



ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ» (СПбГУ)

Михайлов Юрий Владимирович

Выпускная квалификационная работа

**«Особенности психической саморегуляции  
высококвалифицированных пловцов с разной выраженностью  
типологических свойств»**

Уровень образования:

Направление *37.04.01 «Психология»*

Кафедра *«Общая и когнитивная психология»*

Основная образовательная программа ВМ. 5846: *«Психология  
физической культуры и спорта»*

Научный руководитель:  
кандидат психологических наук,  
и.о. заведующего кафедры общей психологии,  
Ловягина Александра Евгеньевна

Рецензент:  
доцент кафедры психологии им. А.Ц Пуни,  
НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург,  
кандидат психологических наук,  
Коршунова Ольга Валентиновна

Санкт-Петербург  
2022

## СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ .....	4
ABSTRACT.....	4
ВВЕДЕНИЕ .....	5
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С РАЗНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА .....	8
1.1 Психологическая характеристика спортивного плавания.....	8
1.2 Понятие темперамент в психологической науке .....	10
1.2.1 Модель структуры темперамента В.М.Русалова .....	15
1.2 Исследования темперамента в спортивном плавании .....	16
1.3 Психическая саморегуляция спортсмена .....	19
1.3.1 Научные представления о психической саморегуляции человека .....	19
1.3.2 Особенности психической саморегуляции в спорте.....	20
1.3.3 Приемы и методы психической саморегуляции в спортивной деятельности .....	24
ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	32
2.1 Гипотеза, цель, задачи, предмет и объект исследования .....	32
2.2 Описание выборки исследования .....	33
2.3 Методики исследования .....	33
2.4 Методы математической обработки данных.....	35
ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	36
3.1 Выраженность свойств темперамента у высококвалифицированных пловцов .....	36

3.1.1	Различия свойств темперамента у пловцов разного пола .....	36
3.1.2	Различия свойств темперамента у пловцов разного уровня квалификации .....	37
3.2	Психическая саморегуляция у высококвалифицированных пловцов .....	38
3.2.1	Различия психической саморегуляции пловцов разного пола .....	38
3.2.2	Различия психической саморегуляции у пловцов разной квалификации .....	40
3.3	Сравнительный анализ показателей саморегуляции в спортивной деятельности у пловцов с разной выраженностью свойств темперамента .	41
3.4	Влияние типологических свойств темперамента и характеристик психической саморегуляции на результативность .....	48
3.4.1	Взаимосвязи свойств темперамента и результативности .....	48
3.4.2	Взаимосвязи характеристик психической саморегуляции и результативности пловцов .....	50
3.5	Обсуждение результатов .....	51
	ВЫВОДЫ.....	53
	ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	55
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	56
	Приложения .....	59
	Приложение А .....	59
	Приложение Б.....	60
	Приложение В .....	64

## **АННОТАЦИЯ**

Цель исследования - изучить особенности свойств темперамента и психической саморегуляции у высококвалифицированных пловцов с разной результативностью. Выборка: 40 пловцов, 25 мужчин, 15 женщин. Распределение по уровню мастерства: КМС 17,5%, МС - 52,5% и МСМК+ЗМС 30%. Методики: ОСТ-105 Русалова В.М., Методика оценки самоуправления Ю.Куля и А.Фурмана, авторская анкета результативности. Математическая обработка данных включала описательные статистики, U-критерий Манна-Уитни, H-критерий Краскела-Уоллиса, коэффициент корреляции r-Спирмена. Результаты исследования: были изучены свойства темперамента пловцов, их психическая саморегуляция и результативность. Выявлены взаимосвязи свойств темперамента и характеристик психической саморегуляции пловцов. Обнаружены статистически достоверные взаимосвязи свойств темперамента и результативности, а также взаимосвязи характеристик психической саморегуляции и результативности.

## **ABSTRACT**

The research goal is to study features of temperament and mental self-regulation properties in high-skilled swimmers with different effectiveness. Selection: 40 swimmers, 25 men, 15 women Distribution by skill level: CMS 17.5%, MS - 52.5% and MSMK + ZMS 30%. Methods: OST-105 Rusalova V.M., Methodology for assessing the self-government of Kuhl J and Fuhrman A., author's performance questionnaire. Mathematical processing of the data included descriptive statistics, Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis H test, r-Spearman correlation coefficient. Results of the study: the temperament properties of swimmers, their mental self-regulation and performance were studied. Relationships between temperament properties and characteristics of mental self-regulation of swimmers have been identified. Statistically significant relationships between the properties of temperament and performance, as well as the relationship between the characteristics of mental self-regulation and performance, were found.

## ВВЕДЕНИЕ

Подготовка пловца в спорте высших достижений – многолетний процесс формирования физических, технико-тактических и психологических навыков, опирающийся на новейшие разработки в теории и методике физического воспитания и плавания, как вида спорта, спортивной физиологии и биохимии, психопедагогике. В основной массе тренеры используют весь арсенал методов физической подготовки пловцов, не обращая достаточного внимания на психолого-педагогическую подготовку своих спортсменов, что и является одним из обстоятельств, актуализирующих тему диссертационного исследования.

С ростом результатов и спортивного мастерства в плавании, а также началом выступления на крупнейших соревнованиях, результативность в значительной мере определяется не физической подготовкой спортсмена, а его уровнем развития навыков саморегуляции – важного компонента системы психолого-педагогической подготовки, которая в большинстве случаев является резервом для улучшения результатов и повышения эффективности спортивной деятельности. Под результативностью в данном исследовании стоит понимать степень реализации пловцом своей физической и психологической подготовленности на соревнованиях, выражающейся лучшим результатом на основной дистанции, а также максимально достигнутым уровнем соревнований.

Одним из аспектов психолого-педагогической подготовки спортсмена любого вида спорта является выбор спортивного амплуа. Помимо физиологических параметров, влияющих на выбор, существенное влияние оказывают и типологические свойства темперамента. При правильном выборе амплуа и индивидуальной научно-обоснованной подготовке спортсмен «раскрывается», показывая лучшие свои результаты.

Исследованиями свойств темперамента Б.А. Вяткина и Е.П. Ильина

подтверждается, что от выраженности свойств темперамента зависят способности к тому или иному виду спорта, адаптация к физическим нагрузкам определенного вида, эффективность деятельности в условиях стресса и др.

**Актуальность исследования** связана с тем, что взаимосвязи между уровнем развития навыков саморегуляции и свойствами темперамента на спортсменах не всецело изучены. Существуют такие исследования студентов [11]. Данные исследования показывают наличие различия в структуре темперамента и уровне волевой саморегуляции студентов различных профилей. Обнаружено достоверное отличие в характеристиках темперамента, определяющих общую активность, гибкость и целенаправленность поведения, а также настроение и чувствительность к внешним воздействиям у студентов с различным уровнем саморегуляторных навыков.

**Теоретическое значение** исследования состоит в том, что будет расширено понимание взаимосвязей в психике спортсменов.

**Практическая значимость** исследования определяется тем, что полученные данные можно использовать для усовершенствования саморегуляции спортсменов-пловцов, а также для повышения эффективности психологической подготовки спортсменов.

