**Санкт-Петербургский государственный университет**

**Кафедра психологии кризисных и экстремальных ситуаций**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заведующий кафедрой психологии кризисных и экстремальных ситуаций: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Хрусталёва Н.С. |  | Председатель ГЭК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Васильева А.В. |

Дипломная работа на тему:  
**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯЮЩИЕ НА УСПЕШНОСТЬ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ НАГРУЗКАХ**

По специальности 030302 – Клиническая психология  
Специализация: психология кризисных и экстремальных ситуаций

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецензент:  Кандидат психологических наук, научный сотрудник Пестерева Е. В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) |  | Выполнил:  студент 5 курса дневного отделения  Корешков Игорь Викторович \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись)  Научный руководитель старший преподаватель кафедры психологии кризисных и экстремальных ситуаций  Потявина Валерия Владимировна  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись) |

Санкт-Петербург  
 2016

**Аннотация**Для изучения критерия успешности спортсменов при экстремальной нагрузке было проведено исследование в котором принимало участие 30 человек в возрасте 18-21 лет (4 девушки и 26 юношей), занимающиеся академической греблей. В исследовании был использован комплекс следующих методов: теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования, сбор эмпирических данных путем психологической диагностики, методы математической статистики.Психологическая диагностика включала в себя такие методики, как методика Р.Кеттелла, форма С; диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса; методика «Диагностика волевого самоконтроля»; методика исследования базисных убеждений личности; шкала самооценки успешности спортсмена.Результаты: Проведя корреляционный анализ, мы выявили, что, чем выше уровень достижений испытуемых, тем выше степень эмоциональной устойчивости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, самоконтроля, самолюбия, собранности, энергичности, спокойствия, хладнокровия. Спортсмены с высокими достижениями предпочитают стиль соперничества в конфликте, и имеют высокую степень базовых убеждений. А также была обнаружена взаимосвязь успешности и наличия волевых качеств: чем выше степень успешности спортсмена, тем выше уровень настойчивости и самообладания.Итак, результаты проведенного исследования позволили показать, что существует положительная взаимосвязь между личностными качествами спортсмена и результативностью его деятельности

Содержание

Введение…………………………………………………………………….4

Глава 1. Теоретические основы исследования личностных особенностей, влияющих на успешность спортсмена при экстремальных нагрузках

* 1. Особенности спортивной деятельности и факторы ее успешности………………………………………………………………………...7
  2. Психологические особенности личности спортсмена…………...14
  3. Экстремальность как условие спортивной деятельности……….28

Выводы по 1 главе……………………………………………………….36

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1 Методологические принципы исследования……………………….38

2.2 Характеристика выборки исследования…………….………….…..38

2.3 Методы и методики исследования………………………………….39

2.4 Методы математико-статистической обработки ………………….45

Глава 3 Описание и обсуждение результатов

3.1 Анализ результатов обследования по методике Многофакторного личностного опросника 16PF Кеттела………………………………………….47

3.2 Анализ результатов обследования по методике «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса»….51

3.3 Анализ результатов обследования по методике «Шкала базисных убеждений»………………………………………………………………………56

3.4. Анализ результатов обследования по методике «Диагностика волевого самоконтроля»………………………………………………………59

3.5. Анализ результатов обследования по шкале самооценки успешности спортсмена………………………………………….…………….62

3.6 Корреляционный анализ между самооценкой успешности спортсмена и его личностными качествами……………………….…………..64

Выводы по 3 главе……………………………………………………….67

Заключение……………………………………………………………….68

Список использованной литературы……………………………………70

Приложения………………………………………………………………76

Введение

За последние годы во всех странах мира роль спорта резко возросла в системе ценностей современной культуры, так как спорт выступает в наше время важным средством выражения доброй воли, взаимопонимания и укрепления отношений между народами. Межгосударственные связи в области спорта реализуются с помощью участия спортсменов и команд в международных спортивных состязаниях, обмена спортивными делегациями, тренерами и специалистами, создают положительную атмосферу для взаимодействия государств.

Однако спортивная деятельность характеризуется повышенным психологическим напряжением, которая проходит в экстремальной среде и отличается высоким уровнем риска, поэтому для достижения высоких результатов необходимо учитывать ряд факторов. Так, во многом спортивные достижения оцениваются способностью спортсменов преодолевать разнообразные экстремальные ситуации в спорте, представляющие собой систему ограничений, психических, физических, социальных, внешних и внутренних, нравственных, возникающих перед спортсменом. Также на эффективность занятий спортом влияют, помимо взаимодействия спортсмена и тренера, внешние факторы: температура и влажность воздуха, шум, зрительные, слуховые и тактильные раздражители, которые исходят от противника, партнеров по команде или зрителей. Влияя на человека, данные факторы управляют его поступками, поведением, действиями, вызывают изменение состояния по-разному.

Итак, побудительные стимулы обуславливают реакции человека, преобразуясь в мотивы поступков и деятельности. Сам спортсмен, благодаря своему сознанию, разуму, воле управляет своим поведением, субъектом управления. Самоуправление, которое сознательно осуществляется человеком, является важной особенностью спортивной деятельности. В связи с этим, необходимо актуализировать не только психофизиологические возможности спортсмена, но и внутренние личностные.

Таким образом, источником духовного здоровья нации, социальной стабильности, национальной безопасности и экономического роста выступает спорт, ему придается особый статус в международных отношениях спортивной дипломатии. Это новое явление требует анализа и развития. В психологии спорта большинство исследований имеют методологический характер и направляются на разработку психотехнических методик и психофизиологических методов для регуляции эмоциональных состояний, коррекции, лечения или компенсации последствий экстремальных воздействий в результате спортивной деятельности. Следует отметить, что подобные исследования проводятся без учета взаимосвязи ее психологической структуры с личностью и деятельностью человека. Таким образом, исследование личностных особенностей спортсменов в экстремальных условиях является актуальным для повышения уровня, успешности спортивных соревнований.

Теоретико-методологическую базу исследования составили работы таких ученых, как: Гогунова Е. Н., Ильина Е.П., Кочетковой С.В., Лысенко Ю. Н., Мильмана В. Э., Сафонов В. К. Соколовой Л.А., Турецкого Б. В., Яковлева Б.П. и других.

Целью нашей дипломной работы является выявление личностных особенностей, влияющих на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках.

Объект исследования: спортсмены.

Предмет исследования: личностные особенности, влияющие на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках.

Гипотеза: личностные качества спортсмена влияют на результативность его деятельности.

В соответствии с указанной целью, предметом и гипотезой были определены следующие основные **задачи**:

1. Проанализировать теоретические аспекты личностных особенностей, влияющие на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках;
2. Определить личностные особенности, влияющие на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках;
3. Изучить личностные особенности, влияющие на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы, был использован комплекс **методов**: теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования, сбор эмпирических данных путем психологической диагностики, методы математической статистики.

**База исследования**: исследование проводилось на базе спортивной школы № \_\_\_\_\_\_\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_. В данном исследовании принимало участие 30 человек, в возрасте 18-21 лет, занимающиеся греблей.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что теоретически систематизирована проблема личностных особенностей, влияющих на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках.

**Практическая значимость исследования** состоит в том, что полученные данные можно использовать в работе спортивного тренера, что позволит ему достигать высоких результатов с помощью учета не только психофизиологических особенностей спортсмена, но и личностных.

**Структура работы.** Дипломная работа состоит из: введения, трех глав, выводов и заключения, списка литературы и приложений.

**Глава 1. Теоретические основы исследования личностных особенностей, влияющих на успешность спортивных соревнований при экстремальных нагрузках**

**1.1 Особенности спортивной деятельности и факторы ее успешности**

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранц. desport - «игра», «развлечение») - деятельность людей, которая организована по определённым правилам и состоит в сравнении их интеллектуальных или физических способностей, а также подготовка к определенной деятельности и возникающие в её процессе межличностные отношения [6].

Современную спортивную деятельность объединяют в три группы: спорт высших достижений, массовый спорт и профессиональный спорт. Главная цель людей, которые занимаются массовым спортом это укрепление здоровья, психическое и физическое развитие, времяпровождение, а в спорте высших достижений целью выступает сравнение и выявление предельных психических и физических потенциала людей в ходе выполнения различных физических упражнений. Профессиональный спорт стал областью бизнеса и не является способом укрепления здоровья, а наоборот здоровье ухудшается в связи с возлагаемыми на спортсмена нагрузками [1].

Однако, спортивная деятельность по своим основным параметрам во всех группах является одинаковой, со всеми характерными для нее особенностями и закономерностями.

Деятельность спортсменов носит соревновательный характер и независимо от уровня квалификации спортсменов направлена на достижение наилучшего результата. Спортивная деятельность утрачивает свой смысл без состязательного момента. Поэтому взаимодействие спортсменов имеет два аспекта на соревнованиях: как противоборство по отношению к сопернику и как сотрудничество по отношению к партнерам по команде. Противоборство имеет правила, при нарушении которых на спортсмена возлагаются штрафные санкции, вплоть до дисквалификации спортсмена.

Деятельностью спортсменов является непрерывный многолетний процесс обучения и занятий с использованием больших или предельных физических нагрузок [20].

Важным в спортивной деятельности является соблюдение спортсменом режима занятий, соревнований и режима образа жизни в целом, который включает в себя многие ограничения и лишения себя многих удовольствий.

Для соревновательной деятельности характерны такие особенности:

• открытость для зрителя, которая включает в себя оценку спортсмена публикой и массовой информацией. Поэтому с помощью спорта можно стать известным на всю страну или мир;

• важность деятельности. Спортсмен стремится победить или установить рекорд, или выполнить спортивный норматив или разряд;

• регламентированное число зачетных попыток, в связис чем не представляется возможным исправить неудачное выступление или действие;

• определенное количество времени, за которое спортсмену необходимо оценить сложившуюся соревновательную ситуацию и самостоятельно принять решение;

• смена условий осуществления деятельности при изменении мест соревнования: временные, климатические, метеорологические различия, спортивные площадки и залы, новые спортивные снаряды [11].

Перечисленные особенности приводят к появлению у спортсменов нервно-психического напряжения, которое отсутствует на тренировочных занятиях.

В соревновательной деятельности также выделяют этапы, которые различаются психологически и организационно: подготовка к деятельности, принятие старта, осуществление деятельности, проведение восстановительных процедур и оценка достигнутого результата. Каждому этапу спортивной деятельности присуще наличие различных психологических состояний, возникновение которых зависит от специфики деятельности и условий. Однако строгого соответствия этапов деятельности и состояния нет, проявление их условно [31].

Соревновательная деятельность в силу своей специфичности проходит в экстремальных условиях, которые создают для человека весомые трудности, успех в их преодолении невозможен без сознательной мобилизации всех сил, без волевых усилий, без определенной регуляции состояний и действий. Так, Б.И. Мартьянов и Е.Н. Гогунов отмечают, что тренировочные занятия осуществляются для подготовки спортсмена к выступлению на соревнованиях, в связи с чем она характеризуется меньшей динамичностью проявления эмоций и психических состояний [47]. То есть тренировки спортсмена не имеют непредсказуемый характер развития событий, а сами соревнования наоборот, состоят из критических ситуаций.

Р.З. Шайхтдинов назвал преодолеваемые трудности явлением субъективным, производным от размера препятствия и способностей спортсмена. Величина трудностей выступает объективным явлением, которое не зависит от спортсмена. Она измеряется размерами психических и физических усилий, которые необходимы для преодоления возникающих сложностей [22]. Деятельность же каждого спортсмена связана с решением задачи и принятием оптимального решения. Что позволяет проводить психологический анализ данного процесса и выделить: предмет анализа процесса принятия решения на психологическом уровне; соотнесение (сопоставление) процессов принятия решений и решения задач.

Между этими процессами различие незначительно, но они существуют. В качестве предмета анализа принятия решения на психологическом уровне выступают: ответственность за принятие решений; возможность осознания, оценки и коррекции вырабатываемых решений; мотивация принятия решений; право выбора при принятии решения [14].

Принимая решение в деятельности, человеку необходимо сделать выбор из некоторого количества возможных решений проблемы с помощью сложной аналитико-синтетической работы. Решение задачи - это всегда творческий процесс взаимодействия субъекта с объектом или другим субъектом, который направляется определенной сознательно поставленной целью. Вид задачи и ее содержание в каждой ситуации различны. Влияет на процесс выбора действий значимость для личности вырабатываемых решений и преобладание некоторых индивидуальных качеств субъекта деятельности, включающие доминирование какого-либо психического процесса – воли, интеллекта или эмоций. Волевые решения характерны для ситуаций конфликта противоположных тенденций, интеллектуальные решения проявляются в условиях поиска неявных, скрытых альтернатив, эмоциональные - это выбор, строящийся на базе эмоциональных механизмов [10]. В условиях отсутствия достаточной и необходимой информации или дефицита времени возникает необходимость принять вероятностные решения в деятельности [19].

Р.З. Шайхтдинов выделил следующие виды трудностей, которые возникают при принятии оптимального решения и его реализации: сложность выбора наиболее правильного решения; трудность в их реализации. Степень сложности возникшего препятствия определяется психическим состоянием спортсмена в процессе выполнения спортивной деятельности. Таким образом, данный психологический фактор влияет на успешность деятельности спортсмена [8].

На уровень и динамику спортивного результата существенное влияние оказывают личностные особенности спортсмена, а также на процесс формирование спортивного мастерства воздействует динамика психического развития, которая проявляется в развитии психических качеств и появлении специфических свойств личности молодого спортсмена. В наше время тренера осуществляют отбор по морфологическим и педагогическим критериям, а физиологические и психологические критерии не учитываются, так как информация еще в должной мере не разработана и не систематизирована. В связи с этим тренера тратят неразумно время. Так как эффективность спортивной деятельности зависит от соответствия склонностей, мотивов, интересов, способностей, психофизиологической структуры личности выбранному виду спорта. Достижения в спорте возможно людьми с разнообразной комбинацией индивидуальных особенностей, но базовым детерминантом выступает соответствие способностей спортсмена специфике выбранному виду спортивной деятельности. Выбор субъектом обусловливается социальными факторами и подсознательной потребностью в определенном виде деятельности, формирующейся под воздействием особенностей личности [8].

Критериями анализа внешних и внутренних факторов, которые способны воздействовать на достижение успеха в спортивных целях, являются:

1. физическое здоровье. Необходимо выявить физическую возможность спортсмена справиться со стрессом, непредвиденными трудностями и утомлением, которые неизбежно сопровождают спортивную деятельность и движение к поставленной цели;
2. квалификация. Требуется определить соответствие профессионального уровня и квалификации спортсмена требованиям, которые необходимы для достижения цели, или необходимо осуществить дополнительные затраты энергии, времени, финансовых средств для реализации поставленных задач;
3. социальная поддержка. Спортсмену необходимо провести анализ степени поддержки родственников и социального окружения;
4. личность спортсмена. Важно определить стимулы для мотивации к стремлению успеха, а также выявить реакцию на жизненные и профессиональные события;
5. прогноз и готовность к жизненным событиям. Анализ и предвидение последствий процесса достижения цели, подготовка к предстоящим событиям [15].

Часто основой спортивного успеха называют наличие определенных способностей. Однако, проблема способностей является крайне дискуссионной.

Б. М. Теплов, К. К. Платонов и В. А. Крутецкий подошли ближе всего к адекватному пониманию типологии способностей, которые выделили следующие положения [44]:

1. под способностями понимаются индивидуальные особенности, которые отличают людей друг от друга;
2. под способностями подразумеваются определенные особенности личности, влияющие на эффективность деятельности;
3. опыт человека (знания, умения и навыки), которые были приобретены в процессе жизни, не составляют структуру способностей;
4. центральным элементом способностей выступают задатки - врожденные особенности человека [30, с. 22-26].

Однако следует отметить, что в процессе многолетних тренировок задатки могут изменяться, но данные изменения не являются значительными и врожденные различия между разными индивидами не могут компенсировать.

Под задатками Б. М. Теплов подразумевал типологические особенности проявления свойств нервной системы - силы, подвижности и баланса нервных процессов. А. Г. Ковалев и В. Н. Мясищев понимают под задатками физиологические и психологические особенности, которые обусловлены личностными особенностями строения мозга [2]. Следовательно, задатки рассматриваются как индивидуальные особенности функционирования мозга [43].

