятельности. Такие особенности наиболее часто встречаются у единоборцев, что было доказано в исследовании Т.Ц. Тудуповой.

Экзальтированность и эмотивность выражены у 13,3% испытуемых. Такие акцентуации проявляются в нестабильном эмоциональном фоне и крайней восприимчивости к стрессовым ситуациям.

Демонстративность выражена всего у 6,6% испытуемых. Наличие данной акцентуации у спортсменок говорит об их потребности во внимании и постоянном желании самоутверждаться.

Далее были проанализированы полученные данные по вероятным тенденциям к акцентуациям у испытуемых спортсменок, после чего было определено, что у 40% есть тенденция к демонстративности, у 33,3% – к экзальтированности и у 20% – к «застреванию».

После проведения тестирования для определения акцентуированных черт характера высококвалифицированных тхэквондисток был проведен анализ показателей их самооценки по шкале ситуативной самооценки (State Self-Esteem Scale,

SSES), чтобы выявить взаимосвязь между акцентуациями спортсменов и показателями их самооценки. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Показатели самооценки высококвалифицированных тхэквондисток по шкале ситуативной самооценки (State Self-Esteem Scale, SSES)

| № п/п | Испытуемые | Общая самооценка | Оценка действий | Социальная самооценка | Оценка внешности |
|-------|------------|------------------|-----------------|-----------------------|------------------|
| 1.    | Исп-1      | 61               | 25              | 28                    | 21               |
| 2.    | Исп-2      | 64               | 24              | 29                    | 21               |
| 3.    | Исп-3      | 52               | 22              | 18                    | 16               |
| 4.    | Исп-4      | 85               | 28              | 25                    | 24               |
| 5.    | Исп-5      | 86               | 30              | 30                    | 26               |
| 6.    | Исп-6      | 54               | 23              | 19                    | 15               |
| 7.    | Исп-7      | 82               | 24              | 23                    | 24               |
| 8.    | Исп-8      | 70               | 22              | 19                    | 20               |
| 9.    | Исп-9      | 78               | 23              | 27                    | 17               |
| 10.   | Исп-10     | 86               | 28              | 25                    | 24               |
| 11.   | Исп-11     | 85               | 29              | 26                    | 25               |
| 12.   | Исп-12     | 84               | 27              | 28                    | 24               |
| 13.   | Исп-13     | 66               | 24              | 30                    | 22               |
| 14.   | Исп-14     | 75               | 23              | 27                    | 19               |
| 15.   | Исп-15     | 83               | 27              | 24                    | 24               |

Полученные результаты демонстрируют, что у всех тхэквондисток, принимавших участие в исследовании, значения по шкале оценки действий находятся в диапазоне средних значений ( $25,2 \pm 3,77$  балла), что говорит о том, что все спортсменки уверены в своих действиях, не боятся ошибаться, ставят четкие задачи и реализуют их в процессе соревновательного поединка. Однако необходимо отметить, что у тхэквондисток под номерами 3, 6, 8, 9, обладающих тенденцией к «застреванию», баллы по данной шкале ниже, чем у остальных респондентов, и составляют  $22 \pm 1,89$  балла. Данный феномен объясняется тем, что ввиду специфики акцентуации, к которой спортсменки имеют выраженную склонность, им свойственно сомневаться в своих действиях из-за «застревания» в травмирующем опыте.

Сравнив данные, представленные в таблицах 1 и 2, было выявлено, что спортсменки, обладающие такой акцентуацией, как гипертимность, со склонностью к демонстративности, показали высокие баллы по шкале общей самооценки ( $84,2 \pm 0,65$  балла), оценки внешности ( $24,2 \pm 0,81$  балла) и средние показатели по шкале социальной самооценки ( $24,6 \pm 1,2$  балла). Выявленные показатели говорят о том, что тхэквондистки уверены в себе и своих способностях, спокойно чувствуют себя в обществе. Данные спортсменки не боятся ошибаться и рисковать, но их склонность к желанию самоутвердиться и порой излишняя уверенность в своих силах может создать проблемы с восприятием чужого мнения о себе и своих действиях.

У тхэквондисток с акцентуацией гипертимность и склонностью к экзальтированности наблюдаются средние показатели по шкале общей самооценки и оценки внешности, однако баллы по шкале социальной самооценки близки к высоким значениям.

Самые низкие показатели по всем шкалам были выявлены у спортсменок с акцентуацией эмотивность и тенденцией к «застреванию».