#### **Гипотезы:**

1. Результативность спортсменов пловцов на соревнованиях различается в зависимости от выраженности свойств темперамента спортсменов.
2. Более высокую результативность на соревнованиях демонстрируют пловцы с более сформированными характеристиками психической саморегуляции

**Цель исследования** – изучить особенности свойств темперамента и психической саморегуляции у высококвалифицированных пловцов с разной результативностью.

**Предмет исследования** – взаимосвязи между показателями свойств темперамента, психической саморегуляции и результативности.

**Объект исследования** – свойства темперамента, психическая саморегуляция и результативность на соревнованиях спортсменов-пловцов.

Исходя из поставленной цели, были сформулированы **задачи исследования**:

1. Диагностировать свойства темперамента высококвалифицированных пловцов
2. Диагностировать характеристики психической саморегуляции высококвалифицированных пловцов.
3. Оценить результативность пловцов на соревнованиях
4. Провести сравнительный анализ характеристик психической саморегуляции у пловцов с разной выраженностью свойств темперамента
5. Изучить влияние свойств темперамента и характеристик психической саморегуляции на результативность пловцов.

**Методы исследования:**

1. «Опросник структуры темперамента 105» В.М.Русалов
2. «Методика исследования самоуправления» Ю.Куль и А.Фурман
3. Авторская анкета результативности пловцов

# **ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ С РАЗНОЙ ВЫРАЖЕННОСТЬЮ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА**

## **1.1 Психологическая характеристика спортивного плавания**

Плавание – циклический сложнокоординационный вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь определенных дистанций за наименьшее количество времени.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

В настоящий момент Олимпийская программа по плаванию в 50-метровом бассейне включает 32 дистанции - 16 дистанций у мужчин и 16 у женщин:

- Плавание спортивными способами на различные дистанции: вольный стиль (50, 100, 200, 400, 800 метров для женщин и 50, 100, 200, 400 и 1500 метров для мужчин), кроль на спине (100 и 200 метров), брасс (100 и 200 метров), баттерфляй (100 и 200 метров),
- Комплексное плавание (200 и 400 метров). Равные отрезки дистанции преодолеваются разными способами плавания, сменяющимися в четкой последовательности (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди);
- Эстафетное плавание вольным стилем 4x100 и 4x200 метров (четыре пловца плывут поочередно вольным стилем одинаковый отрезок) комбинированная эстафета 4x100 метров (каждый участник проплывает свой этап определённым способом плавания).

Двигательной задачей данного вида спорта является преодоление вплавь определенных дистанций, соблюдая правильную технику способа плавания.

Для достижения правильной техники плавания и высоких результатов необходимо развитие следующих качеств:

1. Физические качества – сила, скорость, выносливость, координация движений;

2. Психические качества – волевые, мотивационные, навыки саморегуляции.

От уровня развития физических качеств пловца зависит его скорость плавания и результат на соревнованиях, а от развития психических качеств – то, как пловец справляется с нагрузкой во время тренировки, восстанавливается после неё и как реализует свою физическую подготовленность на соревнованиях.

Из этого следует, что психические и физические качества пловцов взаимосвязаны между собой, и для достижения высоких результатов необходимо развивать их в равной степени.

В тренировочной деятельности пловец переживает большое количество психических состояний, среди которых – утомление, переутомление, монотония, ввиду однообразности физической нагрузки на подготовительном этапе годичного цикла, психическое напряжение и перенапряжение.

Успешное преодоление данных состояний обуславливается развитием волевых качеств пловца и навыками его саморегуляции.

Во время соревнований по плаванию спортсмен сталкивается с множеством стресс-факторов и ситуаций, среди которых можно выделить следующие: неудачно подобранная разминка, долгое ожидание старта, порванная шапочка или очки, ожидания тренера относительно результата, тяжелое преодоление дистанции и многое другое. Всё это влияет на пловца и отражается на его психическом состоянии.

Умение правильно оценить собственное состояние, отрегулировать его до оптимального, соответствующего предстоящей дистанции, является важным навыком высококвалифицированного пловца.

## **1.2 Понятие темперамент в психологической науке**

Согласно нейродинамической теории И. П. Павлова, физиологической основой темперамента являются свойства нервной системы (далее – НС). На основании четырех основных сочетаний этих свойств И. П. Павлов определил типы темперамента, связав их с описаниями Гиппократата:

- сангвиник — сила НС, уравновешенность, подвижность;
- холерик — сила НС, доминирование возбуждения, подвижность;
- флегматик — сила НС, уравновешенность, инертность;
- меланхолик — слабость НС.

В.Д.Небылицын [18] и Б.М.Теплов [26] установили, что индивидуальные особенности человека зависят от одной общей причины - свойств нервной системы. В.С.Мерлин [14] обнаружил зависимость темперамента от свойства нервной системы, а именно от одного и того же свойства нервной системы зависят несколько различных свойств темперамента.

Проявления свойств НС обусловлены физиологическими закономерностями, а проявления свойств темперамента в большей мере связаны с закономерностями психической деятельности. Поэтому свойства НС относят к нейродинамическим характеристикам, а свойства темперамента называют психодинамическими характеристиками человека. Необходимо отметить, что одни и те же действия человека могут быть показателями и физиологических, и психических свойств. К примеру, время реакции, если измеряется интенсивностью раздражителя в виде звука или света, характеризует силу и подвижность НС. Если время реакции сопоставляется с

эмоциональным значением слова, то это показатель свойств темперамента — эмоциональной возбудимости и тревожности.

Основными свойствами темперамента, выделяемыми спортивными психологами, являются: эмоциональная возбудимость, активность, ригидность и пластичность, экстра и интроверсия, личностная тревожность [3,9,14, 23].

*Эмоциональная возбудимость* — легкость возникновения эмоциональных реакций на внешние и внутренние воздействия. Эмоциональная возбудимость характеризует быстроту формирования эмоциональных переживаний и возникающего в связи с ними эмоционального напряжения. Склонность легко входить в состояние эмоционального напряжения обозначается терминами «нейротизм» или «реактивность» [9].

Люди, обладающие высокой эмоциональной возбудимостью во время эмоциональных ситуаций (стресс, победа, неудачи, критических замечаний и т.п.), быстро реагируют на них, достигая пика эмоционального напряжения, вследствие чего им бывает трудно справиться с эмоциями, и они легко «теряют контроль». Людям с высокой эмоциональной возбудимостью тяжело держать себя на оптимальном уровне психического напряжения, это требует от них дополнительных усилий и развитого самоконтроля.

При эмоциональной устойчивости легче сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях на соревнованиях, при конфликтах и подобных. В то же время, людям с таким качеством труднее в тех случаях, где надо проявить эмоции.

*Активность* как свойство темперамента характеризует степень включенности человека в деятельность. Активность определяет динамику деятельности: быстро или медленно, энергично или вяло, инициативно или

равнодушно. Понятие «активность» схоже во многом с понятием «эргичности», введенной В. М. Русаловым [23].