Наиболее широкое изучение было посвящено задаткам, которые являются типологическими особенностями проявления свойств нервной системы, которые генетически обусловлены и тяжело изменяются под влиянием условий деятельности и жизни. Такими условиями выступают: развитие быстроты, выносливости, устойчивости к монотонной работе. Однако следует отметить, что в период гормональной перестройки организма детей и подростков типологические особенности могут изменяться быстрее [3]. Каждая из способностей может быть положительной или отрицательной, что определяется деятельностью и условиями выполнения ее человеком. К примеру, в напряженной ситуации психической устойчивости человека способствует сильная нервная система, но при монотонной деятельности не обеспечивает ее устойчивости. Также одним из факторов, который влияет на прочность запоминания информации, является инертность нервных процессов, но тормозит быструю переключаемость человека с одной ситуации на другую. Поэтому типологические особенности определяют уровень различия форм приспособления, а не только степень приспособления индивида к внешней среде [4]. Что означает, что люди с различными типологическими особенностями могут достичь высоких социальных достижений. Следует отметить, что предположение о том, что в любых условиях и в любом виде деятельности человек может добиться идеального приспособления к внешней среде и высоких результатов, независимо преобладания у него типологических особенностей не верно. Человеку с имеющимися типологическими особенностями и определенными способностями можно добиться высоких результатов только в определенных видах деятельности. Также отметим, что типологические особенности являются условием, которое облегчает или затрудняет овладение каким – либо видом деятельности, но не определяет степень достижений [3].

А. Ф. Лазурский установил связь способностей со склонностями, которые отражают стремление и потребность индивида к деятельности определенного характера, что обязательно должно учитываться при отборе и ориентации [28]. Данная взаимосвязь обусловлена тем, что у склонностей и способностей имеется общий компонент - типологические особенности проявления свойств нервной системы [3].

Особенности личности оказывают влияние на выбор некоторого вида спорта и успешность деятельности. Ф. Б. Березина и Р. В. Рожанец в своих исследованиях установили, что игровые виды спорта предпочитают люди с высокой жизнерадостностью, активностью, избытком энергии и сознанием собственных возможностей, оптимизмом. Конный спорт, художественную-гимнастику, акробатику выбирают лица со стремлением к признанию, склонностью к демонстративности, с развитым воображением, с выразительностью эмоциональных реакций [7].

Таким образом, критериями успешности во всех видах спорта выступают разнообразные комбинации внутренних ресурсов и особенностей личности спортсмена.

**1.2 Психологические особенности спортсмена**

Занятие спортом формируют личность в такой же степени, чем учеба и труд. В.Э Мильман и другие зарубежных психологи считают, что спортсменам присуща большая выраженность многих личностных свойств (табл. 11.1).

Таблица 11.1

Степень выраженности личностных свойств у спортсменов и неспортсменов (по обзору зарубежных публикаций В. Э. Мильмана) [23]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Свойства личности | Спортсмены | Неспортсмены |
| Властность, стремление к доминированию | Большая | Меньшая |
| Социальная мотивация (стремление производить хорошее впечатление) | Большая | Меньшая |
| Стремление добиваться высокого социального статуса | Большая | Меньшая |
| Стремление к достижениям | Большая | Меньшая |
| Настойчивость | Большая | Меньшая |
| Общительность | Большая | Меньшая |
| Самоуважение | Большая | Меньшая |
| Уверенность | Большая | Меньшая |
| Коллективизм | Большая | Меньшая |
| Удовлетворенность жизнью | Большая | Меньшая |
| Ответственность | Меньшая | Большая |
| Дружелюбие | Меньшая | Большая |
| Чуткость | Меньшая | Большая |
| Терпимость | Меньшая | Большая |
| Заботливость | Меньшая | Большая |
| Зависимость | Меньшая | Большая |
| Самоконтроль | Меньшая | Большая |
| Гибкость в поведении | Меньшая | Большая |
| Эмоциональная устойчивость | Большая | Меньшая |

Как видно из таблицы, спортсмены характеризуются свойствами личности, связанными с мотивацией достижения успеха, сопротивлением напряжению в спортивной борьбе. Одновременно качества, которые не способствуют этому, в меньшей степени выражены у спортсменов, чем у неспортсменов.

Касательно степени коммуникабельности, то по данным исследований отечественных психологов, не было выявлено различий у спортсменов и неспортсменов. Однако, было определено, что спортсмены, которые живут на сборах, увеличивают степень своей общительности по сравнению с тем уровнем, который был у них на момент проживания дома.

В ходе своих исследований Д. Оглви отметил, что у американских олимпийцев в сравнении с группой студентов проявляется больший уровень стремления к автономности, предпочтению личного мнения, большая потребность к публичности, получению удовлетворения от признания, агрессивности и настойчивости [15].

По шкале экстравертированности - интровертированности спортсмены показали большую степень экстравертированности и эмоциональной устойчивости, чем люди, не занимающиеся спортом. В процессе развития спортивного мастерства отмечается рост уверенности в себе, независимости поведения и взглядов, недоверчивости, сдержанности, конкурентности, волевого контроля, защиты своего «я», высокого самоуважения.

Причины проявления особенностей спортсменов могут быть обусловлены как естественным отбором, так и влиянием специфики спорта, однозначного ответа нет. Хотя исследования показывают, что свойства личности, которые были отмечены у спортсменов более высокого класса, выражены больше, нежели у спортсменов более низкой степени. К. Икегами выявил, что с увеличением спортивного стажа от 1 до 10 лет спортсмены становятся агрессивнее, беззаботнее, активнее, понижается тревожность, имеют низкие шансы испытывать чувство неполноценности и впадать в депрессию или фрустрацию. Поэтому можно предположить, что данные отличия обусловлены спортивными занятиями, но необходимо учитывать стаж спортивных занятий и уровень мастерства, так как чем взрослее, тем больше развиваются как личности в независимости от спортивной деятельности [34].

При плохо поставленной воспитательной работе спорт с его особенностью стремиться к победе может сформировать эгоцентрическую личность. Так, у американских пловцов было диагностирование отсутствие желания входить в спортивные команды, избегать участия в решении проблем других людей. Подобные личностные черты были отмечены и у американских фехтовальщиц. Они демонстрировали отсутствие желания вступать в контакты с организациями и группами, стремление быть независимыми и обособленными, доминирование собственного мнения, избегание ситуаций, в которых от них требовалась поддержка [28].

Сосредоточение усилий субъекта спортивной деятельности в ряде случаев может привести к одностороннему росту личности. Например, недостаток свободного времени и отсутствие роста духовного развития спортсмена является следствием больших тренировочных нагрузок.

Преобладание у спортсменов общих черт личности не означает, что все спортсмены одинаковы. А. Д. Ганюшкин и Е. И. Бутузова проводили исследования в которых обнаружили различия между художественными и спортивными гимнастками. Так, у художественных гимнасток были более выражены следующие черты: импульсивность, социабельность, независимость и самостоятельность, неуживчивость и критично настроенность [5].

Следует отметить такую черту личности спортсменов, как агрессивность. Агрессия – это поведение, при котором преследуется цель причинить другим людям физический и моральный ущерб или ограничить их желания. Исходя из данного определения, спорт по своему содержанию является агрессивным, так как на соревнованиях спортсмены стремятся ограничить желание других победить. Соревнование выступает отрегулированным правилами агрессивным поведением и данная агрессивность выражается в социально-неопасной форме. С спорте понятие «агрессивность» замещают на понятие «спортивная злость» [36].

Агрессия бывает враждебной и конструктивной. Конструктивная агрессия представляет собой запреты, которые направлены на решение педагогических задач. Агрессия выражается в виде драки - прямой физической враждебности, перебранки - прямой вербальной, косвенной физической и косвенной вербальной. По причине проявления различают агрессию преднамеренную и спровоцированной.

Спортсмен с высокой агрессивностью не обязательно каждый раз будет вести себя агрессивно, однако «порог агрессивности» у него явно ниже, что на фоне эмоционального возбуждения и при наличии вспыльчивости облегчает возникновение агрессивного поведения [24].

С. В. Афиногеновой считает, что агрессивность и конфликтность выше у спортсменов, чем у не спортсменов. Также было определено, что у спортсменов, которые занимаются различными видами спорта, по-разному выражена агрессивность. Например, у спортсменов, занимающихся дзюдо, самбо, айкидо агрессивность гораздо выше, чем у лыжников и легкоатлетов [37]. У женщин, которые занимаются «мужскими» видами спорта - боксом, борьбой, хоккеем, футболом - агрессивность выше, чем у тех, кто занимается «женскими» видами спорта - синхронное плавание художественная гимнастика. Однако у последних выше конфликтность по сравнению со спортсменками из «мужских» видов спорта [7].

Причинами различий в выраженности агрессивности у спортсменов являются: специфика вида спорта, или наличие высокой природной агрессивности в сочетании с выбранным видом спорта, в котором можно реализовать агрессивность. Н. С. Цикуновой в своих исследованиях выявила, что у девочек, которые только начали заниматься восточными единоборствами, уже присутствует высокая агрессивность [10].

В ходе исследований личностных особенностей и анализа результатов их достижений было доказано, что значимых успехов достигают гимнасты, у которых преобладает агрессия над тревогой. Так, 50 % участников выступало успешно, у которых преобладала агрессия над тревогой, и всего 20% случаев было зарегистрировано у тревожных спортсменов. Поэтому нетревожные агрессивные спортсмены характеризуются высокой готовностью к соревнованиям [27].

Тревожностью называется черта личности, которая проявляется в склонности испытывать опасение и беспокойство в частных и общих случаях без наличия серьезной причины. Определенная степень тревожности выступает естественной и обязательной особенностью человека, но каждый имеет свой желательный и оптимальный уровень тревожности, который называется полезной тревожностью. А некоторые личности имеют очень высокую личностную тревожность и характеризуются наличием мрачных предчувствий, нестабильным настроением, мнительностью, боязнью трудностей, чвством неуверенности в группе [25].

Исследования зарубежных психологов показали, что спортсменки имеют более высокий уровень тревожности, чем спортсмены. Тревожные личности характеризуются более выраженным мотивом избегания неудачи[50].

Уровень тревожности различается также и в зависимости от вида спорта (табл. 2).

Таблица 2

Процентное соотношение степени выраженности личностной тревожности в различных специализациях по Л.П. Грибковой и С.К. Кругловой [32]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Спортивная специализация | Тревожность % | | |
| высокая | средняя | низкая |
| Художественная гимнастика | 70 | 26,7 | 3,3 |
| Борьба | 25 | 60 | 15 |
| Лыжные гонки (девушки) | 25 | 70 | 5,5 |
| Лыжные гонки (мужчины) | 25 | 70 | 5,5 |

Высокотревожные субъекты не занимаются видами спорта, где необходимо проявление смелости. Как показывает международная статистика, спортсмены не могут полностью проявить свои возможности на крупных соревнованиях обладая высокой тревожностью. Однако спортсмены с очень низкой степенью тревожности не показывают высокие результаты из-за отсутствия достаточной мотивированности [38].

Следует отметить, что успешно осваивать двигательные действия и выступать на соревнованиях спортсмен с высокой тревожностью может, если другие его компенсаторные механизмы включены. Высокотревожному спортсмену требуется больше внимания и эмоциональной поддержки, более продолжительное освоение опасных и трудных, по его мнению, упражнений, наличие специальной подготовки к соревнованиям. Так как тревожный спортсмен не будет обладать спокойствием после освоения нового упражнения и его будет очень волновать неожиданное тактическое или стратегическое изменение в деятельности. Коммуникации такого человека будут более эмоциональнее, чем общение спортсмена с меньшей тревожностью. Более тревожный спортсмен будет часто рассказывать о себе, о ситуациях и событиях, в которых он побывал [40]. Также было установлено, что на выбор спортсменами стиля спортивной деятельности влияет уровень тревожности.

Еще одной психологической особенностью спортсменов является высокая самооценка. Так, изучение самооценки спортсменов показало, что вместе с ростом достижений социальное положение спортсмена изменяется. Для него создаются лучшие тренировочные условия и повышается внимание, как руководителей спортивных организаций,так и прессы, болельщиков. Спортсмен осознает, что другие тоже зависят от него и его успешности в деятельности. Трансформируется восприятие собственного «я», происходит своеобразная деформация личности, повышается уровень самооценки [14].

Исследование степени самооценки показало, что имеется корреляция между спортивным разрядом и уровнем самооценки. Так, например, у баскетболисток высокая самооценка встретилась: у новичков – в 23 % случаев, у разрядниц – в 36, у мастеров – в 59, у членов сборной страны – в 84 % случаев. Еще более наглядно эта закономерность выявилась при двукратном обследовании одних и тех же волейболистов, один раз – в составе клубных команд, другой – в составе сборной страны. В первом случае высокая самооценка была выявлена только у 18 % волейболистов, во втором случае – у 86 %. Подобная закономерность прослежена нами и у представителей других видов спорта [47].

Существует связь самооценки с социометрическим статусом спортсменов в команде (табл. 3).

Таблица 3

Самооценка и статус спортсменов (по М. А. Запаско) [25]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Статус | Самооценка (% случаев) | | |
| Адекватная | Завышенная | Заниженная |
| Высокий | 80 | 20 | 0 |
| Средний | 65 | 10 | 25 |
| Низкий | 25 | 50 | 25 |
| Нейтральный | 0 | 40 | 60 |

Самооценка влияет на его взаимоотношения с товарищами и позицию спортсмена в целом. Для спортсменов, отличающихся завышенной самооценкой, характерна позиция конфликтующих, предпочитающих индивидуальную игру коллективной, отношение команды к ним скептическое [48].

Спортсмены, имеющие низкую самооценку, предпочитают занимать позицию пассивного приспособления; отличаются безинициативностью, конформностью, боязнью неудач и трудностей. Что отрицательно сказывается на развитии их мастерства.

Самооценка и статус спортсмена не должны понижать чувство коллективизма, поэтому уровень самооценки должен контролировать тренер. Снижение самооценки необходимо при расхождении оценки спортсмена со стороны окружающих и его уровнем самооценки, так как это чревато появлением эффекта неадекватности, сопровождающийся невротическими реакциями, которые направлены на себя или на окружающих. У спортсмена появляются мнительность, недоверчивость, замкнутость, что негативно влияет на психологический климат всего коллектива [39].

Отрицательное воздействие оказывают ситуации на спортсмена, в случае высокой оценки окружающими возможностей спортсмена и низкой самооценки самого себя, а также в ситуации взятия повышенных на себя обязательств. В этом случае возникает классическая ситуация психического стресса: спортсмен воспринимает внешние требования и ожидания, соотносит их со своими возможностями и, поскольку требования, по его мнению, завышены, оценивает ситуацию как угрожающую его престижу. В результате спортсмен, ссылаясь на физическое заболевание, начинает избегать тех соревнований, в которых победа кажется ему проблематичной. У спортсмена появляется боязнь проигрыша [24].

Эффект соперничества также выступает важным социально-психологическим феноменом. Исследования И.Ф. Дэшиелла показывают, что в ситуации, когда личность находится с другими людьми в контакте, это стимулирует ее деятельность, данное утверждение относится и к заочным контактам. Ученым было замечено, что трудовая активность людей становится выше, если им сообщить о том, что в соседней комнате другие люди совершают ту же работу. Однако оказалось, что работа лишь ускоряется, а качество может понижаться, в связи с тем, что растет активность труда, а аккуратность уменьшается [16].

Люди, которые склонны к соперничеству, считают, что данная особенность присуща и остальным окружающим, а тех, кто не стримится к соперничеству они оценивают отрицательно. Б.Д. Кретти установил, что соперничество осуществляется в том случае, если возможности участников равны или не превышают 25-30%. В другом случае соревнования между участниками нет или тот, кто превосходит начинает учить того, чьи результаты хуже [42].

Эффективность деятельности человека в том числе и соперничества, в присутствии других людей зависит от личностных особенностей, в частности от экстравертированности (общительности). В исследованиях П. Бекана было обнаружено, что работают лучше коллективно экстраверты, а изолированно интроверты.