Далее были проанализированы результаты, полученные после прохождения тестирования по шкале мотивационного состояния (ШМС) перед каждым соревнованием, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты оценки уровня мотивации у тхэквондисток по шкале мотивационного состояния (ШМС) перед чемпионатом Санкт-Петербурга среди взрослых, первенством России среди молодежи и чемпионатом России среди взрослых

| № п/п | Испытуемые | Мотивационное состояние перед чемпионатом СПб (баллы) | Мотивационное состояние перед первенством России (баллы) | Мотивационное состояние перед чемпионатом России (баллы) |
|-------|------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1.    | Исп-1      | 21                                                    | 18                                                       | 19                                                       |
| 2.    | Исп-2      | 19                                                    | 21                                                       | 22                                                       |
| 3.    | Исп-3      | 21                                                    | 27                                                       | 28                                                       |
| 4.    | Исп-4      | 20                                                    | 24                                                       | 25                                                       |
| 5.    | Исп-5      | 18                                                    | 20                                                       | 19                                                       |
| 6.    | Исп-6      | 19                                                    | 19                                                       | 18                                                       |
| 7.    | Исп-7      | 20                                                    | 21                                                       | 22                                                       |
| 8.    | Исп-8      | 21                                                    | 20                                                       | 19                                                       |
| 9.    | Исп-9      | 19                                                    | 19                                                       | 17                                                       |
| 10.   | Исп-10     | 20                                                    | 21                                                       | 22                                                       |
| 11.   | Исп-11     | 19                                                    | 23                                                       | 24                                                       |
| 12.   | Исп-12     | 20                                                    | 23                                                       | 24                                                       |
| 13.   | Исп-13     | 21                                                    | 21                                                       | 20                                                       |
| 14.   | Исп-14     | 18                                                    | 22                                                       | 22                                                       |
| 15.   | Исп-15     | 19                                                    | 23                                                       | 24                                                       |

После анализа полученных данных стоит отметить, что показатели по шкале мотивационного состояния перед чемпионатом города у всех спортсменок являются средними ( $20 \pm 1,51$  балла), а у нескольких респондентов даже низкими ( $18,5 \pm 0,95$  балла). Данный феномен объясняется тем, что старты регионального уровня уже не являются значимыми для спортсменок, обладающих спортивной квалификацией мастер спорта России.

Однако показатели, полученные перед первенством и чемпионатом России, очень разнообразны. 33,3% спортсменок находились в повышенном мотивационном состоянии, 20% — в пониженном, и только 46,7% испытуемых показали оптимальный результат по шкале мотивационного состояния. На исследуемое состояние может влиять большое количество факторов, к которым зачастую относится негативный опыт выступления на предыдущих стартах. Как можно заметить в таблице 3, после выступления на первенстве России мотивационное состояние перед чемпионатом России у нескольких спортсменок ниже, однако есть и обратные случаи, которые можно объяснить предыдущим успешным выступлением.

В конце исследования были проанализированы результаты выступлений тхэквондисток на ключевых стартах, которые представлены в таблице 4.

Все полученные данные были проанализированы с помощью методов математико-статистической обработки; был использован коэффициент корреляции Спирмена.

Таблица 4 – Результаты выступления тхэквондисток на чемпионате Санкт-Петербурга среди взрослых, первенстве России среди молодежи и чемпионате России среди взрослых

| № п/п | Испытуемые | Чемпионат СПб, место/без места | Первенство России, место/без места | Чемпионат России, место/без места |
|-------|------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1.    | Исп-1      | 1                              | 5                                  | Без места                         |
| 2.    | Исп-2      | 2                              | 5                                  | Без места                         |
| 3.    | Исп-3      | 1                              | 5                                  | Без места                         |
| 4.    | Исп-4      | 1                              | 1                                  | 3                                 |
| 5.    | Исп-5      | 1                              | 3                                  | 2                                 |
| 6.    | Исп-6      | 2                              | 5                                  | Без места                         |
| 7.    | Исп-7      | 2                              | 5                                  | Без места                         |
| 8.    | Исп-8      | 1                              | 2                                  | 3                                 |
| 9.    | Исп-9      | 3                              | 5                                  | Без места                         |
| 10.   | Исп-10     | 2                              | 3                                  | 2                                 |
| 11.   | Исп-11     | 1                              | 2                                  | 3                                 |
| 12.   | Исп-12     | 2                              | 3                                  | 3                                 |
| 13.   | Исп-13     | 1                              | 2                                  | 2                                 |
| 14.   | Исп-14     | 2                              | 5                                  | Без места                         |
| 15.   | Исп-15     | 1                              | 2                                  | 2                                 |