Высокоактивные спортсмены занимаются на тренировках внимательно и увлеченно, проявляют инициативу, постоянно совершенствуются. Обусловленная высокой активностью предрасположенность к хорошей работоспособности позволяет легче переносить большие нагрузки, связанные с интенсивной двигательной деятельностью.

При выраженной пассивности спортсмены часто занимаются спортом не по собственному желанию, а, например, с подачи родителей или «за компанию с друзьями». Выполняя задания на тренировке, такие спортсмены не склонны к проявлению старательности, они безынициативны, а также зачастую избегают дополнительных физических нагрузок и психических напряжений.

В плавании очень важно, чтобы уровень активности соответствовал двигательной задаче. Результат на соревнованиях зависит от выносливости, скорости, силы, из чего следует, что высокая активность обязательна для пловцов.

*Ригидность и пластичность* характеризуют степень адаптации человека к новым ситуациям [9]. Легкость приспособления к изменившимся или новым условиям определяется как пластичность. Сложности в адаптации к таким ситуациям, когда это объективно нужно, определяется как ригидность. Ригидность и пластичность проявляются в эмоциональной, интеллектуальной и мотивационной сферах. Эти свойства характеризуют стабильность либо изменчивость установок, каких-либо суждений, эмоций и поведения.

Ригидные спортсмены долго разминаются и вработываются в процессе спортивной деятельности, они предпочитают тренироваться и готовиться к соревнованиям по чётко сформулированному плану. Как правило, они

дисциплинированы, проявляют настойчивость и упорство. Однако им трудно при появлении каких-либо незапланированных обстоятельств, как на соревнованиях, так и на тренировке, к примеру, поломке снаряжения, переносе времени старта, неожиданном сопернике, другом тренере и т.п. В таких ситуациях они медлительней в принятии решений. Кроме того, ригидным спортсменам свойственна высокая стабильность двигательных навыков, но они испытывают трудности при переучивании, и им нужно больше времени на освоение новых элементов, они дольше и труднее адаптируются в новом коллективе.

Пластичные спортсмены быстро разминаются и включаются в работу, легко отходят от плана подготовки, с удовольствием экспериментируют. Они быстро и хорошо адаптируются к изменившимся условиям, склонны действовать гибко в зависимости от ситуации, легко могут поменять тактику, быстро привыкают к новому снаряжению. В то же время, им труднее соблюдать режим и дисциплину, проявлять настойчивость и выдержку. Обучение двигательным навыкам у пластичных спортсменов идет быстрее, чем у ригидных, но им нелегко добиться аккуратности и стабильности движений.

*Экстра-интроверсия* характеризует преимущественную направленность личности либо на внешний (экстраверсия), либо на внутренний (интроверсия) мир. Понятия экстраверсии и интроверсии, ввёл К. Юнг [28]. Экстраверсия подразумевает общительность, обращенность на внешние объекты, зависимость поведения от актуальной ситуации. Интроверсия характеризуется замкнутостью, большим вниманием к своему внутреннему миру, поведением, определяющимся в большей степени образами, мыслями, чувствами, связанными с прошлым и будущим.

Спортсменам-экстравертам свойственно легко вступать в контакт и быстро находить общий язык с партнерами по команде и тренерами. Но им сложно проявлять тщательность, аккуратность, вникать во все детали

подготовки, проверять снаряжение и планировать свои действия. Поэтому на тренировках и соревнованиях спортсмены-экстраверты быстро разминаются и недолго готовятся к выполнению упражнений, при этом часто контактируя с окружающими их людьми. В процессе выполнения движений эти спортсмены легко вносят нужные коррективы в технику и тактику в зависимости от ситуации.

Спортсмены-интроверты отличаются замкнутостью, в общении осторожны и сдержаны, им требуется время, чтобы наладить контакты с новыми партнерами или тренером. Такие спортсмены склонны к самонаблюдению и самопознанию, тщательно анализируют свои сильные и слабые стороны, с учетом которых намечают детальный план подготовки, конкретизируют задания тренера. Перед выполнением упражнения они долго разминаются, тщательно готовятся. Интроверты предпочитают готовиться к соревнованиям в одиночестве, сосредотачиваясь на своем состоянии. Также они не любят, когда им мешают в процессе соревнований, отвлекая расспросами, советами и разговорами.

*Личностная тревожность* — постоянно проявляющаяся склонность к переживанию тревоги в различных ситуациях [25].

При высокой личностной тревожности человек ожидает неблагоприятного исхода любых событий. Поэтому тревожность часто определяется как «беспредметный страх», а страх — как ожидание негативных последствий в ситуации конкретной (предметной) угрозы.

При высокой личностной тревожности спортсмены склонны к «надумыванию» и осторожности в общении с тренерами и партнерами. Они пессимистичны в оценке своих спортивных перспектив, начинают беспокоиться задолго до старта, испытывают большее волнение на соревнованиях и в других эмоционально-напряженных ситуациях. Из-за постоянно возникающих опасений и сомнений они предрасположены к формированию состояний стресса, мандража, фрустрации и т.п.

Спортсмены с низкой личностной тревожностью при взаимодействии с тренерами и партнерами обычно спокойны, они оптимистичны в оценке перспектив своих занятий спортом. В отличие от высокотревожных спортсменов, такие спортсмены начинают испытывать волнение незадолго до начала соревнований. Им легче справиться с волнением в эмоционально-напряженных и стрессовых ситуациях, так как мысли о неудачах посещают их реже и вытесняются желанием добиться успеха.

Исследования В.С. Мерлина показывают, что проявление любого свойства темперамента может иметь как положительные, так и отрицательные стороны. Кроме того, было установлено, что свойства темперамента влияют друг на друга. Они могут усиливать, подавлять и компенсировать друг друга [13].

Наличие разнообразных связей позволяет людям с различной выраженностью свойств темперамента эффективно адаптироваться в разных жизненных ситуациях и добиваться успеха в любой деятельности.

### **1.2.1 Модель структуры темперамента В.М.Русалова**

По определению В. М. Русалова, темперамент — это особая психобиологическая категория, охватывающая обобщенные формально-динамические аспекты всего поведения человека. Модель структуры темперамента В.М. Русалова базируется на теории функциональной системы П. К. Анохина. Исходя из этой теории, включающей четыре блока: афферентного синтеза (сбора сенсорной информации по всем каналам), программирования (принятия решения), исполнения и обратной связи, В. М. Русалов выделил четыре свойства темперамента: эргичность (выносливость), пластичность, скорость, эмоциональность (чувствительность) [22].