Еще одной из составляющих, влияющих на успешность спортивных соревнований, является индивидуальная особенность спортивных мотивов. По тому мотиву, который доминирует, выделяют две группы спортсменов –индивидуалистов и коллективистов. Ведущую роль у индивидуалистов играют мотивы самовыражения, самоутверждения личности, которые отличаются ориентацией на оценивание личных спортивных достижений. У коллективистов преобладают моральные, общественные мотивы. Такие спортсмены ставят перед собой высокие перспективные цели, характеризуются увлеченностью занятиями спортом, а также отличаются осознанностью общественной значимости спортивной деятельности. Лучше выступают в командных соревнованиях спортсмены-коллективисты, а в личных - спортсмены-индивидуалисты [36].

Важно учитывать и тот и другой мотив при психологическом обеспечении спортивной деятельности. Успех в воспитании спортсмена и достижение им высоких спортивных результатов являются возможными лишь при правильном соотношении индивидуального и общественного мотивов. Игнорирование одного из мотивов приводит к отрицательным результатам [23].

Проявляют большую увлеченность занятиями спортом спортсмены со спортивно-деловыми мотивами; у тех спортсменов которых преобладают личностно-престижные мотивы, ориентированы на оценку своих спортивных достижений и проявляют постоянную чрезмерную заинтересованность личным самоутверждением, что приводит к неадекватному уровню самооценки и эмоциональной нестабильности при экстремальных условиях в соревновательной деятельности [16].

Отношение к занятиям спортом и спортивные достижения связаны с мотивом достижения. Например, гимнастки, которые имели высокую степень мотива достижения успеха, характеризовались достаточно осознанными целями, стремлением достижения высоких результатов и утверждением позиции лидера, обладанием развитым чувством долга, высокой ответственностью товарищами по команде и перед тренером. Гимнасткам, которые имели низкую потребность в достижении успеха, было присуще отсутствие четко поставленных целей; преобладание более опосредованных мотивов занятий спортом: эстетическое наслаждение от занятий гимнастикой, любовь к гимнастике, и т. д. Также было выявлено, что высококвалифицированные спортсмены отличаются ярко выраженным мотивом достижения успеха, чем спортсмены средней квалификации [4].

Помимо мотива достижения успеха существует мотив избегания неудачи. Считается, что у человека может преобладать только один мотив – или мотив достижения успеха или мотив избегания неудачи. Спортсмены, имеющие высокую квалификацию, мотивация достичь успеха выражена в два раза сильнее, чем стремление избежать неудачи. Поэтому, данное соответствие стимулирует таких спортсменов выказывать высокую активность в достижении успеха и одновременно стараться предупредить возможные неудачи. У успешно выступивших спортсменов в более ответственных соревнованиях, мотив избегания неудачи меньше выражен, чем у спортсменов, которые выступили неуспешно. Вероятно, мешает спортсменам эффективно реализовать свои возможности повышенная активизация данного мотива [33].

Большое влияние на мотивацию спортивной деятельности оказывает психологический и биологический пол спортсменов.

Мужчины более склонны к занятиям спортом, чем женщины, так как они более амбициозны, у них более развит дух соревнований, они более стрессоустойчивы. А также лица мужского пола имеют повышенную потребность в двигательной активности, чем лица женского пола (табл. 4).

Таблица 4

Среднесуточная двигательная активность (в км) лиц мужского и женского пола в летнее время (по данным Д. М. Шептицкого, Р. А. Ахундова, и В. А. Сковородко и Ю. Н. Чусова) [18]

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Мужчины | Женщины |
| 6 лет | 10,1 | 8,1 |
| 7 | 12,0 | 8,4 |
| 8 | 18,5 | 12,5 |
| 9 | 18,6 | 14,3 |
| 21-30 | 20,30 | 13,6 |
| 31-40 | 13,4 | 11,0 |

В исследованиях Е. А. Сидорова была выявлена следующая тенденция: во всех классах (с 1-го по 10-й) на уроках физкультуры среди мальчиков высокоактивных было больше, чем среди девочек [46]. Поэтому данная особенность показывает, что стремление к занятиям спортом выше у лиц мужского пола, независимо от возраста. При этом в спортивных школьных кружках чаще занимаются девочки, в спортивных клубах – мальчики.

Социальными факторами для формирования спортивных и физкультурных интересов для женщин и мужчины выступают различные агенты. Для лиц женского пола имеют значимость передачи в СМИ, чтение спортивной прессы, посещение университетов здоровья, средства наглядной агитации. Для лиц мужского пола более весомыми являются просмотры документальных и художественных фильмов на спортивную тему, хорошо поставленная физкультурная работа в учебном заведении или армии, чтение книг о выдающихся спортсменах, стремление стать рекордсменом, показ хороших результатов в период учебы в школе, пример товарищей, просмотр массовых спортивных выступлений [25].

Наибольшее влияние на приход в спорт детей оказывают учителя физической культуры и родители, отмечает Е. П. Щербаков. Товарищи также имеют влияние, но в значительно меньшей степени [50].

Спорт в основном привлекает мальчиков в качестве средства развития физических качеств – силы, выносливости, ловкости, быстроты, девочек в качестве метода развития красивой осанки, стройности телосложения, ловкости, гибкости.

В мотивах занятий физическими упражнениями взрослых мужчин и женщин И. И. Щербаков выявил также различия (табл. 2.2) [29].

Таблица 5

Процентное распределение мотивов занятий физической культурой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пол | Укрепление здоровья и физического совершенствование | Культурно-развлекательный мотив | Мотив спортивного совершенства |
| Мужчины | 60,9 | 24,3 | 14,9 |
| Женщины | 72,8 | 21,1 | 5,3 |

Из таблицы видно, что женщинам наиболее важно с помощью физических упражнений укрепить здоровье, а мужчинам достигнуть спортивного совершенствования.

Значимыми мотивами для девушек являются социально-эмоциональные, такие как стремления к соревнованиям и тренировкам в связи с их высокой эмоциональностью, эмоциональной и социальной раскованности, неформальности общения, а также к эмоциональному удовольствию, для юношей основными мотивами выступают социально-моральный и социальное самоутверждение. Для обоих полов незначимыми оказались мотивы подготовки к профессиональной деятельности и физического развития [30].

В проявлении интереса лицами мужского и женского пола имеются некоторые различия к определенным видам спорта (табл. 6).

Таблица 6

Приоритет выбора вида спорта разными полами

|  |  |
| --- | --- |
| Мальчики | Девочки |
| Футбол | Волейбол |
| Хоккей | Фигурное катание |
| Баскетбол | Спортивная гимнастика |
| Плавание | Плавание |
| Волейбол | Баскетбол |
| Борьба | Конькобежный спорт |
| Легкая атлетика | Легкая атлетика |
| Бокс | Лыжный спорт |
| Настольный теннис | Художественная гимнастика |
| Велосипедный спорт | Настольный теннис |
| Лыжный спорт | Футбол |
| Спортивная гимнастика | Акробатика |
| Конькобежный спорт | Велосипедный спорт |
| Тяжелая атлетика |  |
| Стрельба |  |

Данные таблицы могут быть изменены и указаны иные виды спорта, однако тенденция выбора будет неизмененной. Мальчики будут ставить на первые места спортивные игры, на вторые - единоборства, а на последнее место - циклические виды спорта. Девочки отдают предпочтение эстетическим видам спорта, например спортивной гимнастике, фигурному катанию и т.д [40].

В обществе распространено понятия «мужского» и «женского» вида спорта, что способствует и воздействует на его выбор девушками и юношами.

У многих девушек и женщин выявляется стремление к освоению «мужского» вида спорта что связано с желанием доказать свою биологическую полноценность и свое социальное равноправие с мужчинами. В наше время женщины занимаются разными видами борьбы, футболом, тяжелой атлетикой, прыжками на лыжах с трамплина, метанием молота, хоккеем с шайбой, регби, прыжками с шестом и тройным прыжком, культуризмом. При чем демонстрируется пренебрежение женщинами своим здоровьем [44].

С. В. Афиногенова провела исследования сравнения выраженности маскулинности и фемининности, в котором определила, что среди мужчин, которые занимаются «мужскими» видами спорта (борьба, футбол, бокс, тяжелая атлетика, метания), доминируют маскулинные спортсмены – 58,0 %, присутствуют спортсмены фемининного типа – 14,0 % и андрогинного – 28,0 %. Сравнивая выраженность психологических половых типов у спортсменок, которые занимаются «мужскими» и «женскими» видами спорта, было выявлено, что среди спортсменок, которые занимаются «женскими» видами спорта, преобладают фемининные и андрогинные, а маскулинных меньше всего – 15 % [5].

Таким образом, основными свойствами личности, определяющие успех спортсменов это агрессивность и тревожность, уровень самооценки, наличие высокого уровня к соперничеству, индивидуальная особенность спортивных мотивов, преобладание мотива достижения над мотивом избегания неудач, психологический и биологический пол спортсменов.

**1.3 Экстремальность как условие спортивной деятельности**

В спорте часто возникают очень ответственные, а иногда и опасные для здоровья и жизни экстремальные ситуации, которые заставляют спортсменов действовать на пределе личных возможностей.

Экстремальная ситуация - непривычные необычные, обстоятельства жизнедеятельности, которые требуют специальной адаптации органов чувств, связанные с серьезными информационными ограничениями и социально-психологическими, с возрастанием фактора риска [20].

Экстремальным спортом называются следующие его виды, которые связаны с реальной опасностью: альпинизм, автоспорт, дайвинг, парашютный спорт, гребля и т.д. А также все виды спорта высших достижений можно условно назвать параэкстремальной или экстремальной деятельностью. Главным признаком такой деятельности, кроме околопредельного напряжения является риск. В целом экстремальные ситуации свойственны всем видам спорта [16].

Еще в 1976году В.Д. Небылицын систематизировал внешние факторы, которые рассматривались им как первичные причины напряжения и перенапряжения, кроме этого как внутренние личные обстоятельства, опосредующие воздействие первых и определяющие оценки ситуации и особенности психологического отражения. Однако ощущение той грани, при которой данные элементы при их перемещении в максимальные значения оказываются «предельными», выступают индивидуальной величиной [16].

Экстремальность ситуации в спорте обусловлена объективными факторами:

1. большие физические и психические нагрузки,
2. ограничения, которые присущи тренировочному режиму,
3. опасные условия, характерны не для всех видов спорта,
4. жесткие условия отбора в команду и предсоревновательной подготовки,
5. высокий уровень конкуренции, характерный для любого вида современного спорта [34].

Типичными факторами экстремальности ситуаций в современном спорте можно назвать:

1. индивидуальные реакции на несоответствие между выполняемой работой и эффектом в виде спортивного результата,
2. уровень напряжения деятельности, по-разному оценивается спортсменами с различным набором индивидуальных особенностей,
3. личностная динамика спортивной формы и состояния тренированности,
4. индивидуальная переносимость максимальных нагрузок,
5. особенности реакций на отдельные компоненты психического или физиологического стресса,
6. отношение к травмоопасным, рискованным ситуациям,
7. мнительность при оценке возможностей соперников и собственных возможностей,
8. особенности формирования установки на реализацию экстремальных действий,
9. отношение к психоэмоциональным нагрузкам в тренировочной деятельности отличающимся постоянным характером,
10. специфика эмоционально-волевой, мотивационно-потребностной и познавательной сферы спортсмена [25].

Как показывает практика, даже специально тренированный человек не во всех случаях может сохранить способность к объективной оценке ситуаций, появляющихся в стрессовых условиях деятельности. А интенсивное воздействие стресса, которое превышает по силе и длительности воздействия адаптационные способности личности, получили название дистресс, способный приводить к необратимым последствиям [42].

Стойкий дистресс провоцирует экстремальная деятельность, т. е. способствует возникновению неблагоприятного психического состояния. Важной особенностью данного феномена является тенденция не исчезать со временем, и становиться более интенсивнее, а также проявляться на фоне общего благополучия внезапно. Дистресс выступает как реакция на особенности взаимодействия между окружающим миром и личностью. Это в результат образа мыслей и оценки ситуации, мотивов, знания собственных ресурсов, уровня обученности методом управления, техники поведения, их адекватному выбору [46].

Всенарастающий характер спортивной борьбы, высокие требования к соревновательной деятельности спортсменов и экстремальность ее условий влекут за собой появление новых задач, решающиеся в рамках психологии спорта.

Одной из главных задач формирования личности, которые решаются в соревновательной деятельности - выработка правильной реакции на успехи и неудачи. А моделью экстремальных условий выступают: спортивные соревнования, характеризующиеся наличием максимальных психофизических нагрузок, высоким психологическим уровнем спортивного соперничества; трудностью прогнозирования в ситуации экстремальности результатов деятельности спортсмена; информационным; скоростью принятия решения при стремительном ускорении ритма спортивной деятельности. Нередко приводит к эмоциональным нарушениям контрастность соревновательной борьбы, вызывающая понижение психофизиологической надежности спортсмена, оказывающая отрицательное влияние на результативность его технико-тактических действий [51].

Основными характеристиками экстремальных ситуаций являются бесконтрольность протекания со стороны человека и внезапность их возникновения. Экстремальная ситуация – это результат активного взаимодействия спортсмена со спортивной средой, который отличается такими параметрами, как: объективная угроза здоровью и основным спортивным ценностям; внезапность наступления; необходимость быстрого выхода спортсмена за пределы нормы спортивных операций и действий; близость критичных возможностей организма; необходимость действий ориентированных на преодоление ограничений [13].

Однако у экстремальных ситуаций, вызываемых спортивной деятельностью, существует, кроме ограничивающей стороны, позитивная, которая состоит в преодолении биологических, физических, социальных и психологических ограничений личности и представляется в виде расширения индивидуальных пределов и ресурсов самореализации, возможности спортивного и личностного развития - самоактуализации. Психологическое содержание экстремальности в спорте сводится к тому, что для своего удачного выступления спортсмену нужно превосходить конкурентов по уровню адаптированности к экстремальным обстоятельствам спортивной среды, опыта и выработке необходимых способностей в преодолении разнообразных экстремальных ситуаций [8].

Также экстремальность в спорте детерминирована тем, что любой спортсмен, независимо от квалификации и возраста, в ситуации установления им своего рекорда находится в своей оптимальной зоне, актуальной на данный момент, а его психика и организм развиваются с помощью активизации вспомогательных возможностей.

Для деятельности по саморегуляции и спортивной деятельности общим является совмещенность объекта и субъекта, а единая общая цель – достижение высшей степени психической готовности или спортивного результата (акме). Существуют и различия в составе действий – соответственно двигательных и самовоздействия на психические функции, а также в личной диспозиции – ориентация на двигательные действия или психическое состояние [41].

Психическая саморегуляция как способ трансформации психической активности означает, что для ее реализации необходимо специальными упражнениями изменить тонус коры головного мозга таким образом, чтобы на основе генерализации процесса торможения создать условия для энергетической мобилизации в очаге возбуждения, обеспечивающем выполнение задачи. Сознание сужено при таком состоянии психики и как бы наблюдает за реализацией в очаге возбуждения автоматизированных в подсознании программ [45].

Психическая саморегуляция с позиций структурно-функционального подхода понимается как системно-организованный психический процесс по построению и управлению всеми формами и видами внутренний и внешней активности, инициации, направленные на достижение, принимаемых человеком задач [2].

Перед тем как осуществлять любую деятельность, особенно, которая протекает в экстремальном режиме, у индивидуума непроизвольно или произвольно мобилизуется психофизиологические свойства, непосредственно влияющие на успешность действий. В экстремальных условиях наиболее выраженными функциональными сдвигами выступают не внешние условия, а психическая готовность субъекта к данной нагрузке, его индивидуальные особенности и важность результатов деятельности для него [3].

Саморегуляция спортсмена воздействует на снижение тревоги и восстановление чувства индивидуальной целостности и контроля над возникшей ситуацией [9].

Выделяют методы и методики психической саморегуляции - идеомоторные тренировки, дыхательные упражнения, переключение внимания, медитация, аутогипноз, аутогенная тренировка. Для овладение последними необходимо проводить длительную работу.

Все перечисленные методы базируются на оперировании представлениями, образами, воображениями и иными структурными психическими единицами [47].