В ходе анализа и обработки данных было выявлено, что соревновательная эффективность тхэквондисток и их текущее мотивационное состояние обладают сильной отрицательной связью ( $r_s = -0.675$ ), что свидетельствует о том, что уровень мотивации, желание спортсмена выступать на старте, а также его предсоревновательный настрой непосредственно влияют на его результаты. Однако, проводя корреляционный анализ мотивационного состояния и результатов на чемпионате Санкт-Петербурга, было установлено, что связь между этими двумя показателями является слабой ( $r_s = -0.17$ ), а значит, в данном случае можно говорить о том, что на результативность повлияли другие предикторы.

Между соревновательной эффективностью и общей самооценкой спортсменок наблюдается средняя отрицательная связь ( $r_s = -0.277$ ), свидетельствующая о том, что самооценка не является ключевым предиктором успешности соревновательной деятельности, но при этом является одним из внутренних факторов, непосредственно влияющих на уверенность спортсмена и его самоощущение.

В заключение была изучена связь между акцентуацией характера спортсмена и его соревновательными результатами на прошедших трех стартах. Для этого использовался метод вычисления среднего, с помощью которого было установлено, что спортсменки с акцентуацией гипертимность показали результаты выше, чем спортсменки с акцентуациями экзальтированность и эмотивность, так как 88,8% спортсменок с гипертимностью стали призерами на всех пройденных соревнованиях. Тхэквондистки с другими типами акцентуаций не показали значительных результатов на всех стартах, что требует дальнейшего исследования для нахождения путей коррекции психологической подготовки таких спортсменок.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** В результате проведенного исследования было установлено, что на соревновательную эффективность тхэквондисток в различной степени влияет ряд факторов, к которым относятся акцентуированные черты характера, мотивация и самооценка. Текущее мотивационное состояние непосредственно влияет

на результативность выступления тхэквондисток на ключевых стартах, таких как первенство России и чемпионат России. Однако корреляционный анализ мотивационного состояния и результатов на чемпионате Санкт-Петербурга показал, что связь между этими двумя показателями является слабой. Соответственно, на результативность спортсменок на региональных стартах влияют и другие факторы.

Общая самооценка также влияет на соревновательную эффективность тхэквондисток, но в меньшей степени, чем мотивационное состояние, что свидетельствует о том, что самооценка не является ключевым предиктором успешности соревновательной деятельности.

При изучении акцентуаций характера у спортсменок было выявлено, что самой распространенной акцентуацией среди высококвалифицированных тхэквондисток является гипертимность, другие же виды акцентуаций выражены незначительно. 88,8% тхэквондисток с данной акцентуацией стали призерами на всех прошедших соревнованиях.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Зураева А. М., Быдтаева Э. Л. Влияние акцентуации характера на достижения в спорте. DOI 10.12731/2218-7405-2017-6-2-255-261 // Современные исследования социальных проблем. 2017. Т. 8, № 6-2. С. 255–261. EDN: YODGWF.
2. Романова О. В. Роль акцентуаций характера личности в спортивной деятельности : специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Санкт-Петербург, 2009. 24 с. EDN: NKWROX.
3. Тудупова Т. Ц., Смолянкин В. В. Особенности проявления акцентуированных черт характера у спортсменок разной спортивной специализации // Вестник Бурятского государственного университета. Образование. Личность. Общество. 2019. № 2. С. 85–91. EDN: OYRDPR.

#### REFERENCES

1. Zuraeva A. M., Bydtaeva E. L. (2017), "The influence of character accentuation on achievements in sports", *Modern research on social problems*, Vol. 8, No. 6-2, pp. 255–261, DOI 10.12731/2218-7405-2017-6-2-255-261.
2. Romanova O. V. (2009), "The role of personality character accents in sports activities", specialty 13.00.04 "Theory and methodology of physical education, sports training, recreational and adaptive physical culture", abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Psychological Sciences, St. Petersburg, 24 p.
3. Tudupova T. C., Smolyankin V. V. (2019), "Features of the manifestation of accentuated character traits in athletes of different sports specialization", *Bulletin of the Buryat State University. Education. Personality. Society*, No. 2, pp. 85–91.

#### Информация об авторе:

**Русакова К.А.**, ассистент кафедры теории и методики тхэквондо, SPIN-код - 4004-7471, ORCID: 0009-0005-2048-7818.

*Поступила в редакцию 11.06.2025.*

*Принята к публикации 22.09.2025.*