Дальнейшее развитие модели было связано с разделением свойств темперамента на два больших класса на основе взаимодействия человека с предметным (субъект-объектным) и социальным (субъект-субъектным)

контекстом. Он исходил из того, что специфика контекста влияет на формирование разных формально-динамических характеристик. Поэтому В. М. Русалов выделил восемь блоков, образующих структуру темперамента:

- 1) предметная эргичность — желание умственного и физического напряжения, избыток или недостаток сил;
- 2) социальная эргичность — открытость для общения, широта контактов, легкость установления связей;
- 3) предметная пластичность — вязкость или гибкость мышления, способность переключаться с одного вида деятельности на другой, стремление к разнообразию;
- 4) социальная пластичность — сдержанность или расторможенность в общении;
- 5) предметный темп — скорость моторно-двигательных операций;
- 6) социальный темп — речедвигательная активность, способность к вербализации;
- 7) предметная эмоциональность — мера чувствительности к расхождению результата реального и желаемого;
- 8) социальная эмоциональность — ощущение уверенности в процессе общения, мера тревоги по поводу неудач в общении.

На основе этой схемы В. М. Русалов разработал методику «Опросник структуры темперамента» (ОСТ) и несколько её модификаций.

## **1.2 Исследования темперамента в спортивном плавании**

Как уже отмечалось в предыдущем пункте, типологические свойства нервной системы и свойства темперамента неразрывно связаны друг с другом. Эта же взаимосвязь прослеживается и в исследованиях спортивных психологов.

Исследованием типологических свойств нервной системы и свойств темперамента в спортивном плавании занимались многие спортивные психологи.

Б.А.Вяткин [3] рассматривал влияние соревновательного стресса на уровень достижений спортсменов в плавании в зависимости от индивидуальных различий в свойствах нервной системы — силы нервной системы и уравновешенности нервных процессов. Результатом его исследований стало то, что успех деятельности в условиях соревновательного стресса обусловлен, прежде всего, силой нервной системы. Кроме того, Б.А.Вяткин изучил влияние соревнований на результаты пловцов в связи с типологическими признаками и обнаружил, что в соревнованиях статистически значимым образом ухудшаются тренировочные результаты только у спортсменов со слабой (относительно возбуждения) нервной системой. Он также отмечает, что спортсмены слабого типа нервной системы свои лучшие результаты показывают при относительно низком уровне стресса, а спортсмены сильного типа - при среднем и даже высоком.

Л.Е.Демьянов, В.К.Долинский, Н.Н.Никитина, В.И.Мещерин [5], исследуя типологические особенности в проявлении основных свойств нервной системы у 80 пловцов различной спортивной квалификации от новичков до мастеров спорта, установили, что пловцы, специализирующиеся на дистанциях 100-200 метров, характеризуются в большей степени малой и средней силой по возбуждению, уравновешенностью между внешним возбуждением и торможением, между внутренним возбуждением и торможением, подвижностью возбуждения и торможения. Ещё они отмечают, что у пловцов массовых разрядов преобладает внешнее торможение, но по мере роста спортивного мастерства и стажа занятий, увеличивается подвижность возбуждения, что свидетельствует об увеличении скоростных характеристик пловцов.

Е.П.Ильин [8] отмечает, что пловцам - спринтерам присуще средняя сила возбуждения, подвижность возбуждения и торможения, уравновешенность между внешним возбуждением и торможением со склонностью к преобладанию возбуждения, уравновешенность между внутренним возбуждением и торможением со склонностью к преобладанию торможения.

И.Г.Карасева [10] изучала силу нервной системы по методу выраженности физиологического закона силы по В.Д.Небылицыну, позволяющего оценить работоспособность нервной системы по отношению к многократно повторяющимся раздражителям. В результате исследования оказалось, что спортсмены с сильной нервной системой намного больше, чем спортсмены со слабой нервной системой, улучшают свои результаты.

Одним из последних исследований типологических свойств темперамента и нервной системы высококвалифицированных пловцов занимался Юров И.А [29]. Результаты его исследований показывают, что не только спортсмены с экстраверсией, эмоциональной устойчивостью, самооценкой в пределах нормы, низкой тревожностью и пластичностью, но и с противоположными свойствами могут добиваться высоких результатов. Также эти исследования показали, что между пловцами, специализирующихся на спринтерских и стайерских дистанциях, существуют статистически достоверные различия по экстраверсии, нейротизму, самооценке, тревожности и ригидности. Мастера-спринтеры отличаются экстраверсией, нейротизмом, повышенными самооценкой, тревожностью и пластичностью. Мастера-стайеры отличаются интроверсией, эмоциональной устойчивостью, самооценкой в пределах нормы, пониженной тревожностью, ригидностью.

Исходя из написанного выше следует, что влияние типологических свойств в спортивном плавании на результативность пловцов изучено достаточно хорошо.

## **1.3 Психическая саморегуляция спортсмена**

### **1.3.1 Научные представления о психической саморегуляции человека**

Саморегуляция состояния – это самостоятельный вид деятельности, психологическая структура которого включает: собственное состояние субъекта, цель и средства [6]. Результатами (эффектами) саморегуляции состояния являются не только изменение параметров психического состояния в конкретной ситуации, но также и развитие психических свойств и процессов, посредством их актуализации.

Характеризуя психическую саморегуляцию, выделяют две формы её проявления – непроизвольную, то есть неосознаваемую, и произвольную, осознаваемую [6; 7; 21]. В процессе саморегуляции состояний непроизвольная и произвольная формы сменяют друг друга.

Непроизвольная саморегуляция в большей степени связана с жизнеобеспечением организма и направлена на адаптацию к условиям ситуации. Посредством непроизвольной регуляции осуществляется переход из состояний сна в состояние бодрствования, формируются состояния усталости, монотонии, психического пресыщения, стресса и др.[6].

Непроизвольная саморегуляция как бы отключает сознание и сохраняет неосознанность в тех случаях, когда осознание может помешать выполнению жизненно-важных функций. Также, благодаря непроизвольной регуляции, организм и психика сохраняются в условиях, превышающих их функциональные возможности. Например, в трудных для человека ситуациях тяжёлой физической нагрузки, психических травм и других подобных случаях формируется состояние запредельного (охранного) торможения. Таким образом, непроизвольное регулирование способствует сохранению человека как биологического вида.

Произвольная психическая саморегуляция характеризуется осознанием цели деятельности и средств её достижения. Выполняя какую-либо деятельность осознанно, человек не всегда обращает внимание на своё состояние. Осознание регуляции своего состояния чаще всего происходит при подготовке к деятельности или при сложностях, мешающих достижению цели. Переход к осознанной саморегуляции состояния означает целенаправленное использование состояния в качестве средства достижения цели деятельности [6].

Произвольное управление своим состоянием осуществляется с помощью волевых усилий, приёмов и методов психической саморегуляции. Например, осознавая, что для достижения цели нужно перетерпеть чувство усталости, спортсмен проявляет настойчивость, заставляя себя продолжить работу. Усилием воли он вытесняет из сознания негативные ощущения и переживания и концентрируется на выполняемой деятельности.

### **1.3.2 Особенности психической саморегуляции в спорте**

В тренировке спортсмен переживает целую гамму психических состояний, оказывающих на него, на его мотивационную сферу и на конечное отношение к спорту очень большое влияние.