Психологическийаспект психической саморегуляции состоит в подчинении доминанты в релаксированной коре головного мозга сознательно поставленной задаче, на решение которой и будет направлена энергетическая сверхмобилизация подсознательных резервов. В этом смысле указанные методы различаются по способам постановки субъектом перед самим собой задач (по сути сознание ставит задачи подсознанию) и управления их реализацией: в аутогенной тренировке − волевым усилием в форме самовнушений, в самогипнозе − некритическим принятием самоприказов и команд, в управляемой саморегуляции идеомоторным управлением образными представлениями, в произвольной саморегуляции − достижением гармонии в принятии образа задачи и его свободным перемещением в соответствии с целью саморегуляции. Так, в аутогенной тренировке основной техникой является образное представление «тяжести» и «тепла», в самогипнозе – «сковывающей неподвижности», в управляемой саморегуляции – «легкости» и «невесомости», в произвольной саморегуляции – «полета», «парения» или «растворения» [38].

Хорошо зарекомендовали себя в практике спорта такие средства психической саморегуляции, как влияние спортсмена на процессы, реакции и состояния организма, с помощью мысленных образов и слов:

1. некоторые техники –самоисповедь, самоприказ, ритуальные действия, самоубеждение, самоподкрепление;
2. психорегуляционная техника – применение стихийных приемов создания наилучшего функционального вегетативного состояния и понижения степени тревоги;
3. комплексы – методы активного нервно-мышечного расслабления и стимуляции, идеомоторная тренировка, аутогенная тренировка, ментальный тренинг [34].

В системе психологической подготовки спортсмена средства и методы самовоздействия принято делить на мобилизирующие, корригирующие и релаксирующие. По содержанию средства аутовоздействия разделяются на психолого-педагогические (вербальные, двигательные, поведенческие, социальные), собственно психологические (ментальные, идеомоторные) и пси-хофизиологические (дыхательные, аппаратурные, комбинированные). По направленности – корригирующие состояние перцептивной, психомоторной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер. По времени применения: превентивные (постоянно действующие), предсоревновательные, соревновательные и постсоревновательные. На выбор конкретных средств и методов психической саморегуляции существенное влияние оказывают факторы времени, условий проведения и индивидуальности [22].

Основное место в методике психической саморегуляции занимают такие специальные техники, благодаря которым психика становится более восприимчивой к саморегуляторным воздействиям. Практически во всех методиках саморегуляции эти специальные упражнения основаны на использовании тех систем организма, которые подлежат сознательному управлению, и в то же время являются автоматизированными и выполняют непроизвольные функции. Это, прежде всего, дыхательная и мышечная системы на физиологическом уровне, а также внимание и образная сфера на психическом уровне.

Большинство методов психической саморегуляции ориентировано на устранение последствий стресса (если напряжение – надо расслабиться, переключить внимание, скорректировать образ). Но, не понимая причин данного напряжения, можно совершить ошибку в выборе техники. Так, причиной напряжения может быть нарушение взаимодействия между полушариями головного мозга − тогда человеку нужно не расслабляться, а наоборот, выполнить специальные движения. Причиной напряжения может быть свойственная конкретному человеку переработка информации в последовательном формате, и он не успевает справиться с ее потоком. Тогда ему нужно активизировать работу с образом и сконцентрироваться на минутном созерцании определенного геометрического символа. Поэтому основная задача формирования способности к саморегуляции заключается в развитии у спортсмена навыков самоконтроля основных признаков причинно-следственных связей его состояния и расширении диапазона уже имеющихся «наивных» краткосрочных приемов самокоррекции, из которых он в той или иной ситуации выберет наиболее оптимальный [26].

Таким образом, в спортивной деятельности часто возникают очень ответственные, а иногда и опасные для здоровья и жизни экстремальные ситуации, которые заставляют спортсменов действовать на пределе личных возможностей, которые имеют как положительное, так и отрицательное влияние на человека. Для эффективного решения чрезвычайной ситуации, спортсменам необходимо осваивать методы саморегуляции, которая воздействует на снижение тревоги и восстановление чувства индивидуальной целостности и контроля над возникшей ситуацией.

Выводы к главе 1

В значительной степени успешность спортивной деятельности обусловлена тем, насколько выбранный человеком вид спорта соответствует его мотивам, склонностям, интересам, психофизиологической структуре личности и способностям. Происходит это в связи с тем, что достижение высокого результата в спорте возможно субъектами с самыми различными сочетаниями индивидуальных особенностей, основным условием, которого является то, чтобы данные особенности соотносились со спецификой выбранного вида спортивной деятельности. Занимались проблемой изучения успешности личности в спорте Ю.М. Блудов, А.Ф. Вендрих, В.М. Дьячков, И.И. Зулаев, Ю.Я. Киселев, В.Б. Коренберг, Л.П. Матвеев, В.А. Плахтиенко, А.В. Родионов, Ю.И. Смирнов, Н.А. Худадов.

Нами были определены основные свойства личности, которые определяют успех спортсменов:

1. агрессивность и тревожность. Между проявлением данных качеств существует связь - чем выше уровень агрессивности, тем меньше проявляется тревожность, и наоборот. Эффективнее выступают спортсмены, агрессивность которых преобладает над тревожностью.
2. Уровень самооценки – контролируется тренером для исключения эффекта неадекватности, который сопровождается невротическими реакциями, направленными на себя или на окружающих, а также для избегания проявления мнительности, недоверчивости, замкнутости, что негативно влияет на психологический климат всего коллектива.
3. Наличие высокого уровня к соперничеству благотворно влияют на достижение успеха
4. индивидуальная особенность спортивных мотивов – лучше выступают в командных соревнованиях спортсмены-коллективисты, а в личных - спортсмены-индивидуалисты.
5. преобладание мотива достижения над мотивом избегания неудач. Спортсмены характеризуются осознанными целями, стремлением достижения высоких результатов и утверждением позиции лидера, обладанием развитым чувством долга, высокой ответственностью товарищами по команде и перед тренером.
6. психологический и биологический пол спортсменов. Мужчины более склонны к занятиям спортом, чем женщины, так как они более амбициозны, у них более развит дух соревнований, они более стрессоустойчивы. А также лица мужского пола имеют повышенную потребность в двигательной активности, чем лица женского пола.

В спорте часто возникают очень ответственные, а иногда и опасные для здоровья и жизни экстремальные ситуации, которые заставляют спортсменов действовать на пределе личных возможностей, которые имеют как положительное, так и отрицательное влияние на человека. Для эффективного решения чрезвычайной ситуации, спортсменам необходимо осваивать методы саморегуляции, которая воздействует на снижение тревоги и восстановление чувства индивидуальной целостности и контроля над возникшей ситуацией.

**Глава 2. Организация и методы исследования**

**2.1 Методологические принципы исследования**

Исследование по проблеме изучения личностных особенностей, влияющих на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках, проводилось в три этапа.

**Первый этап - подготовительно-поисковый**

На данном этапе изучалась научная и учебно-методическая литература по исследуемой проблеме. Определялось общее направление исследования, подбирались адекватные исследованию методы, формировалась рабочая гипотеза, накапливались первичные материалы для последующего анализа и обобщения. Была определена научная задача, её методологические и теоретические основы.

**Второй этап - экспериментально-аналитический**

Практический период нашей экспериментальной работы продолжался с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 года.

За это время была проведена диагностика и получены данные о личностных особенностей, влияющих на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках. Для этого нами был подобран следующий пакет методик для доказательства гипотезы: методика Р.Кеттелла, форма С; диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса; методика «Диагностика волевого самоконтроля»; методика исследования базисных убеждений личности; шкала самооценки успешности спортсмена.

**Третий этап -** з**аключительно-оценочный**

Был посвящен уточнению методических положений, аналитическому обобщению экспериментальных данных и оформлению дипломной работы.

Была проведена статистическая обработка полученных данных с целью выявления корреляции между личностными качествами спортсмена и результативностью его деятельности.

На протяжении исследования доступность объекта исследования была не затруднена, так как мы правильно спланировали время, место и обстоятельства нашего исследования. Был установлен доверительный психологический контакт с испытуемыми.

Участие в исследовании являлось анонимным и добровольным. Испытуемым сообщалось о том, что сведения, предоставленные ими конфедициальны, не выйдут за пределы этого исследования. В результатах исследования испытуемые были закодированы.

**2.2 Характеристика выборки исследования**

Исследование проводилось на базе спортивной школы № 210.

В данном исследовании принимало участие 30 человек в возрасте 18-21 лет (4 девушки и 26 юношей), занимающиеся академической греблей. Данная выборка соответствует соответствующим параметрам:

* валидна и репрезентативна;
* гетерогенна
* гомогенна по спортивной деятельности.

Следовательно, данная выборка может моделировать генеральную совокупность.

**2.3 Методы и методики исследования**

В исследовании был использован комплекс следующих методов: теоретический анализ психологической литературы по проблеме исследования, сбор эмпирических данных путем психологической диагностики, методы математической статистики.

Психологическая диагностика включала в себя такие методики, как методика Р.Кеттелла, форма С; диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса; методика «Диагностика волевого самоконтроля»; методика исследования базисных убеждений личности; шкала самооценки успешности спортсмена.

**Личностный опросник Р.Кеттелла (16 - PF),** **форма С**

Цель: оценка индивидуально-психологических особенностей личности.

Описание: предлагаемый опросник состоит из 105 вопросов (форма С) на каждой из которых предлагается три варианта ответов (a, b, c). Испытуемому необходимо выбрать ответ и зафиксировать его в бланке ответов. В ходе работы респондент должен соблюдать правила: давать пришедший в голову ответ, а не терять времени на обдумывание; неопределенные ответы свести к нулю; вопросы пропускать нельзя; отвечать искренне.

## Вопросы разделяются на группы в зависимости от содержания определенных черт, которые выходят в результате к тем или иным факторам.

Инструкция: перед вами представлены вопросы, которые дадут возможность определить особенности вашего характера, вашей личности. Постарайтесь ответить точно и искренне. На специальном бланке для ответа Вы должны зачеркнуть соответствующий квадратик. На бланке выделены всего три возможных ответа.

Обработка: результаты подсчитываются по специальному ключу, где даны номера вопросов и количество баллов, получающие ответы a, b, c в каждом вопросе. В тех клетках, где проставлена буква, которая обозначает фактор, количество баллов равно нулю. Следовательно, испытуемый может получить за каждый ответ 0, 1 или 2 балла. По каждому фактору количество баллов суммируется и заносится в бланк ответов (в правый столбик), экспериментатор получает в сырых оценках профиль личности по 16-ти факторам. Далее экспериментатор может определять какое развитие получил каждый фактор: низкий, средний, высокий уровни, выписывает черты, которые характеризуют степень их развития и ведет анализ данных.

Интеллектуальный блок : факторы: В - общий уровень интеллекта; М - уровень развития воображения; Q 1 - восприимчивость к новому радикализму.

Эмоционально-волевой блок: факторы: С - эмоциональная устойчивость; О - степень тревожности; Q 3 - наличие внутренних напряжений; Q 4 - уровень развития самоконтроля; G - степень социальной нормированности и организованности.

Коммуникативный блок: факторы: А - открытость, замкнутость; Н - смелость; L - отношение к людям; Е - степень доминирования - подчиненности; Q 2 - зависимость от группы; N - динамичность [46].

**Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса**

Цель: изучить личностную предрасположенность к конфликтному поведению, выявить стиль разрешения конфликтной ситуации.

Описание: методика состоит из 30 вопросов, в методике использованы 5 шкал: соревнование, сотрудничество, приспособление, избегание, компромисс. Ответ, который совпадает с ключом и соответствует типу поведения в конфликтной ситуации, засчитывается один балл.

Инструкция: «перед вами 30 пар простых суждений. Каждое суждение содержит описание возможного поведения человека в условиях общения с другим человеком. Необходимо читать подряд два суждения: А и Б, и остановить свой выбор на том, которое в больше всего характеризует ваше личное поведение. Выбранное суждение необходимо отметить».

Обработка: Количество баллов, которое набрано по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденций к проявлению определенной стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Тест можно использовать для исследования тенденций в группе.

Интерпритация: Соперничество: наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, но наименее эффективный, проявляется в желании добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому.

Приспособление: противоположное по значению соперничеству, означает пожертвование собственными интересами ради другого.

Компромисс: соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок.

Уклонение (избегание): отсутствие стремления к кооперации, отсутствие стремления к достижению собственных целей

Сотрудничество: когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон [29].

**Методика «Диагностика волевого самоконтроля»**

Цель: определить особенностей личностной саморегуляции, которая во многом определяет индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека.

Описание: опросник ВСК состоит из 30 пунктов, содержащий 24 рабочих и 6 маскировочных. Заключается в собственной оценке индивидуальной степени развития волевой регуляции, под которой понимается (в самом общем виде) уровень овладения своим поведением в разнообразных ситуациях, т.е. способность сознательно управлять своими состояниями, действиями и побуждениями.

Первоначально опросник ВСК разрабатывается в одномерном варианте, однако в результате эмпирического анализа его "факторной структуры" были выделены две устойчивые субшкалы.

Первая субшкала характеризует доступный сознательной мобилизации энергетический потенциал завершения действия, вторая отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. В терминах традиционных волевых черт личности субшкалы получили следующие названия: первая - "настойчивость", вторая - "самообладание".

Инструкция: "серийная" версия с вынужденным дихотомическим выбором используется для практических задач: респонденту необходимо отвечать на вопросы только "да" или "нет", если возникает ситуация неуверенности, то испытуемый может в ответе выбирать любую альтернативу.

Обработка результатов: для подсчета необходимо суммировать баллы, которые совпали с ключом (совпадение с ключом увеличивает на единицу суммарный балл). Те варианты ответа, не совпадающие с ключом, не учитываются и не влияют на общую сумму балла, а также не приносят отрицательных очков.

Общий балл ВСК располагается в диапазоне от 0 до 24 очков, по шкале «самообладание» - от О до 13, по шкале «настойчивость» - от 0 до 16.

Ключ к методике:

Шкала «самообладание»:

Ответы «да» на утверждения №№ 3, 4, 7, 24;

Ответы «нет» на утверждения №№ 5, 13, 14, 16, 21, 26, 28, 29, 30.

Шкала «настойчивость»:

Ответы «да» на утверждения №№ 2, 5, 11, 17, 18, 20, 24, 26;

Ответы «нет» на утверждения №№ 1, 6, 9, 10, 13, 16, 22, 25.

Распределение баллов по уровням: общий балл ВСК – высокий 24-16, средний16-8, низкий 7-0-уровни;

по шкале «настойчивость» -высокий 16-11, средний10-6, низкий 5-0-уровни;

по шкале «самообладание» - высокий 13-9, средний 8-5, низкий 4-0-уровни [46].

**Методика исследования базисных убеждений личности**

Цель: измерить глубинные представления личности об окружающем мире и о себе.

Описание: методика состоит из 37 вопросов, которые распределяются по 5 шкалам.

Инструкция: необходимо оценить степень своего согласия с предложенными ниже утверждениями и обвести кружком ту цифру, которая соответствует вашему мнению. Предлагается шкала согласия:

1= совершенно не согласен

2= не согласен

3= не совсем согласен

4= в общем-то, согласен

5= согласен

6= полностью согласен

**Обработка:** В зависимости от того, какое количество баллов присваивает испытуемый выбранному утверждению, итоговые показатели подсчитываются путем суммирования баллов по субшкалам-характеристикам базисных убеждений таким образом:

* Субшкалу «Доброжелательность окружающего мира» составляют пункты 5\*,10\*,13\*,15,18\*,19\*,27\*,31,33\*;
* Субшкалу «Справедливость» - 6\*,11,21,22,29\*,34;
* Субшкалу «Образ Я» - 2\*,7\*,12,17,23,35,37\*;
* Субшкалу «Удача» – 3,8\*,14\*,20\*,25\*,28,32,36;
* Субшкалу «Убеждения о контроле2 - 1,4,9,16,24\*,26\*,30.

Необходимо учесть, что существуют вопросы, которые отмечены знаком “\*”. Данные вопросы обрабатываются в соответствии с инвертированной шкалой. В данном случае количество начисляемых баллов вычисляется по формуле “7−х”, где “х” - количество сырых баллов [46].

Нормативные данные ШБУ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Характеристики  базисных убеждений | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения | М | SD |
| Доброжелательность окружающего мира | 9-28 | 29-35 | 36-54 | 31.9 | 5.1 |
| Справедливость | 6-20 | 21-25 | 26-36 | 22.6 | 3.6 |
| Образ «Я» | 7-22 | 23-27 | 28-42 | 25.2 | 3.2 |
| Удача | 8-24 | 25-29 | 30-48 | 27.3 | 3.3 |
| Убеждения о контроле | 7-23 | 24-28 | 29-42 | 25.9 | 3.6 |

**Шкала самооценки успешности спортсмена**

Цель: определить самооценку успешности спортсмена

Описание: шкала состоит из 10 утверждений, спортсмену предлагается оценить свои достижения от 1 до 10, где:

1 я - новичок

2 я не достиг значимых результатов

3 я достиг небольших результатов

4 я чувствую, что могу уже достичь большего

5 мои достижения средней успешности

6 мои достижения среднего уровня, но я стараюсь достичь большего

7 мои результаты стремительно растут и скоро достигнут высокой отметки

8 мои достижения достаточно высоки

9 мой разряд один из самых высоких в команде

10 среди спортсменов моего профиля, я, пожалуй, являюсь одним из лучших и успешных.

**2.4 Методы математико-статистической обработки**

Для обработки первичных данных психологического исследования использовались следующие методы:

1. Определение описательных статистик для каждой группы исследования (среднее по выборке для каждого параметра).
2. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена для выявления взаимосвязи между признаками.

**Глава 3 Описание и обсуждение результатов**

* 1. **Анализ результатов обследования по методике Многофакторного личностного опросника**

**16PF Кеттела, форма С**

После обработки данных все результаты были сведены в таблицу 3. 1. Табулирование результатов методики прилагаются в Приложении 5. занесены в таблицу и на гистограмму 3.1.

# Табл. 3.1. - процентное распределение уровней по методике Кеттелла.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Факторы | Выраженность индивидуально-психологических особенностей личности | | | | | |
| низкая | | средняя | | высокий | |
| Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % |
| Л | 30 | 100% | 0 | - | 0 | - |
| А | 5 | 17 | 8 | 27 | 17 | 57 |
| В | 4 | 13 | 15 | 50 | 11 | 37 |
| С | 3 | 10 | 10 | 33 | 17 | 57 |
| Е | 6 | 20 | 6 | 20 | 18 | 60 |
| F | 4 | 13 | 12 | 40 | 14 | 47 |
| G | 1 | 4 | 7 | 23 | 22 | 73 |
| H | 5 | 17 | 16 | 53 | 9 | 30 |
| J | 19 | 63 | 8 | 27 | 3 | 10 |
| L | 3 | 10 | 9 | 30 | 18 | 60 |
| M | 14 | 47 | 11 | 37 | 5 | 17 |
| N | 7 | 23 | 11 | 37 | 12 | 40 |
| O | 11 | 37 | 8 | 26 | 11 | 37 |
| Q1 | 19 | 63 | 8 | 27 | 3 | 10 |
| Q2 | 5 | 17 | 7 | 23 | 18 | 60 |
| Q3 | 6 | 20 | 12 | 40 | 12 | 40 |
| Q4 | 3 | 10 | 9 | 30 | 18 | 60 |

Таким образом, в ходе диагностики была выявлено доминирование низкой выраженности по 3 показателям:

# Реализм (J) – 63% испытуемых характеризуются такими чертами, как: низкая чувствительность, суровость, толстокожесть, такой человек не верит в иллюзии, имеет реалистичность суждений, практичность, некоторую жестокость, ожидает малого от жизни, является мужественным, самоуверенным, берет на себя ответственность, суровым (до цинизма), черствым в отношениях, имеет незначительные артистические наклонности, без утраты чувства вкуса, действует логично и практично, не обращает внимания на физические недомогания.

Практичность(М) (47%) - такие людиинтересуются фактами, проявляет живую реакцию на практические вопросы, направлены на непосредственный успех, надежны, реалистические, заботливые, серьезные, постоянно ориентированы на внешнюю реальность, уделяют внимание мелочам, однако существует дефицит творческого воображения.

Консерватизм (Q1) - 63% спортсмена убеждены в правильности того, чему их учили, и принимают все как проверенное, несмотря на противоречия, склонны к осторожности и к компромиссам в отношении новых людей, имеют тенденцию препятствовать и противостоять изменениям и откладывать их, придерживается традиций;

Высокая выраженность доминирует по факторам:

Открытость (А) – данная особенность характерна для 57% испытуемых, такие люди готовы к сотрудничеству, приветливы, уживчивы, внимательны к людям, естественны в обращении;

Эмоциональная устойчивость (С) – 57% опрошенных спортсменов характеризуются высокой степенью выраженности силы, эмоциональной устойчивости, выдержанности, спокойствия, флегматичности, работоспособности, эмоциональной зрелости, управления ситуацией, избегания трудностей, возможно наличие эмоциональной ригидности и нечувствительности.

Доминантность (Е) – 60% испытуемых имеют следующие черты: властность, доминирование, неуступчивость, самоуверенность, напористость, агрессивность, упрямость, конфликтность, своенравность, неустойчивость, независимость, грубость, враждебность, мрачность, непреклонность, необходимость в восхищении.

Беспечность (F) (47%) – импульсивные личности, веселые, разговорчивые, живые, готовые реагировать.

Моральная нормативность (G) – данное свойство присуще 73% спортсменам. К данному компоненту относятся следующие черты: сильный характер, высокая нормативность, добросовестность, настойчивость, степенность, уравновешенность, ответственность, упорность, стойкость, решительность, дисциплинированность, собранность, совестливость, соблюдение моральных стандартов и правил, точность, настойчивость в достижении цели, деловая направленность.

Подозрительность (L) – данная особенность характерна для 60% испытуемых, такие люди ревнивы, задумчивы, тверды, раздражительны, независимы.

Дипломатичность (N) - качество присуще 40% респондентов, которые отличаются следующими особенностями: проницательностью, опытностью, расчетливостью, умением вести себя в обществе, эмоциональной выдержанностью, честолюбивостью, осторожностью.

Самостоятельность (Q2) - качество свойствено 60% испытуемых, которые характеризуются следующими чертами: предпочтение собственного мнения, независимость во взглядах, стремление к самостоятельным решениям и действиям;

Самодисциплина (Q3) - данная особенность характерна для 40% спортсменов, они являются самолюбивыми, самоконтролируемыми, точными, волевыми, могут подчинить себе, действовать по осознанному плану, эффективными лидерами, принимают социальные нормы, контролируют свои эмоции и поведение, доводят дело до конца, целенаправленны.

Напряженность (Q4) – 60% испытуемых отличаются собранностью, энергичностью, возбужденностью, раздражительностью, повышенной мотивацией.

Средняя выраженность доминирует по факторам:

Развитое мышление (В) – данная особенность свойственна для 67% испытуемых, такие сотрудники сообразительны, умеют анализировать ситуации, способны к осмысленным заключениям, интеллектуальны, культурны.

Смелость (Н) – нерешительность (53%) – данным людям свойственно сочетание таких черт, как авантюризм, способность легко знакомится с людьми, реактивность, бодрость и в тоже время могут быть присущи нерешительность, уход в себя.

Склонность к чувству вины (37%) - спокойная самоуверенность (О) (37%) – были выявлены спортсмены, как с высоким уровнем, так и с низким в равных пропорциях. С высокими баллами люди характеризуются боязливостью, неуверенностью, тревожностью, озабоченностью, депрессивностью, чуткостью и спокойствием, а с низким - упрямостью, бесстрашностью, нечувствительностью к мнению о себе.

Наглядно результаты представлены на рисунке 3.1.

# Рис. 3.1. Процентное соотношение уровней индивидуально-психологических особенностей личности водителей трамвая

Итак, спортсмены, занимающиеся греблей, отличаются следующими характеристиками: реализмом, консервативизмом, практичностью, открытостью, эмоциональной устойчивостью, доминантностью, беспечностью, моральной нормативностью, дипломатичностью, самостоятельностью, подозрительностью, самодисциплинированностью, напряженностью.

**3.2 Анализ результатов обследования по методике «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса»**

Результаты по методике «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса»были обработаны и сведены в таблицу 3.2. Табулирование результатов методики прилагаются в Приложении 6.

**Табл.3.2.** - Процентное распределение испытуемых по доминирующему стилю поведения в конфликтной ситуации

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количественные показатели | Стили поведения в конфликте | | | | |
| Соперничество | Сотрудничество | Компромисс | Избегание | Приспособление |
| Кол-во | 19 | 2 | 4 | 2 | 3 |
| % | 63 | 7 | 13 | 7 | 10 |

В результате диагностики доминирующего стиля поведения в конфликтной ситуации было выявлено, что большинству испытуемых присущ стиль соперничества. Такой стиль использует обычно человек, который обладает достаточным авторитетом, сильной волей, властью. Его используют, если исход конфликта очень важен и человек делает большую ставку на правильность своего решения возникшей проблемы; нет иного выбора и нечего терять; у человека достаточно полномочий для выбора этого шага; взаимодействуя с подчиненными, предпочитает авторитарный стиль.

Отрицательной стороной данного стиля является то, что стратегия приносит долгосрочные результаты редко, в связи с тем, что проигравшая сторона может не поддержать решение, принятое вопреки ее воле, или даже попытается саботировать его. Помимо этого, завтра может отказаться от сотрудничества тот, кто сегодня проиграл. Данный стиль не может быть использован личных отношениях, так как вызывает чувство отчуждения.

У 13% выявлен стиль компромисса. Суть его заключается в том, что идя на взаимные уступки, стороны пытаются урегулировать разногласия. В этом плане он похож на стиль сотрудничества, но действует на более поверхностном уровне, в связи с тем, что стороны в чем-то уступают друг другу. Наиболее эффективен этот стиль, когда обе стороны хотят достичь одного и того же, однако понимают, что одновременные желания невыполнимы. Стиль компромисса подразумевает наличие определенных навыков в ведении переговоров, и осознание того, что желание не осуществимо полностью.

Недостаток стиля компромисс выражается в том, что одна сторона может уступить раньше другой или преувеличить свои требования, чтобы потом показаться великодушной. Возможно, ни одна сторона не будет придерживаться решения в такой ситуации, которое не удовлетворяет ее потребностей. Следует отметить, что если компромисс был достигнут без тщательного анализа других возможных вариантов решения, то он может быть далеко не самым оптимальным исходом конфликтной ситуации.

При разрешении конфликта стиль компромисса можно использовать в следующих условиях: возможно временное решение, так как нет времени для выработки другого; удовлетворение желания одной из сторон имеет для нее не слишком большое значение; компромисс позволит хоть что-то получить, чем все потерять; обе стороны имеют одинаково убедительные аргументы и обладают одинаковой властью; или же другие подходы к решению проблемы оказывались неэффективными.

Испытуемых, предпочитающих стиль сотрудничества и избегания равное количество (7%). Так при разрешении конфликтных ситуаций наиболее трудный из всех стилей и наиболее эффективный – это сотрудничество. Преимуществом его является нахождение наиболее приемлемого для обеих сторон решение и создание из оппонентов партнеров. Он содержит в себе поиск возможности вовлечь всех участников в процесс разрешения конфликтов и достичь удовлетворения нужд всех сторон. Данный подход успешен, как в делах, так и в личной жизни. Доказано, что если в выигрыше остаются обе стороны, то им больше свойственно исполнять принятые решения, так как они устраивают их в связи с тем, что все принимали участие во всем процессе разрешения конфликта.

Такой стиль подразумевает под собой умение объяснять свои решения, выслушать другую сторону, сдерживать свои эмоции. Данный стиль становится неэффективным, если отсутствует один из выделенных факторов. Стиль сотрудничества подходит для таких ситуаций: основной целью выступает приобретение совместного опыта работы; компромиссные решения не допускаются, так как каждый из подходов к проблеме важен и нужно найти общее решение; существует наличие длительных, прочных и взаимозависимых отношений с конфликтной стороной; сторонам свойственна способность выслушивать друг друга и излагать суть своих интересов; необходима интеграция точек зрения; усиление личностной вовлеченности в деятельность.

Стиль избегания можно реализовать в том случае, если конфликт не относится к прямым интересам сторон или возникшая проблема является не очень важной для сторон и у них нет необходимости отстаивать свои права, или же сторона ни с кем не сотрудничает для выработки решения и невовлеченность в него не отражается на развитии конфликта либо просто сторона не желает тратить время и силы на ее решение. Стиль можно использовать, если стороне необходимо иметь дело с конфликтным человеком.

Стиль избегания может использовать конфликтующая сторона, в том случае, если: знает, что не в состоянии в свою пользу решить вопрос, что предмет конфликта несущественен, если сравнивать его с другими более значимыми целями; для решения проблемы имеет низкий уровень власти; предполагает, что решать конфликт в данный момент опасно, в связи с тем, что открытое поднятие темы конфликта смогут ухудшить ситуацию; когда в проблеме задействованы сложные с точки зрения коммуникаций люди - жалобщики, грубияны, нытики; прежде чем принять какое-либо решение сторона ставить цель выиграть время для изучения ситуации и получения дополнительной информации; сотрудники самостоятельно имеют возможность урегулировать конфликт; может ухудшить здоровье решение возникшей проблемы и т.п.

Этот стиль не является уклонением от ответственности, а может быть наиболее подходящим в сложившейся ситуации, так как за это время она может разрешиться сама собой, или человек сможет заняться ею, когда будете обладать достаточной информацией и желанием разрешить ее, или это не те взаимоотношения, которые необходимо поддерживать.

10% спортсменам характерно наличия стиля приспособления. Данный стиль означает, что человек действуете совместно с другой стороной, но при этом не пытаетесь отстаивать собственные интересы в целях восстановления нормальной рабочей обстановки и сглаживания атмосферы. В данном случае индивидуум жертвует собственными интересами в пользу другой стороны, но нужно учесть, что можно отставить интересы на некоторое время, а не отказываться от них полностью. А в более благоприятной обстановке вернуться к их удовлетворению за счет уступок со стороны оппонента или каким-либо иным образом.

В следующих наиболее характерных ситуациях стиль приспособления может быть применим: основная цель - восстановление стабильности и спокойствия, а не разрешение конфликта; предмет разногласия не важен; лучше сохранить добрые отношения с другими людьми, чем отстаивать собственную точку зрения; недостаточно власти или шансов победить.

Наглядно результаты представлены на рисунке 3.2.

Рис. 3.2 Процентное распределение испытуемых по доминирующему стилю поведения в конфликтной ситуации

Таким образом, большинство спортсменов использует стиль соперничества в конфликте.

**3.3 Анализ результатов обследования по методике «Шкала базисных убеждений»**

Результаты по методике «Шкала базисных убеждений» были обработаны и сведены в таблицу 3.3. Табулирование результатов методики прилагаются в Приложении 7.

**Табл.3.3.** - Процентное распределение испытуемых по наличию базисных убеждений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики  базисных убеждений | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения |
| Доброжелательность окружающего мира | 23 | 23 | 54 |
| Справедливость | 10 | 43 | 47 |
| Образ «Я» | 7 | 57 | 36 |
| Удача | 7 | 60 | 33 |
| Убеждения о контроле | 17 | 40 | 43 |

Порядок расположения данных шкал определяет общую картину базисных убеждений личности. В результате проведения описательной статистики результатов мы получили следующие данные:

По шкале «Доброжелательность – враждебность» окружающего мира у спортсменов доминирует высокий уровень (54%), что означает, что убеждения индивида относительно безопасной возможности доверять окружающему миру.

Базисное убеждение о справедливости окружающего мира характеризует убеждения индивида о принципах распределения удач и несчастий и содержит две категории: «Справедливость» и «Убеждения о контроле», по которым мы видим, что большинство спортсменов имеют высокий уровень 47% и 43%.

Данные результаты свидетельствуют о том, что испытуемые верят в то, что в мире больше добра, чем зла, положительно относятся к окружающему миру и к людям, а также убеждены, что мир полон смысла. Спортсмены склонны верить, что не случайно происходят события, а подчиняются и контролируются законам справедливости.

Базисное убеждение о ценности и значимости собственного «Я» характеризуется также показателями двух субшкал опросника: «Образ Я» и «Удача». По двум данным признакам большинство испытуемых имеют средний уровень – 57% и 60%.

В «образе Я» основное значение имеют три категории: «Я хороший человек» (самоценность), «Я правильно себя веду» (контроль) и оценка собственной удачливости. Таким образом, испытуемые показывают не завышенные представления о своей личности.