Состояния во время тренировки вызываются относительно слабыми, но долговременными стресс-факторами и протекают в связи и на фоне утомления, которое спортсмен должен воспринимать как обязательный атрибут тренировки и как её результат.

*Утомление* — это функциональное состояние, возникающее в результате интенсивной или длительной тренировочной нагрузки и проявляющееся во временном нарушении ряда психических и физиологических функций спортсмена, снижении эффективности и качества спортивной деятельности. При продолжительном воздействии чрезмерных нагрузок и отсутствии условий для полноценного восстановления нервно-

психической энергии утомление может перейти в *переутомление*. Одним из наиболее важных психологических факторов, способствующих преодолению утомления, является мотивация.

Плавание, являясь циклическим видом спорта, ставит спортсмена в жесткие условия необходимости выполнять однообразную и монотонную работу в строгом режиме, ограниченную темпом, временем или пространством (дистанцией). Циклическая работа в этом режиме способна вызвать ряд психических состояний, значительно влияющих на эффективность тренировки и на дальнейшую реализацию функциональной подготовленности в соревнованиях. Прежде всего, и наиболее часто возникает состояние *монотонии*, которое характеризуется потерей интереса, скукой, сонливостью, общей реакцией в сторону снижения активности. Состояние *психического пресыщения* возникает в тех случаях, когда тренировки продолжаются без изменения условий. Наиболее часто оно возникает в конце подготовительного периода, когда пловцам начинает надоедать однообразная работа, а часто проводить тренировки скоростной направленности еще рано.

Главным системообразующим фактором спорта высших достижений является максимальный спортивный результат. Он достигается только на крупных соревнованиях в условиях социального стресса (ожидания болельщиков, спонсоров, тренеров и команды) и стресса самой соревновательной деятельности (утомление, боль, страх). Несмотря на то, что эти стрессоры действуют непродолжительное время, их сила максимальна, а действие разрушительно. Под их влиянием возникает целый ряд психических состояний как непосредственно перед стартом, так и во время соревнований и даже после них. Специалистами выделяются такие предстартовые состояния, описанные в учебниках по психологии спортивной деятельности, как предстартовая апатия, предстартовая лихорадка, оптимальное боевое состояние [7, 20,24].

В условиях соревнований динамика психических состояний (уровень предстартового возбуждения или мотивация) вступает в нелинейную зависимость с уровнем спортивных результатов. Эта зависимость описывается законом Йеркса–Додсона: «Для достижения максимального результата необходим оптимальный уровень предстартового возбуждения (или мотивации)». Согласно этому закону, максимальный спортивный результат не достигается: а) в зоне низких значений возбуждения (преобладает предстартовая апатия); б) в зоне высоких значений возбуждения (преобладает предстартовая лихорадка, стресс); и лишь в зоне оптимума возбуждения (в) возникает Оптимальное Боевое Состояние (ОБС), приводящее к максимальному спортивному результату [24].

*Оптимальное Боевое Состояние* характеризуется оптимальным соотношением динамики возбудительных и тормозных процессов в нервной системе, их уравновешенностью и оптимальной подвижностью. Признаками такого состояния служат: сосредоточенность внимания на предстоящей дистанции, чёткое представление техники движений, способность здраво мыслить и оптимальный уровень тревожности.

*Состояние предстартовой лихорадки* возникает, если субъективная значимость соревнований высока, но спортсмен не уверен в достижении успеха или не может справиться с переживаниями. Неуверенность может быть обусловлена разными причинами, среди которых высокая личностная тревожность, низкая самооценка, ситуативная тревога и отсутствие опыта. Характерными особенностями предстартовой лихорадки являются очень высокое психическое напряжение и сильнейшее эмоциональное возбуждение. Пульс становится учащенным, дыхание частым и поверхностным, усиливается потливость, повышается тонус мышц. Чрезмерное волнение приводит к снижению произвольной саморегуляции, вследствие чего пловец не может сосредоточиться на предстоящей дистанции, забывает, что и как надо делать. Испытывая перевозбуждение и

нетерпеливое желание поскорее начать выступление, спортсмен начинает выполнять упражнение, недостаточно подготовившись, допускает ошибки в технике и тактике.

Предрасположенность к стартовой лихорадке отмечается у спортсменов со слабой НС и доминированием возбуждения.

Необходимо отметить, что стартовая лихорадка не всегда является негативным состоянием, не позволяющим показать высокий результат. Известно, что в плавании на короткие дистанции, спортсмены, находящиеся в данном состоянии, выступали результативно, ввиду оптимального для двигательных задач состояния повышенного эмоционального возбуждения, параметры которого находятся в диапазоне от боевой готовности до стартовой лихорадки, но не достигают последней.

*Состояние стартовой апатии* формируется по ряду причин:

- после состояния стартовой лихорадки в связи с тем, что спортсмен не выдерживает сильное возбуждение и «перегорает»
- после состояний утомления, перенапряжения и эмоционального выгорания, результатом которых энергетические и эмоциональные ресурсы спортсмена исчерпаны, и вследствие этого не позволяет выдержать воздействие соревновательных стресс-факторов
- на фоне перетренированности, хронического утомления и переутомления, так как не хватает сил противостоять стресс-факторам соревновательных ситуаций, как результат србатывает «запредельное торможение», организм «защищается» от чрезмерной нагрузки.

Отличительными особенностями состояния стартовой апатии являются резкое снижение психического напряжения до уровня ниже фонового, заторможенность, пассивность, безразличие к тому, что происходит вокруг, неуверенность и пессимизм. В таком состоянии уже нет ни сил, ни желания участвовать в соревнованиях. Пловец не может эффективно управлять

своими действиями — быстро переключать внимание, активно включаться во время прохождения дистанции, проявлять силу и скорость. Ослаблена волевая регуляция, то есть затруднено проявление волевых усилий: настойчивости, смелости, целеустремленности.

К состоянию предстартовой апатии предрасположены спортсмены со слабой НС и доминированием торможения.

Данное состояние имеет только негативное влияние на результативность спортсмена на соревнованиях по плаванию. Тем не менее, не доходящие до уровня апатии состояния пониженного эмоционального возбуждения, параметры которых немного ниже боевой готовности, могут быть оптимальны для тех видов спорта, где сложнокоординационная работа не сопряжена с большими физическими усилиями и высокой скоростью.

### **1.3.3 Приемы и методы психической саморегуляции в спортивной деятельности**

Приемы психической саморегуляции являются комплексными и включают в себя различные сферы психики — интеллектуальную, эмоциональную, волевою[16].

Методы ПСР представляют собой комплекс вербальных и невербальных приемов, которые реализуются последовательно по определенным правилам. Использование этих методов позволяет объединить вербальные и невербальные самовоздействия и таким образом повысить эффективность саморегуляции.

Эффективность приемов и методов психической саморегуляции в спортивной деятельности зависит в первую очередь от спортсмена и его уровня развития навыков саморегуляции, а также умения правильно подобрать прием или метод в конкретной спортивной ситуации.

Применительным методом психической саморегуляции как в тренировочной деятельности, так и во время соревнований, могут быть

*дыхательные упражнения.* Данные упражнения могут использоваться для расслабления при излишнем напряжении, мандраже, стрессе, перевозбуждении, и для активизации при апатии, вялости, заторможенности.

Дыхательные упражнения для расслабления делаются по схеме «короткий вдох — длинный выдох».

Дыхательные упражнения для активизации выполняются противоположным образом: «длинный вдох — короткий выдох»

Дыхательные упражнения помогают оптимизировать напряжение и несколько отвлекают от мыслей о результатах, неудачах, возможных ошибках и др. Но причины, вызывающие негативные состояния и неоптимальное напряжение, остаются вне психологических воздействий. Поэтому, применяя одни только дыхательные техники, затруднительно отрегулировать негативное состояние полностью.

*Физические упражнения* так же, как и дыхательные, могут применяться для снижения напряжения, успокоения или преодоления заторможенности, в целях активизации.

В качестве приемов саморегуляции пловцы могут выполнять любые упражнения: приседания, отжимания, наклоны, прыжки, повороты туловища или упражнения на пресс и, конечно же, плавание.

Физические упражнения для перехода из возбужденного состояния в более спокойное начинать нужно активно, движения должны быть резкие, быстрые, с целью «разрядиться» и «выпустить пар». Затем постепенно темп выполнения движений замедляется, уменьшается их интенсивность. Резкость и размашистость сменяются плавностью и аккуратностью. Примером такого упражнения на суше во время соревнований могут послужить прыжки на месте с заданной периодичностью. В воде это может быть ускорение кролем на груди со спокойным доплыванием.

Физические упражнения для перехода из пассивного вялого состояния в более активное нужно начинать медленно, спокойно. Далее постепенно ускорять темп выполнения движений, увеличивать их амплитуду и интенсивность, переходя к более активному выполнению — более быстрым и резким движениям. Примерами таких упражнений могут послужить приведенные в предыдущем пункте, с единственным отличием: спокойным и мягким началом и активным быстрым финишем.

Описанные физические упражнения можно использовать во время разминки или при ожидании старта, а также во время тренировочной деятельности, чтоб «проснуться» или успокоиться.

*Переключение внимания* необходимо в тех случаях, когда нужно отключиться от размышлений и переживаний, ухудшающих состояние. Например, если перед соревнованиями пловец постоянно думает о результате, то напряжение неуклонно возрастает, и он может «перегореть». Чтобы не думать о том, что мешает, нужно думать о чем-либо другом. Вместо мыслей о результате, необходимо переключиться на процесс деятельности: проверку и подготовку снаряжения, продумывание разминки, планирование тактики прохождения дистанции. В ситуации ожидания старта, когда разминка закончена и пловец ждет своего заплыва, можно переключиться на идеомоторное выполнение предстоящей дистанции или её отдельных элементов (старта, выхода или поворота).

В ряде случаев на соревнованиях целесообразно переключить внимание на другие занятия, к примеру, послушать музыку, поиграть в игры на телефоне или поговорить с кем-то. Важно, чтобы эта деятельность и общение не нарушили оптимальное состояние и способствовали улучшению негативного. Для совершенствования навыков переключения внимания разработаны специальные психотехнические игры и упражнения [27].

*Сюжетные представления (визуализация)* — это мысленное воспроизведение образов и сюжетов с целью формирования определенного

эмоционального фона. Представляя образ возможного исхода события, спортсмен начинает входить в определенное состояние.

Для того чтобы войти в желаемое (оптимальное) состояние, необходимо:

— подобрать «нужный» образ, он обязательно должен быть положительным;

— постараться как можно чётче и ярче представить его.

Выбрать подходящий образ можно, вспоминая и анализируя опыт аналогичных ситуаций. Например, если надо успокоиться, следует вспомнить, какие представляемые сюжеты помогают снять напряжение (прогулка по лесу, отдых на пляже, присутствие близкого человека и т.п.). Иногда в качестве образа выбирается не реально случившееся, а воображаемое событие (пьедестал почета, золотая олимпийская медаль, стрелка секундомера, останавливающаяся на рекордной отметке и т.п.). Также вариантом представления может быть «идеальное» прохождение дистанции со всеми индивидуальными техническими тонкостями и тактическими решениями.

Если представление недостаточно четкое, можно мысленно усилить яркость красок и увеличить размер. Для повышения отчетливости нужного образа следует использовать зрительные представления в комплексе со слуховыми (шумом города, голосами людей, звуками природы: набегающей волны, шелеста листвы, пением птиц), тактильными (ощущением прикосновений к мягкому ковру, теплomu песку), обонятельными (запахами морского ветра, скошенной травы), вкусовыми. При этом ведущую роль в формировании образа будет выполнять какой-то один сенсорный канал, а остальные выступят как дополняющие.

Сюжетные представления позволяют настроиться на предстоящую деятельность, поэтому их нередко называют визуализация потребностей или

визуализация желаний. Систематическое представление желаемого результата не только «программирует» человека на его достижение, но и помогает обрести уверенность, особенно когда возникают сомнения, что цель не будет достигнута.

*Идеомоторная тренировка (ИМТ)* — мысленное воспроизведение движений соревновательного упражнения. Данный метод подходит отлично как для тренировочной, так и соревновательной деятельности. Он схож с методом сюжетной визуализации, однако имеет свои особенности в виде акцента на мышечных ощущениях.

Посредством ИМТ формируются связи между центральной НС, психомоторной сферой и опорно-двигательным аппаратом.

Идеомоторная тренировка может использоваться в следующих случаях:

- когда нужно исправить ошибки в технике;
- при подготовке к соревнованию как часть психомышечной или психорегулирующей тренировки;
- перед выполнением упражнения на соревнованиях;
- если нельзя тренироваться из-за травмы.

Освоение метода идеомоторного представления включает следующие этапы:

— создание образа правильного выполнения упражнения. Для этого спортсмен смотрит, как выполняют упражнение другие (на видео или в действительности), изучает нарисованные схемы движений, обсуждает с тренером параметры движений: скорость, амплитуду и др.

— мысленное воспроизведение движений в замедленном темпе. При этом необходимо видеть себя как бы изнутри, а не со стороны, как на экране. Вербальное сопровождение — мысленное проговаривание выполняемых

движений (поворот корпуса, захват воды левой рукой и т.п.) помогает лучше запомнить технику движений;

— мысленное воспроизведение движений в реальном темпе. Подбор краткого вербального сопровождения, иногда при необходимости с эмоциональной окраской;

— мысленное воспроизведение только ведущих компонентов упражнения. В зависимости от индивидуальных предпочтений — с вербальным сопровождением или без него.

При правильном освоении ИМТ закрепляются соответствующие реальному выполнению движений сенсорно-перцептивные представления и ощущения в мышцах.

В зависимости от задач спортсмен идеомоторно может воспроизводить все дистанцию или её отдельные элементы (поворот, старт, движения рук и ног).