Следует отметить, что базовые убеждения личности претерпевают серьезные изменения под влиянием перенесенных личностью детских психологических травм и травматических событий, в результате которых основательно разрушаются привычные жизненные представления и схемы поведения. Подтверждением таких травм является наличие низких показателей по шкалам методики.

А скрытое, неявное представление окружающего социума и собственного «Я» у здоровых людей заключается в следующем: они считают, что в мире преобладает хорошее над плохим, если возникают негативные ситуации, то они постигают тех, кто делает что-то неправильно. Поэтому личность делает вывод о том, что он хороший человек и в связи с этим чувствует себя защищенным от плохого. Но возникают ситуации (экстремальный негативный опыт), которые противоречат данной концепции. А их осознание провоцирует возникновение тяжелых и долговременных психологические проблем: в один момент человек вступает в противоречие с негативной стороной окружающего мира и личной незащищенностью и уязвимостью, а та уверенность в собственной защищенности и неуязвимости, которая существовала раньше в конечном счете оказывается иллюзией, приводящей человека к состоянию дезинтеграции. Работа над превозмоганием травмирующей ситуации заключается в корректировке базисных убеждений: в случае достижения успеха они трансформируются в качественно иной вид, если сравнивать их с тем, какими были до травмы, но возобновление происходит частично и достигает только некоторого определенного уровня, который освобождает индивида от заблуждения в собственной защищенности. Представление о мире человека, который пережил психическую травму и смог успешно совладать с ней, являются приблизительно таковыми: мир состоит из доброжелательных людей и положительных ситуаций, мир справедливо относится ко мне. Мне предоставлено право выбора, однако это случается не всегда.

Наглядно результаты представлены на рисунке 3.3.

Рис.3.3 Процентное распределение испытуемых по уровню базисных убеждений

Таким образом, по результатам методики «Шкала базисных убеждений личности» во всех парах в целом были получены следующие результаты. Мнения большинства спортсменов отражает убеждение в том, что окружающие люди в целом добры и достойны доверия, а распределение событий, которые происходят с людьми, осуществляется по принципу справедливости, т. е. каждый получает то, что заслуживает. Имеют среднее представление о себе, как о человеке достойном любви и уважения и убеждение о том, что они являются удачливыми и везучими. Что говорит о том, что спортсмены относятся реалистично к себе и к происходящему. Однако убеждены в том, что могут контролировать свою жизнь и события, которые происходят в ней.

**3.4 Анализ результатов обследования по методике «Диагностика волевого самоконтроля»**

Результаты по методике «Диагностика волевого самоконтроля» были обработаны и сведены в таблицу 3.4. Табулирование результатов методики прилагаются в Приложении 8.

**Табл.3.4.** - Процентное распределение испытуемых по уровню волевого контроля

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Характеристики ВСК | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения |
| Общий балл ВСК | 6 | 47 | 47 |
| Настойчивость | 6 | 37 | 57 |
| Самообладание | 10 | 30 | 60 |

Высокий балл по опроснику волевого контроля, свойственен для людей эмоционально зрелых, независимых, активных, самостоятельных. В нашей выборке высокий бал присущ 47% испытуемых. Они отличаются спокойствием, уверенностью в себе, ответственностью, устойчивостью намерений, реалистичностью взглядов, развитым чувством внутреннего долга. Часто они планомерно реализуют свои намерения, хорошо рефлектируют собственные мотивы, умеют распределять собственные усилия, обладают выраженной социально-позитивной направленностью, способны контролировать свои поступки. В экстремальных ситуациях возможно нарастание внутренней напряжённости, которая связана с желанием проконтролировать каждый момент собственного поведения и тревогой на счет малейшей возможной его спонтанности.

Низкий балл ВСК наблюдается у лиц эмоционально неустойчивых, чувствительных, неуверенных в себе, ранимых. У спортсменов в нашем исследовании данный балл встречается в 6% случаев. У таких людей рефлексивность невысока. Как правило, общий фон активности снижен, им свойственна неустойчивость намерений и импульсивность. Это может быть связано как с выраженной утончённостью натуры, не подкреплённой способностью к самоконтролю и рефлексии, так и с незрелостью.

Спортсмены характеризуются высокими значениями по шкале «настойчивость» (57%) что свидетельствует, о силе намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. Положительными качествами данного явления выступают качества – деятельность, работоспособность, мобилизация преград на пути к цели, концентрированность на цели. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам (совестливость) и стремление полностью подчинить им своё поведение. Отрицательными качествами при яркой выраженности явления являются утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие баллы по шкале «настойчивость» диагностируются у 6% испытуемых. Что свидетельствует о повышенной неуверенности, лабильности, импульсивности, ведущие к нелогичности поведения. Пониженная степень активности и работоспособности, чаще всего, восполняется у таких людей высоким уровнем гибкости, чувствительности, изобретательности, а также стремлением к свободному толкованию норм социума.

Высокие значения по шкале «самообладание» свойственны 60% испытуемых. Такие лица эмоционально устойчивые, хорошо владеют собой в разнообразных ситуациях, им свойственно внутренне спокойствие. Повышает уровень готовности к восприятию нового и неожиданного уверенность в себе, она способна освобождать от страха перед неизвестностью, и, сопряжена с радикализмом, свободой взглядов и новаторством. Одновременно, неумеренно осознанное ограничение индивидуальной спонтанности, склонность к беспрерывному самоконтролю, ведет к выраженной постоянной утомлённости и озабоченности, а также высокой степени внутренней напряжённости.

На отрицательном полюсе данной шкалы – спонтанность, импульсивность в парадоксальном. По результатам диагностики, спортсменов с таким полюсом шкалы было выявлено 10%.

Следует отметить, что предпочтение традиционных взглядов, ограждают человека от внутренних конфликтов и интенсивных переживаний, способствуют преобладанию невозмутимого, расслабленного фона настроения, внутренней раскрепощённости.

Наглядно результаты представлены на рисунке 3.4.

Рис.3.4 Процентное распределение испытуемых по уровню волевого контроля

Таким образом, большинству спортсменам свойственен высокий уровень волевого контроля, что свидетельствует о том, что данным испытуемым присуща эмоциональная зрелость, независимость, активность, самостоятельность.

**3.5 Анализ результатов обследования по шкале самооценки успешности спортсмена**

Результаты по шкале самооценки успешности спортсменабыли обработаны и сведены в таблицу 3.5. Табулирование результатов методики прилагаются в Приложении 9.

**Табл.3.5.** - Процентное распределение испытуемых по уровню успешности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Признак/уровень | Низкий | Средний | Высокий | Очень высокий |
| Уровень самооценки успешности спортсмена | 10 | 43 | 40 | 7 |

Перед спортсменами ставилась задача оценить свой уровень достижений, по полученным данным опроса, мы видим, что большинство испытуемых (43%) считает, что их результаты находятся на среднем уровне, 40% отмечает, что достигли достаточно высокого уровня, 10% оценивают достижения как низкие, а 7% признались, что среди спортсменов их профиля, являются одними из лучших и успешных.

Наглядно результаты представлены на рисунке 3.5.

Таким образом, большинство спортсменов имеют средний и высокий уровни спортивных достижений.

**3.6 Корреляционный анализ между самооценкой успешности спортсмена и его личностными качествами**

Для доказывания гипотезы исследования - личностные качества спортсмена влияют на результативность его деятельности. Нами был произведен расчет результатов по программе SPSS с использованием рангового коэффициента корреляции Спирмена. Результаты расчетов занесены в таблицу 3.6.

**Табл.3.6. –** Корреляционный анализ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Признаки** | Личные качесва | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| А | В | С | Е | F | G | H | J | L | M | N | O | **Q1** | Q2 | Q3 | Q4 | Стиль в конфликте | | | | | Базовые установки | | | | | Волевые качества | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | соперничество | сотрудничество | компромисс | избегание | приспособление | доброжелательность | Справедливость | Образ Я | Удача | Убеждения о контроле | Самообладание | Настойчивость | Общий балл |
| успешность | 0,47 | 0,102 | 0,601 | -0,212 | 0,063 | 0,703 | ,327 | -,155 | ,068 | -,165 | -,199 | -,701\*\* | -,038 | ,157 | -,397\* | ,752\*\* | ,368\* | -,118 | ,024 | -,173 | ,086 | ,569\*\* | ,653\*\* | ,417\* | ,551\*\* | ,502\*\* | ,587\*\* | ,503\*\* | ,644\*\* |

Из таблицы мы видим, что обнаружена статистически значимая связь между самооценкой успешности и факторами С (р≤0,01), G(р≤0,01), O(р≤0,01), Q3(р≤0,05), Q4(р≤0,01). Что означает, что такие личностные особенности, как эмоциональная устойчивость, моральная нормативность, самодисциплина, напряженность, склонность к чувству вины коррелирует с успешностью спортсмена. Следовательно, чем выше уровень достижений испытуемых, тем выше степень эмоциональной устойчивости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, самоконтроля, самолюбия, собранности, энергичности, спокойствия, хладнокровия.

Спортсмены с высокими достижениями предпочитают стиль соперничества в конфликте (р≤0,05). С остальными стилями не было выявлена связь.

Была выявлена корреляция между самооценкой успешности и базовыми убеждениями. Так, чем выше уровень достижения спортсменов, тем выше степень базовых убеждений. Высокоуспешные спортсмены считают, что: окружающие люди в целом добры и достойны доверия (р≤0,01), а также каждый получает то, что заслуживает (р≤0,01), высокое представление о себе, как о человеке достойном любви и уважения (р≤0,05) убеждены, что они являются удачливыми и везучими (р≤0,01), считают, что могут контролировать свою жизнь и события, которые происходят в ней (р≤0,05). Чем ниже уровень достижений, тем ниже степень базовых убеждений.

Нами была обнаружена взаимосвязь успешности и наличия волевых качеств. Так, чем выше степень успешности спортсмена, тем выше уровень настойчивости (р≤0,01) и самообладания (р≤0,01).

Таким образом, гипотеза исследования подтверждена: личностные качества спортсмена влияют на результативность его деятельности.

Выводы по 3 главе

1. Анализ современного состояния проблемы личностных особенностей, влияющих на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках, позволил определить значимость, а так же теоретическую и методологическую базу настоящего исследования. Были определены личностные особенности, влияющие на успешность спортивной деятельности при экстремальных нагрузках, как значимая проблема, а так же методы их диагностики.
2. Диагностика позволила определить наличие, что для большинства испытуемых характерно: эмоциональная устойчивость, моральная нормативность, самодисциплина, спокойствие, использование стиля соперничества, настойчивость и высокий уровень самообладания. Спортсмены убеждены в доброжелательности окружающих и принципе того, что каждый получает то, что заслуживает, имеют высокую самооценку, считают себя удачливыми, а также способны контролировать события в своей жизни.
3. Корреляционный анализ позволил выявить взаимосвязь между высоким уровнем достижений и следующими факторами: эмоциональной устойчивостью, настойчивостью, решительностью, дисциплинированностью, самоконтролем, самолюбием, собранностью, энергичностью, спокойствием, хладнокровием, использованием стиля соперничества в конфликте, высокой степенью базовых убеждений и наличием волевых качеств.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как показывают теоретические исследования, важную роль в успешности спортивной деятельности играет правильный выбор личностью вида спорта, который соответствует его мотивам, склонностям, интересам, психофизиологической структуре личности и способностям, то есть его личностным особенностям.

Целью нашего исследования выступало выявление личностных особенностей, влияющих на успешность спортсменов при экстремальных нагрузках. Выборку исследования составили 30 спортсменов, занимающихся академической греблей.

Исследование проводилось в три этапа.

* подготовительно-поисковый;
* экспериментально-аналитический;
* заключительно-оценочный.

В данном исследовании были изучены такие показатели, как индивидуально-психологические особенности личности, личностная предрасположенность к конфликтному поведению, стиль разрешения конфликтной ситуации, особенности личностной саморегуляции, глубинные представления личности об окружающем мире и о себе, самооценка успешности спортсмена.

Было выявлено, что у большинства спортсменов, занимающихся академической греблей доминируют следующие личностные особенности: реализм, консервативизм, практичность, открытость, эмоциональная устойчивость, доминантность, беспечность, моральная нормативность, дипломатичность,самостоятельность,подозрительность,самодисциплинированность, напряженность. Также большинство спортсменов использует стиль соперничества в конфликте и убеждены в том, что окружающие люди в целом добры и достойны доверия, а распределение событий, которые происходят с людьми, осуществляется по принципу справедливости, т. е. каждый получает то, что заслуживает. Спортсмены относятся реалистично к себе и к происходящему и убеждены в том, что могут контролировать свою жизнь и события, которые происходят в ней. Им свойственна эмоциональная зрелость, независимость, активность, самостоятельность. В группе спортсменов доминируют средний и высокий уровни спортивных достижений.

Проведя корреляционный анализ, мы выявили, что, чем выше уровень достижений испытуемых, тем выше степень эмоциональной устойчивости, настойчивости, решительности, дисциплинированности, самоконтроля, самолюбия, собранности, энергичности, спокойствия, хладнокровия. Спортсмены с высокими достижениями предпочитают стиль соперничества в конфликте, и имеют высокую степень базовых убеждений. А также была обнаружена взаимосвязь успешности и наличия волевых качеств: чем выше степень успешности спортсмена, тем выше уровень настойчивости и самообладания.

Итак, результаты проведенного исследования позволили показать, что существует положительная взаимосвязь между личностными качествами спортсмена и результативностью его деятельности.

Таким образом, наша гипотеза доказана: личностные качества спортсмена влияют на результативность его деятельности. Цель достигнута. Задачи, поставленные перед нами в начале работы, выполнены в полной мере.