*Психомышечная тренировка (ПМТ)* направлена на освоение комплекса приемов психической саморегуляции, которые позволяют входить в оптимальное состояние и поддерживать его в спортивно значимых ситуациях — при подготовке к старту, на соревнованиях, после тяжелых тренировок. ПМТ разработана Алексеевым в 1978 г. на основе классической аутогенной тренировки Шульца с использованием приемов мышечной релаксации Джекобсона, идеомоторной тренировки и др. [1]

.Освоение ПМТ по Алексееву включает в себя две ступени:

— начальную — обучение умению расслабляться (успокаивающая часть);

— высшую — формирование умений входить в оптимальное состояние (мобилизующая часть).

Цель занятий начальной ступени — освоение приемов расслабления и перехода в спокойное состояние. Умение расслабляться в нужный момент чрезвычайно важно для совершенствования регулирующих самовоздействий. При хорошем расслаблении функционирование центральной НС затормаживается и наступает состояние, близкое к дремоте. Владение навыками расслабления помогает снизить излишнее напряжение и, таким образом, предотвратить развитие состояний стресса, тревоги и перенапряжения как на соревнованиях, так и в тренировке. С помощью приемов расслабления также можно более полноценно восстановиться после тяжелых тренировок и напряженных соревнований.

Цель занятий высшей ступени — освоение приемов мобилизации, позволяющих войти в желаемое состояние (оптимальное, по мнению спортсмена) в определенных ситуациях, на соревнованиях и тренировках. В процессе занятий мобилизующей части:

- подбирается образ оптимального для конкретной ситуации состояния;
- разрабатываются формулы самовнушений;
- выполняются упражнения, закрепляющие связи между словами формул и представляемым образом состояния;
- тренируются идеомоторные представления соревновательных упражнений (представив себя в ситуации соревнований и мысленно войдя в оптимальное состояние, спортсмен идеомоторно «прокручивает» движения)

Таким образом, осваивая ПМТ, пловец учится целенаправленно сознательно входить в нужное состояние и эффективно управлять собой при решении двигательных задач.

Приведенные выше методы и приемы являются наиболее часто рекомендуемыми психологами для улучшения саморегуляции спортсменов. Также, кроме специальных приемов для оптимизации своего состояния

спортсмены, как и другие люди, используют другие, более простые и доступные приемы: сон, разговоры с близкими, вкусную еду, переключение на другие дела, юмор и т.п. Среди части спортсменов в качестве методов саморегуляции пользуются популярностью и восточные практики (йога и медитации). Тем не менее, вне зависимости от предпочитаемых приемов, самым важным остается понимание того, в какой ситуации целесообразно применить тот или иной прием, и умение делать это качественно.

## ГЛАВА 2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1 Гипотезы, цель, задачи, предмет и объект исследования

#### Гипотезы:

1. Результативность спортсменов пловцов на соревнованиях различается в зависимости от выраженности свойств темперамента спортсменов.
2. Более высокую результативность на соревнованиях демонстрируют пловцы с более сформированными характеристиками психической саморегуляции

Цель исследования: изучить особенности свойств темперамента и психической саморегуляции у высококвалифицированных пловцов с разной результативностью

#### Задачи исследования:

1. Диагностировать свойства темперамента высококвалифицированных пловцов
2. Диагностировать характеристики психической саморегуляции высококвалифицированных пловцов.
3. Оценить результативность пловцов на соревнованиях
4. Провести сравнительный анализ характеристик психической саморегуляции у пловцов с разной выраженностью свойств темперамента
5. Изучить влияние свойств темперамента и характеристик психической саморегуляции на результативность пловцов.

Предмет исследования – Взаимосвязи между показателями свойств темперамента, психической саморегуляции и результативности.

Объект исследования – свойства темперамента, психическая саморегуляция и результативность на соревнованиях спортсменов-пловцов

## **2.2 Описание выборки исследования**

В исследовании приняли участие 40 пловцов, среди них 25 мужчин и 15 женщин. Возраст испытуемых варьировался от 18 до 28 лет. Средний возраст составил 22 года. Пловцы уровня КМС 17,5% составляют от общей выборки, МС 52,5% и МСМК и ЗМС 30%.

## **2.3 Методики исследования**

Для определения результативности пловцов была разработана анкета, включающая вопросы об их основных достижениях, уровне мастерства (отдельная шкала «разряд»), последних лучших результатах и об уровне соревнований, в которых респондент принимал участие (приложение А).

Для определения уровня саморегуляции пловцов использовалась методика исследования самоуправления Ю.Куля и А.Фурмана(приложение Б)

Для диагностики типологических свойств темперамента использовался опросник структуры темперамента В.М.Русалова (ОСТ-105) (приложение В)

В процессе обследования пловцов были получены 26 показателей, которые представлены в таблице № 1 «Исследуемые показатели», и были обработаны общепринятыми методами математико-статистического анализа.

Таблица № 1 Изучаемые показатели

№	Показатель	Условное обозначение	Размерность
1	Пол	пол	1-мужчины, 2-женщины
2	Возраст	вз	Год(натуральное число)
3	Разряд	рзд	4 градации, номинативная шкала
4	Результативность	анк_1	5 градаций, номинативная шкала
5	Самоопределение	кф_1	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
6	Самотивация	кф_2	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
7	Саморелаксация	кф_3	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
8	Когнитивный самоконтроль	кф_4	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
9	Аффективный самоконтроль	кф_5	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
10	Инициативность	кф_6	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
11	Волевая активность	кф_7	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
12	Способность к концентрации	кф_8	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
13	Ориентация на действие после неудач	кф_9	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
14	Конгруэнтность собственным чувствам	кф_10	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
15	Интеграция противоречий	кф_11	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
16	Преодоление неудач	кф_12	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
17	Ориентация на действие в ожидании успеха	кф_13	Баллы шкалы Ю.Куля и А.Фурмана
18	Энергичность	р_1	Баллы шкалы В.М.Русалова
19	Социальная энергичность	р_2	Баллы шкалы В.М.Русалова
20	Пластичность	р_3	Баллы шкалы В.М.Русалова
21	Социальная пластичность	р_4	Баллы шкалы В.М.Русалова
22	Темп	р_5	Баллы шкалы В.М.Русалова
23	Социальный темп	р_6	Баллы шкалы В.М.Русалова
24	Эмоциональность	р_7	Баллы шкалы В.М.Русалова
25	Социальная эмоциональность	р_8	Баллы шкалы В.М.Русалова

## 2.4 Методы математической обработки данных

Для решения поставленных задач исследования использовались компьютерные варианты методов математической обработки данных (SPSS 27.0 for Windows)

Вначале исследования применялись первичные описательные статистики, такие как среднее значение шкалы, стандартное отклонение.

Критерий U-Манна-Уитни позволяет проверять гипотезы о различии двух выборок данных по уровню изучаемого признака. Данный критерий использовался для исследования различий между мужчинами и женщинами в выборке по их характеристикам психической саморегуляции и типологическим свойствам темперамента.