**Список использованной литературы**

1. Аверина М.В. Проблематика гендерных трансформаций в современном спорте // Теория и практика физической культуры. - 2011. - № 9. - С. 25-28.
2. Адаптация и стресс в спорте / С.Е. Павлов, Т.Н. Кузнецова // Актуальные вопросы медицинской реабилитации в современных условиях. – М., 2005 – С. 307-312
3. Апциаури Л.Ш. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности // Теория и практика физической культуры. - 2006. - № 1. - С. 12-14.
4. Березова (Меметова) Н. Индивидуальная типовая адаптация на тренировочные и соревновательные нагрузки высококвалифицированных бегунов на средние дистанции. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Texts.idc?DocID=97894>
5. Блудов Ю.М. Личность в спорте : очерки исслед. психологии спортсмена / Ю.М. Блудов. - М. : Сов. Россия, 1987. – 154 с. Библиогр.: с. 152-155.
6. Большая психологическая энциклопедия / А. Б. Альмуханова и др. – М. : Эксмо, 2007. – 544 с.,
7. Бондаренко Н.А. Влияние полоролевых стереотипов на мотивацию и самоотношение спортсменов : автореф. дис. … канд. психол. наук / Бондаренко Н.А. ; [Кубанск. гос. ун-т физ. культ.]. - Краснодар, 2006. - 24 с.
8. Гасанпур М.Г. Влияние спортивной деятельности на степень агрессивности спортсмена // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер. Педагогика. Психология. – 2011. - № 4. – С. 70 – 72.
9. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
10. Дамадаева А.С. Гендерные исследования в спортивной психологии // Психол. журн. - 2012. - № 1. - С. 40-49.
11. Дэкерс Л. Мотивация : теория и практика : расширенный курс / Ламберт Дэкерс ; пер с англ. Д. Ю. Кралечкина, Л. Е. Переяславцевой, Ю. А. Трепалиной. – М. : Гросс Медиа, 2007. – 640 с.
12. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. - М., 2009. - 120 с.
13. Ильин А.Б. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций .- 2003. - № 2. - С. 24-26, 39-40.
14. Ильин Е. П. Эмоция и чувства / Е. П. Ильин. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2007. – 783 с.
15. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
16. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер , 2008. – 352с.
17. Капрара, Дж., Сервон Д. Психология личности - СПб.: Питер. - 2003. - 640 с.
18. Козубовский, В. М. Общая психология: познавательные процессы: учебное пособие / В.М. Козубовский. - 3-е изд. - Минск: Амалфея, 2008. – 368
19. Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произ-вольной активности человек а (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 1995. № 1. С. 5−12.
20. Кочеткова С.В Экстремальность спорта как средство психического самосовершенствования. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://teoriapractica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2012/5/psixоlоgiyа/kochetkova.pdf>
21. Кравченко А.И. Общая психология: учеб.пособие /А.И. Кравченко.- М.: Проспект, 2009.-432с.
22. Лалаян А.А.Психологическая подготовка спортсмена / А.А. Лалаян. - Ереван : Айастан, 1985. - 166 с.
23. Медведев В.В. Психологические особенности личности спортсменов : лекция для студентов и слушателей фак. повышения квалификации и Высш. шк. тренеров Академии / Рос. гос. акад. физ. культуры. - М. : Академия, 1993. - 49 с.
24. Налчаджян А. Агрессивность человека /А. Налчаджян. – СПб. : Питер, 2007. – 736 с.
25. Немов Р. С. Психологический словарь / Р. С. Немов. – М. : Владос, 2007. – 560 с.
26. Носкова С.А. Физическая культура и социализация личности // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 6. - С. 13-16
27. Парамонова Г.А. Исследование личностных детерминант ассертивности спортсменов // Инновации в образовании. - 2009. - № 12. - С. 82-89.
28. Полозов А.А., Полозова Н.Н. Модули психологической структуры в спорте: монография / А.А. Полозов, Н.Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009. - 296 с.
29. Попов А.Л. Спортивная психология / А.Л. Попов. - 3-е изд. - М. : Моск. психол.-соц. ин-т : Флинта, 2000. - 149 с.
30. Психологические особенности тренировочной и соревновательной деятельности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.lifeinhockey.ru/metodiki/metodicheskie-materialy/sportivnaya-psikhologiya/810-psikhologicheskie-osobennosti-trenirovochnoj-i-sorevnovatelnoj-deyatelnosti>
31. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта // Теория и практика физ. культуры. – 2006. - № 6.
32. Родионов В. А. Спортивная психология в Европе//Спортивный психолог. - 2009. - № 3. С. 5~9.
33. Ротенберг А. Р. Педагогические средства личностного роста спортсменов-единоборцев // Теория и практика физической культуры. - 2007. - № 7. - С. 52-55.
34. Ротенберг А.Р. Развитие личности спортсменов под влиянием занятий единоборствами / А.Р. Ротенберг. - СПб. : Военный ин-т физической культуры, 2008. - 166 с.
35. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М. : Физическая культура, 2006. - 95 с.
36. Сафонов В.К. Агрессия в спорте / В.К. Сафонов ; С.-Петерб. гос. ун-т. - СПб. : Изд-во С.-Петерб. ун- та, 2003. – 156 с.
37. Сафонов В.К. Современные задачи научно – практического обеспечения спортивной деятельности. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sporta-sovremennye-zadachi-nauchno-prakticheskogo-obespecheniya-sportivnoy-deyatelnosti>
38. Серова Л.К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие: рекомендовано УМО / Л.К. Серова. - М. : Советский спорт, 2007. - 116 с.
39. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания. - М.: Владос-Пресс, 2002.
40. Соколова Л.А. Индивидуальные особенности осо-знанной саморегуляции и успешность спортивной деятельности (на примере спортивной стрельбы): автореф. дисс. … канд. психол. наук. М., 1990.
41. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
42. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов /Сост. и общая редакция И.П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 384 с.
43. Столяренко А.М. Психология и педагогика: учеб. пособие / А.М. Столяренко.- М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2004.-423с.
44. Тихвинская Е. Готовность к соревнованию в спорте. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psysport.narod.ru/docs/statyi/gotovnost/index.html>
45. Тихвинская Е. Переживание поражения в спорте. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psysport.narod.ru/docs/statyi/porajenie/index.html>
46. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция : учеб. пособие / Е.М. Хекалов ; Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спортуи туризму, Дальневост. гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск : ДВГАФК, 2001. – 62 с.
47. Чернова А. Предрасположенность к конкретному виду спорта и типологические особенности человека. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psysport.narod.ru/docs/statyi/orient/index.html>
48. Шустер О.С. Я-концепция личности с позиции физической культуры, психологии развития и акмеологии // Журнал прикладной психологии. - 2005. - № 6. - С. 41-45.
49. Юров И.А. Агрессивность в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 11. – С. 46.
50. Яковлев Б.П., Вагина В.А. Психическая нагрузка в малых циклах соревновательного периода подготов-ки // Физическая культура, спорт и здоровье нации: материалы Международного конгресса. СПб., 1996.
51. Hellebrendt P., Houtz G.J. Mechanisms of muscle training in man. Experimental demonstration of the overlead principle// Physical Therapy Review. - 1956. - V. 36. - P. 371-382.797. Hemоdynamic and respiratory responses compared is swimming and running/Holmer J. , Stein E.I','., Salt in B. et al.//J.Appl. Physiol. - 1974. - V. 37. -№ 1. - P. 49-54.
52. Kasch P.W., Philips W.H., Ross W.D., Carter J.E.L., Boyer J.L. A comparison of maximal oxygen uptake by tredmill and step-test procedures. - J. Appl. Physiol. - 1966. - V. 21.- P. 1367.
53. Miyashita M. Method of calculating overall efficiency in swimming crawl stroke// Biomechanics of sports and kinanthro-pometry, Liiami, - 1976, - book 6.
54. Pugh G.G.T. The influence of wing resistance in running and walking and the mechanical efficiency of work against horizontal or vertical forces// J. Physiology. - 1971. - V. 213. №2. - P. 255-276.
55. Rosenberg E. Effect of physical training on single breath diffusing capacity measured at rest// Int. Z. angew.Physiol. - 1967, - V. 24. - P. 246-253.
56. Taylor H.L. Buskirk E., Henschell A. Maximal oxygen intake as an objective'measure of cardiorespiratory performance// J. Appl. Physiol. - 1955. - V. 8. - P. 73-80.

ПРИЛОЖЕНИЯ

**Приложение 1**

**Методика Кеттела. Стимульный материал.**

1. Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше

А) да Б) трудно сказать В) нет

2. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей

А) да Б) иногда В) нет

3. Если бы я сказал, что небо находится "внизу" и что зимой "жарко", я должен был бы назвать преступника

А) бандитом Б) святым В) тучей

4. Когда я ложусь спать, я

А) засыпаю быстро Б) когда как В) засыпаю с трудом

5. Если бы я вел машину по дороге, где много других автомобилей, я предпочел бы

А) пропустить вперед большинство машин

Б) не знаю В) обогнать все идущие впереди машины

6. В компании я представляю возможность другим шутить и рассказывать всякие истории

А) да Б) иногда В) нет

7. Мне важно, чтобы во всем, что меня окружает, не было беспорядка

А) верно Б) трудно сказать В) неверно

8. Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно рады меня видеть

А) да Б) иногда В) нет

9. Мне больше нравятся

А) фигурное катание и балет Б) затрудняюсь сказать В) борьба и регби

10. Меня забавляет несоответствие между тем, что люди делают, и тем, что они потом рассказывают об этом

А) да Б) иногда В) редко

11. Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями

А) всегда Б) иногда В) редко

12. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе со всеми и вовсе не обижаюсь

А) да Б) не знаю В) нет

13. Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом

А) да Б) не знаю В) нет

14. Мне больше нравится придумывать новые способы выполнения какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов

А) да Б) не знаю В) нет

15. Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи

А) да Б) иногда В) нет

16. Я думаю, что я - человек менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей

А) да Б) затрудняюсь ответить

В) нет

17. Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения

А) да Б) не знаю В) нет

18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям

А) да Б) не знаю В) нет

19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли

А) моим хорошим друзьям Б) не знаю В) в своем дневнике

20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова "неточный", это -

А) небрежный Б) тщательный В) приблизительный

21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо

А) да Б) трудно сказать В) нет

22. Меня больше раздражают люди, которые

А) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску

Б) затрудняюсь ответить

В) создают неудобства для меня, опаздывая на условленную встречу

23. Мне очень нравится приглашать к себе гостей и развлекать их

А) да Б) не знаю В) нет

24. Я думаю, что

А) не надо все делать одинаково тщательно

Б) затрудняюсь сказать В) любую работу следует выполнять тщательно, если вы за нее взялись

25. Мне очень часто приходится преодолевать смущение

А) да Б) возможно В) нет

26. Мои друзья чаще

А) советуются со мной Б) делают то и другое поровну

В) дают мне советы

27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его

А) да Б) иногда В) нет

28. Я предпочитаю друзей

А) интересы которых имеют деловой и практический характер

Б) не знаю В) которые отличаются глубокими и интересными взглядами на жизнь

29. Я не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю

А) верно Б) затрудняюсь

ответить

В) неверно

30. Меня волнуют мои прошлые проступки и ошибки

А) да Б) не знаю В) нет

31. Если бы я одинаково хорошо умел и то и другое, я бы предпочел

А) играть в шахматы Б) трудно сказать В) играть в городки

32. Мне нравятся общительные, компанейские люди

А) да Б) не знаю В) нет

33. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми

А) да Б) трудно сказать В) нет

34. Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо

А) да Б) иногда В) нет

35. Мне бывает трудно признать, что я неправ

А) да Б) иногда В) нет

36. На предприятии мне было бы интереснее

А) работать с машинами и механизмами

Б) трудно сказать В) взаимодействовать с людьми

37. Какое слово не связано с двумя другими?

А) кошка Б) близко В) солнце

38. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание

А) раздражает меня Б) нечто среднее В) не беспокоит меня

39. Если бы у меня было много денег, то я

А) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти

Б) не знаю В) жил бы, не стесняя себя ни в чем

40. Худшее наказание для меня

А) тяжелая работа Б) не знаю В) быть запертым в одиночестве

41. Люди должны больше, чем они это делают сейчас, соблюдать нравственные нормы

А) да Б) иногда В) нет

42. Мне говорили, что ребенком я был

А) спокойным и любил оставаться один

Б) не знаю В) живым и подвижным

43. Мне нравилась бы практическая повседневная работа с различными установками и машинами

А) да Б) не знаю В) нет

44. Я думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них

А) да Б) трудно сказать В) нет

45. Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми

А) да Б) затрудняюсь ответить

В) нет

46. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей

А) да Б) не знаю В) нет

47. Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать

А) верно Б) не знаю В) неверно

48. Мне больше нравится

А) марш в исполнении духового оркестра

Б) не знаю В) скрипичная музыка

49. Я предпочел бы провести летний отпуск

А) в деревне с одним или двумя друзьями

Б) затрудняюсь сказать В) возглавляя группу в туристском лагере

50. Усилия, затраченные на составление планов

А) никогда не лишни Б) трудно сказать В) не стоят этого

51. Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не огорчают и не обижают меня

А) верно Б) не знаю В) неверно

52. Удавшиеся дела кажутся мне легкими

А) всегда Б) иногда В) редко

53. Я скорее предпочел бы работать

А) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них

Б) затрудняюсь ответить

В) архитектором, который разрабатывает свой проект самостоятельно

54. ДОМ так относится к КОМНАТЕ, как ДЕРЕВО к

А) ЛЕСУ Б) РАСТЕНИЮ В) ЛИСТУ

55. То, что я делаю, у меня не получается

А) редко Б) иногда В) часто

56. В большинстве дел я предпочитаю

А) рискнуть Б) не знаю В) действовать наверняка

57. Вероятно, некоторые люди считают, что я слишком много говорю

А) скорее всего так Б) не знаю В) думаю, что нет

58. Мне больше нравится человек

А) большого ума, будь он даже ненадежен и непостоянен

Б) трудно сказать В) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам

59. Я принимаю решения

А) быстрее, чем многие люди

Б) не знаю В) медленнее, чем большинство людей

60. На меня большее впечатление производят

А) мастерство и изящество Б) трудно сказать В) сила и мощь

61. Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству

А) да Б) не знаю В) нет

62. Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными

А) да Б) нечто среднее В) нет

63. Решая вопросы, касающиеся меня лично, я предпочитаю

А) действовать самостоятельно

Б) затрудняюсь ответить

В) советоваться с моими друзьями

64. Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость

А) да Б) не знаю В) нет

65. В школьные годы я больше всего получал знаний

А) на уроках Б) трудно сказать В) читая книги

66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственностью

А) да Б) иногда В) нет

67. Когда вопрос, который надо решать, очень труден и требует от меня много усилий, я скорее

А) займусь другим вопросом Б) затрудняюсь ответить

В) еще раз попытаюсь решить этот вопрос

68. У меня возникают сильные эмоции - тревога, гнев, приступы смеха и т.д. - казалось бы, без определенных причин

А) да Б) иногда В) нет

69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно

А) да Б) не знаю В) нет

70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного неудобно для меня

А) да Б) иногда В) нет

71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд: 1, 2, 3, 6, 5, ... - это

А) 10 Б) 5 В) 7

72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины

А) да Б) не знаю В) нет

73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство

А) да Б) иногда В) нет

74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди

А) да Б) трудно сказать В) нет

75. На вечеринке меня привлекает возможность

А) решить какой-нибудь важный деловой вопрос

Б) затрудняюсь ответить

В) просто отдохнуть вместе со всеми

76. Я высказываю свое мнение независимо от того, сколько людей могут его услышать

А) да Б) иногда В) нет

77. Если бы я мог перенестись в прошлое, я больше всего хотел бы встретиться с

А) Колумбом Б) не знаю В) Пушкиным

78. Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела

А) да Б) иногда В) нет

79. Работая в магазине, я предпочел бы

А) оформлять витрины Б) не знаю В) быть кассиром

80. Если люди плохо обо мне думают, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным

А) да Б) трудно сказать В) нет

81. Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно

А) сразу же думаю: "У него плохое настроение"

Б) не знаю В) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил

82. Многие несчастья происходят из-за людей, которые

А) стараются во все внести изменения, хотя уже имеют-

ся удовлетворительные способы решения задачи

Б) не знаю В) отвергают новые, многообещающие предложения

83. Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости

А) да Б) иногда В) нет

84. Аккуратные и требовательные люди не уживаются со мной

А) верно Б) иногда В) неверно

85. Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей

А) да Б) не знаю В) нет

86. Мне проще не считаться с другими людьми, чем им со мной

А) да Б) иногда В) нет

87. Бывает, что я все утро не хочу ни с кем разговаривать

А) часто Б) иногда В) никогда

88. Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы

А) отстают Б) идут правильно В) спешат

89. Мне бывает скучно

А) часто Б) иногда В) редко

90. Люди говорят, что я предпочитаю все делать по-своему

А) да Б) иногда В) нет

91. Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны

А) да Б) иногда В) нет

92. Дома, в свободное время, я

А) отдыхаю от всех дел Б) затрудняюсь ответить

В) занимаюсь интересующими меня делами

93. Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с новыми людьми

А) да Б) иногда В) нет

94. Я считаю, что то, о чем люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой

А) да Б) иногда В) нет

95. Я подозреваю, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной

А) да, в большинстве случаев

Б) иногда В) редко

96. Мне кажется, что даже самые драматические события уже через год не оставят в моей душе никаких следов

А) да Б) иногда В) нет

97. Я думаю, что было бы интереснее

А) работать с растениями Б) не знаю В) быть страховым агентом

98. Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т.д.

А) да Б) иногда В) нет

99. Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир

А) да Б) трудно сказать В) нет

100. Я предпочитаю игры

А) где надо играть в команде или иметь партнера

Б) не знаю В) где каждый играет за себя

101. Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны

А) да Б) иногда В) нет

102. Если я остаюсь дома один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх

А) да Б) иногда В) нет

103. Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся

А) да Б) иногда В) нет

104. Какое слово не относится к двум другим?

А) думать Б) видеть В) слышать

105. Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?

А) двоюродным братом Б) племянником В) дядей

**Приложение 2**

**Методика Томаса**

**Стимульный материал (вопросы).**

1 А/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б/ Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.

2 А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3 А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

4 А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5 А/ Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности. 6 А/ Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б/ Я стараюсь добиться своего.

7 А/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б/ Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.

8 А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9 А/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б/ Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10 А/ Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б/ Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11 А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

12 А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

13 А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

14 А/ Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

15 А/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

Б/ Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16 А/ Я стараюсь не задеть чувства другого.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17 А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности. 18 А/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б/ Я дам возможность другому в чем-то оставаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19 А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20 А/ Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.

Б/ Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих. 21 А/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б/ Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22 А/ Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и той, которая отстаивается другим.

Б/ Я отстаиваю свои желания.

23 А/ Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24 А/ Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б/ Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.

25 А/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов. Б/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26 А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

27 А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28 А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29 А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30 А/ Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б/ Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

**Приложение 3**

**Методика исследования базисных убеждений личности. Стимульный материал.**

1. Как правило, несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили.
2. Мне часто кажется, что во мне слишком мало хорошего.
3. В общем-то, судьба ко мне благосклонна.
4. Вряд ли что-то сможет помешать мне получить от жизни все, что я хочу.
5. Я полагаю, что людям доверять нельзя.
6. Непорядочные люди очень редко получают по заслугам.
7. У меня есть основания быть о себе невысокого мнения.
8. Мне кажется, что я не так удачлив(а), как большинство людей.
9. Как правило, я в состоянии действовать так, чтобы получить максимально благоприятный результат.
10. Я опасаюсь, что человек, которому я доверюсь, может предать меня.
11. Как правило, хорошим людям сопутствуют счастье и удача.
12. Можно сказать, что я себе нравлюсь.
13. Люди по природе своей недружелюбны и злы.
14. В моей жизни, как правило, не приходится рассчитывать на удачное стечение обстоятельств.
15. В целом, люди достойны доверия.
16. Полагаю, что я в силах сделать все возможное, чтобы предотвратить неудачи.
17. Меня вполне можно назвать интересным и привлекательным человеком.
18. По большому счету, людей не очень-то волнуют проблемы других.
19. Вряд ли я могу полностью довериться кому-либо.
20. Удача улыбается мне значительно реже, чем другим.
21. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра.
22. В большинстве случаев хорошие люди получают то, что заслуживают в жизни.
23. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
24. Я считаю, что в целом бессмысленно предпринимать какие-либо меры для защиты себя от неудач.
25. Фортуна слишком часто поворачивается ко мне спиной.
26. Сомневаюсь, что я в состоянии контролировать события, которые происходят в моей жизни.
27. Мне кажется, что если я буду откровенен(а) с людьми, они используют это против меня.
28. Я считаю, что мне часто везет.
29. С достойными, хорошими людьми неудачи случаются так же часто, как и с плохими.
30. Мне вполне по силам выбрать максимально выигрышную стратегию поведения в сложных жизненных ситуациях.
31. Люди в большинстве своем добры и готовы прийти на помощь.
32. Оглядываясь назад, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен.
33. Доверять людям небезопасно.
34. Если человек совершает хорошие поступки, то судьба, как правило, к нему благосклонна.
35. В общем-то, я ценю себя достаточно высоко.
36. Я вполне везучий человек.
37. Сомневаюсь, что могу быть достаточно интересным(ой) и привлекательным(ой) для многих людей.

**Приложение 4**

Диагностика волевого самоконтроля. Стимульный материал.

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне не трудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колей физическая боль.
7. Я не всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать всю ночь напролёт (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.
11. Считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.
16. Мне сильно усложняет работу сознание того, что её необходимо во что бы то ни стало сделать к определённому сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь лучше, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

**Приложение 5**

**Распределение сырых баллов по личностному опроснику Кеттела**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Факторы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Л | А | В | С | Е | F | G | H | J | | L | M | N | O | **Q1** | Q2 | Q3 | Q4 |
| 1 | 1 | 9 | 4 | 10 | 12 | 7 | 10 | 10 | 3 | | 8 | 4 | 5 | 4 | **7** | 10 | 11 | 10 |
| 2 | 2 | 9 | 4 | 10 | 5 | 7 | 10 | 8 | 4 | | 7 | 5 | 6 | 6 | **2** | 9 | 8 | 10 |
| 3 | 2 | 10 | 4 | 10 | 5 | 5 | 11 | 7 | 5 | | 5 | 3 | 4 | 3 | **1** | 7 | 8 | 10 |
| 4 | 2 | 7 | 4 | 10 | 7 | 5 | 11 | 8 | 4 | | 7 | 6 | 4 | 8 | **3** | 5 | 9 | 10 |
| 5 | 3 | 5 | 4 | 9 | 5 | 3 | 11 | 5 | 9 | | 9 | 4 | 9 | 3 | **4** | 8 | 4 | 9 |
| 6 | 2 | 8 | 4 | 10 | 7 | 8 | 10 | 7 | 8 | | 9 | 6 | 7 | 3 | **3** | 8 | 5 | 10 |
| 7 | 2 | 7 | 4 | 10 | 7 | 6 | 10 | 7 | 4 | | 4 | 5 | 7 | 2 | **7** | 7 | 4 | 10 |
| 8 | 1 | 9 | 4 | 10 | 10 | 6 | 10 | 10 | 4 | | 1 | 1 | 2 | 3 | **1** | 2 | 4 | 10 |
| 9 | 1 | 9 | 4 | 10 | 3 | 8 | 10 | 10 | 5 | | 3 | 1 | 2 | 2 | **3** | 3 | 4 | 10 |
| 10 | 1 | 5 | 3 | 10 | 9 | 7 | 10 | 3 | 6 | | 3 | 1 | 3 | 2 | **3** | 3 | 4 | 10 |
| 11 | 3 | 3 | 4 | 10 | 7 | 2 | 10 | 3 | 5 | | 10 | 9 | 4 | 2 | **4** | 8 | 4 | 10 |
| 12 | 1 | 9 | 8 | 11 | 4 | 12 | 10 | 11 | 3 | | 7 | 2 | 4 | 3 | **4** | 10 | 5 | 10 |
| 13 | 2 | 8 | 6 | 9 | 3 | 4 | 10 | 7 | 2 | | 9 | 8 | 10 | 2 | **7** | 8 | 6 | 10 |
| 14 | 1 | 10 | 6 | 10 | 7 | 10 | 9 | 10 | 7 | | 7 | 4 | 4 | 3 | **8** | 4 | 5 | 10 |
| 15 | 2 | 4 | 6 | 3 | 5 | 6 | 9 | 6 | 6 | | 10 | 6 | 6 | 8 | **5** | 9 | 11 | 8 |
| 16 | 4 | 9 | 8 | 6 | 10 | 3 | 9 | 10 | 2 | | 4 | 10 | 8 | 8 | **9** | 9 | 9 | 7 |
| 17 | 2 | 9 | 4 | 10 | 6 | 7 | 8 | 6 | 4 | | 9 | 10 | 8 | 7 | **8** | 5 | 9 | 7 |
| 18 | 1 | 8 | 4 | 6 | 12 | 5 | 9 | 6 | 5 | | 7 | 7 | 5 | 5 | **1** | 4 | 9 | 7 |
| 19 | 2 | 8 | 7 | 6 | 3 | 8 | 9 | 7 | 1 | | 9 | 6 | 7 | 6 | **3** | 2 | 7 | 5 |
| 20 | 3 | 7 | 8 | 7 | 7 | 9 | 9 | 7 | 6 | | 4 | 5 | 7 | 6 | **7** | 7 | 7 | 5 |
| 21 | 1 | 9 | 3 | 6 | 2 | 5 | 9 | 6 | 4 | | 1 | 1 | 2 | 6 | **1** | 2 | 7 | 4 |
| 22 | 2 | 9 | 4 | 8 | 3 | 5 | 9 | 8 | 5 | | 3 | 1 | 2 | 5 | **3** | 5 | 7 | 8 |
| 23 | 2 | 5 | 6 | 8 | 7 | 6 | 9 | 8 | 6 | | 3 | 1 | 3 | 6 | **3** | 6 | 7 | 7 |
| 24 | 1 | 9 | 4 | 11 | 9 | 12 | 7 | 11 | 3 | | 9 | 3 | 6 | 8 | **9** | 8 | 10 | 5 |
| 25 | 0 | 8 | 6 | 8 | 12 | 7 | 7 | 6 | 5 | | 7 | 7 | 5 | 8 | **1** | 7 | 5 | 8 |
| 26 | 3 | 3 | 4 | 10 | 11 | 2 | 7 | 3 | 8 | | 5 | 2 | 9 | 8 | **4** | 7 | 8 | 3 |
| 27 | 2 | 8 | 7 | 5 | 7 | 8 | 8 | 7 | 1 | | 9 | 6 | 7 | 8 | **3** | 8 | 7 | 4 |
| 28 | 0 | 9 | 5 | 7 | 11 | 6 | 7 | 12 | 6 | | 4 | 5 | 7 | 9 | **7** | 9 | 10 | 5 |
| 29 | 1 | 9 | 3 | 7 | 3 | 8 | 7 | 2 | 10 | | 1 | 1 | 2 | 10 | **8** | 2 | 8 | 8 |
| 30 | 4 | 9 | 3 | 5 | 11 | 8 | 5 | 9 | 9 | | 4 | 10 | 9 | 9 | **9** | 7 | 7 | 7 |
| Сумма | 54 | 231 | 145 | 252 | 210 | 195 | 270 | 220 | 150 | 178 | | 140 | 164 | 163 | 138 | 189 | 209 | 54 |
| среднее | 1,8 | 7,7 | 4,833333 | 8,4 | 7 | 6,5 | 9 | 7,333333 | 5 | 5,933333 | | 4,666667 | 5,466667 | 5,433333 | 4,6 | 6,3 | 6,966667 | 1,8 |

**Приложение 6**

**Сводная таблица результатов по методике предрасположенности личности к конфликтному поведению К.Томаса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Соперничество | Сотрудничество | Компромисс | Избегание | Приспособление | Доминирующий стиль |
| 1. | 11 | 7 | 9 | 7 | 9 | Соперничество |
| 2. | 10 | 11 | 7 | 4 | 8 | Соперничество |
| 3. | 11 | 6 | 7 | 4 | 8 | Соперничество |
| 4. | 10 | 8 | 7 | 5 | 8 | Соперничество |
| 5. | 12 | 8 | 8 | 3 | 2 | Соперничество |
| 6. | 11 | 9 | 5 | 3 | 4 | Соперничество |
| 7. | 10 | 9 | 4 | 2 | 7 | Соперничество |
| 8 | 12 | 7 | 9 | 8 | 8 | Соперничество |
| 9. | 11 | 3 | 9 | 8 | 5 | Соперничество |
| 10. | 11 | 8 | 7 | 7 | 5 | Соперничество |
| 11. | 10 | 9 | 7 | 5 | 9 | Соперничество |
| 12. | 10 | 9 | 9 | 5 | 9 | Соперничество |
| 13. | 11 | 5 | 8 | 2 | 8 | Соперничество |
| 14. | 11 | 8 | 7 | 2 | 8 | Соперничество |
| 15. | 11 | 10 | 7 | 4 | 7 | Соперничество |
| 16. | 10 | 9 | 5 | 4 | 7 | Соперничество |
| 17. | 9 | 9 | 7 | 12 | 8 | Избегание |
| 18. | 12 | 9 | 9 | 9 | 8 | Соперничество |
| 19. | 7 | 9 | 10 | 9 | 12 | Приспособление |
| 20. | 1 | 8 | 11 | 1 | 4 | Компромисс |
| 21. | 3 | 8 | 10 | 7 | 12 | Приспособление |
| 22. | 0 | 7 | 11 | 4 | 7 | Компромисс |
| 23. | 4 | 5 | 10 | 4 | 7 | Компромисс |
| 24. | 7 | 7 | 11 | 5 | 8 | Компромисс |
| 25. | 11 | 9 | 7 | 7 | 6 | Соперничество |
| 26. | 10 | 7 | 5 | 7 | 6 | Соперничество |
| 27. | 2 | 1 | 9 | 12 | 5 | Избегание |
| 28. | 4 | 11 | 4 | 1 | 4 | Сотрудничество |
| 29. | 5 | 5 | 7 | 5 | 12 | Приспособление |
| 30. | 8 | 10 | 5 | 0 | 6 | Сотрудничество |
| Сумма | 255 | 231 | 231 | 156 | 255 |  |
| Среднее | 8,5 | 7,7 | 7,7 | 5,2 | 8,5 |  |

**Приложение 7**

**Сводная таблица результатов по методике ШБУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Доброжелательность окружающего мира | Справедливость | Образ «Я» | Удача | Убеждения о контроле |
| 1. | 36 | 26 | 28 | 25 | 29 |
| 2. | 40 | 27 | 30 | 26 | 29 |
| 3. | 52 | 31 | 40 | 24 | 29 |
| 4. | 38 | 32 | 32 | 30 | 30 |
| 5. | 44 | 33 | 38 | 31 | 31 |
| 6. | 43 | 32 | 41 | 39 | 35 |
| 7. | 51 | 30 | 28 | 30 | 33 |
| 8 | 49 | 27 | 28 | 34 | 34 |
| 9. | 42 | 30 | 29 | 35 | 28 |
| 10. | 37 | 31 | 30 | 31 | 27 |
| 11. | 39 | 32 | 31 | 38 | 28 |
| 12. | 41 | 33 | 27 | 34 | 27 |
| 13. | 49 | 33 | 23 | 31 | 29 |
| 14. | 53 | 34 | 24 | 25 | 30 |
| 15. | 48 | 24 | 25 | 26 | 30 |
| 16. | 45 | 25 | 24 | 25 | 31 |
| 17. | 10 | 24 | 22 | 27 | 23 |
| 18. | 30 | 22 | 23 | 25 | 29 |
| 19. | 34 | 20 | 24 | 24 | 24 |
| 20. | 29 | 24 | 23 | 25 | 23 |
| 21. | 28 | 21 | 23 | 26 | 23 |
| 22. | 15 | 21 | 23 | 27 | 24 |
| 23. | 29 | 22 | 24 | 27 | 27 |
| 24. | 24 | 24 | 24 | 25 | 23 |
| 25. | 30 | 26 | 25 | 25 | 24 |
| 26. | 35 | 24 | 26 | 26 | 28 |
| 27. | 20 | 21 | 25 | 29 | 28 |
| 28. | 27 | 23 | 25 | 24 | 27 |
| 29. | 21 | 23 | 26 | 25 | 22 |
| 30. | 11 | 24 | 21 | 26 | 24 |
| Сумма | 1050 | 799 | 812 | 845 | 829 |
| Среднее | 35 | 26,6 | 27,06 | 28,16 | 27,63 |

**Приложение 8**

**Сводная таблица результатов по методике** ВСК

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Самообладание | Настойчивость | Общий балл |
| 1. | 13 | 16 | 24 |
| 2. | 9 | 10 | 21 |
| 3. | 9 | 10 | 20 |
| 4. | 9 | 12 | 24 |
| 5. | 10 | 14 | 21 |
| 6. | 10 | 16 | 20 |
| 7. | 12 | 15 | 19 |
| 8 | 9 | 15 | 20 |
| 9. | 9 | 14 | 18 |
| 10. | 9 | 14 | 18 |
| 11. | 10 | 12 | 20 |
| 12. | 11 | 10 | 23 |
| 13. | 9 | 9 | 22 |
| 14. | 11 | 9 | 16 |
| 15. | 8 | 9 | 8 |
| 16. | 8 | 7 | 15 |
| 17. | 8 | 8 | 13 |
| 18. | 6 | 8 | 9 |
| 19. | 11 | 8 | 15 |
| 20. | 8 | 9 | 22 |
| 21. | 11 | 12 | 9 |
| 22. | 7 | 12 | 9 |
| 23. | 11 | 10 | 14 |
| 24. | 7 | 11 | 13 |
| 25. | 4 | 8 | 10 |
| 26. | 4 | 5 | 15 |
| 27. | 7 | 11 | 8 |
| 28. | 8 | 9 | 7 |
| 29. | 11 | 10 | 11 |
| 30. | 4 | 5 | 7 |
| Сумма | 263 | 318 | 471 |
| Среднее | 8,76 | 10,6 | 15,7 |

**Приложение 9**

**Сводная таблица по шкале самооценки успешности спортсмена**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Самооценка успешности |
| 1. | 8 |
| 2. | 9 |
| 3. | 7 |
| 4. | 8 |
| 5. | 8 |
| 6. | 9 |
| 7. | 9 |
| 8 | 8 |
| 9. | 9 |
| 10. | 8 |
| 11. | 8 |
| 12. | 10 |
| 13. | 9 |
| 14. | 9 |
| 15. | 5 |
| 16. | 7 |
| 17. | 7 |
| 18. | 6 |
| 19. | 5 |
| 20. | 5 |
| 21. | 4 |
| 22. | 6 |
| 23. | 10 |
| 24. | 6 |
| 25. | 2 |
| 26. | 1 |
| 27. | 5 |
| 28. | 5 |
| 29. | 5 |
| 30. | 2 |
| Сумма | 200 |
| Среднее | 6,6 |

.