Критерий H-Краскала-Уолесса позволяет проверять гипотезы о различии более двух выборок по уровню выраженности изучаемого признака. Данный критерий использовался для сравнения полученных данных опросников по показателям уровня мастерства и результативности.

Для сравнения полученных результатов исследования использовался корреляционный анализ, а именно коэффициент корреляции r-Спирмена.

Данный коэффициент применяется, если обе переменные, между которыми изучается связь, представлены в порядковой шкале или одна из них — в порядковой, а другая — в метрической. [17]

## **ГЛАВА 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **3.1 Выраженность свойств темперамента у высококвалифицированных пловцов**

Согласно методике В.М.Русалова, полученные результаты распределяются следующим образом: высокие значения шкал (ВЗ) от 9 до 12 баллов, средние значения (СЗ) от 4 до 8 баллов и низкие значения (НЗ) от 0 до 3 баллов [22].

Результаты сравнительного анализа представлены ниже.

Исследовались различия свойств темперамента у пловцов мужчин и женщин и у пловцов разного уровня мастерства.

#### **3.1.1 Различия свойств темперамента у пловцов разного пола**

По результатам, полученным с помощью методики Русалова «Опросник структуры темперамента-105», был проведен сравнительный анализ между пловцами разного пола. Результаты анализа представлены в таблице № 2 ниже.

Согласно критерию U Манна-Уитни для независимых выборок достоверные различия в свойствах темперамента мужчин и женщин наблюдаются только в показателях «Предметной эмоциональности» и «Социальной эмоциональности».

Нами было выявлено, что мужчины в среднем менее эмоциональны, чем женщины. Это означает, что мужчины спокойнее при неудачах, увереннее в себе. Женщины более эмоциональны в коммуникативной сфере, у них высокая чувствительность к неудачам в общении, оценкам товарищей по команде и тренеров

Таблица № 2 Выраженность свойств темперамента у пловцов разного пола

Свойство темперамента	Мужчины		Женщины		U Манна-Уитни p>0.050
	М	σ	М	σ	
Предметная эргичность	5,72	2,979	6,67	3,539	0.439
Социальная эргичность	8,04	2,685	6,67	2,845	0.148
Предметная пластичность	7,48	3,255	7,60	3,869	0.699
Социальная пластичность	5,88	2,455	5,87	2,875	0.868
Предметный темп	8,80	2,661	8,60	2,586	0.619
Социальный темп	8,24	2,862	8,33	2,870	0.890
Предметная эмоциональность	4,56	3,560	8,87	3,021	0.001
Социальная эмоциональность	5,48	2,874	7,60	2,772	0.022

### 3.1.2 Различия свойств темперамента у пловцов разного уровня квалификации

По результатам, полученным с помощью методики В.М.Русалова «Опросник структуры темперамента 105» был проведён сравнительный анализ данных между пловцами разной квалификации.

Согласно критерию Критерий Краскала-Уолисса достоверных различий между свойствами темперамента у пловцов разного уровня квалификации нет (табл.3).

Это означает, что высоких результатов могут достичь пловцы с любыми свойствами темперамента.

Таблица № 3 Выраженность свойств темперамента у пловцов разной квалификации

Свойство темперамента	КМС		МС		МСМК+ЗМС		Критерий Краскала-Уолисса $p>0.050$
	М	$\sigma$	М	$\sigma$	М	$\sigma$	
Предметная эргичность	4,43	3,047	6,48	3,473	6,33	2,640	0,323
Социальная эргичность	6,14	2,795	7,38	3,154	8,58	1,676	0,106
Предметная пластичность	5,14	4,488	7,95	3,528	8,17	2,038	0,283
Социальная пластичность	5,29	1,890	5,67	2,652	6,58	2,843	0,561
Предметный темп	6,29	3,498	9,29	1,927	9,17	2,443	0,080
Социальный темп	6,71	2,360	8,48	3,341	8,83	1,749	0,182
Предметная эмоциональность	6,71	3,904	6,67	3,825	5,00	4,243	0,528
Социальная эмоциональность	5,71	3,251	6,81	2,620	5,67	3,499	0,455

### **3.2 Психическая саморегуляция у высококвалифицированных пловцов**

Согласно методике «Исследования самоуправления» Ю. Куля и А. Фурмана полученные результаты распределяются следующим образом: высокие значения 13-16 баллов, средние значения 9-12 баллов, низкие значения 4-8 баллов по прямым шкалам. Так же в методике есть обратные шкалы, в них высокие значения меняются с низкими значениями по прямой шкале

Ниже представлены таблицы со средними результатами исследования развития психической саморегуляции у пловцов разного пола (табл. №4) и уровню мастерства (табл №5)

#### **3.2.1 Различия психической саморегуляции пловцов разного пола**

Нами были обнаружены достоверные различия в характеристиках психической саморегуляции у мужчин и женщин по шкалам саморелаксация,

ориентация на действие после неудач и конгруэнтность собственным чувствам (табл. № 4)

Таблица № 4 Характеристики психической саморегуляции у пловцов разного пола

Характеристика ПСР	Мужчины		Женщины		U Манна-Уитни p>0.050
	М	$\sigma$	М	$\sigma$	
Самоопределение	12,92	1,656	12,00	1,134	0,125
Самомотивация	12,20	2,582	11,00	2,478	0,173
Саморелаксация	11,80	2,483	9,40	3,158	0,014
Когнитивный самоконтроль	11,44	3,163	11,87	3,378	0,581
Аффективный самоконтроль	10,16	2,868	9,60	3,291	0,720
Инициативность	11,04	2,300	11,73	2,404	0,305
Волевая активность	9,44	2,815	9,33	1,633	0,581
Способность к концентрации	9,04	3,169	8,80	3,256	0,699
Ориентация на действие после неудач	8,64	2,812	11,07	2,492	0,016
Конгруэнтность собственным чувствам	8,28	2,246	11,60	2,613	0,000
Интеграция противоречий	8,76	2,847	10,67	3,063	0,074
Преодоление неудач	8,68	2,673	9,07	2,712	0,543
Ориентация на действие в ожидании успеха	10,28	3,518	11,27	3,035	0,406

Из этого следует, что мужчины-пловцы лучше справляются с регулированием своего состояния, чем женщины-пловцы.

Также, что мужчины быстрее решают, что делать после неудачи или ошибки, а так же учатся на них, женщины, в свою очередь, делают это медленней.

Женщины чаще мужчин принимают чужие желания, ожидания и цели за свои, а так же имеют сложности отличить собственные от чужих

### 3.2.2 Различия психической саморегуляции у пловцов разной квалификации

Для исследования различий характеристик психической саморегуляции пловцов разной квалификации использовался Критерий Краскала-Уолисса. Результаты исследования представлены в таблице №5.

Достоверных различий между пловцами разного уровня квалификации нами не было обнаружено.

Таблица № 5 Развитие психической саморегуляции у пловцов разной классификации

Характеристика ПСР	КМС		МС		МСМК+ЗМС		Критерий Краскала-Уолисса $p>0.050$
	М	$\sigma$	М	$\sigma$	М	$\sigma$	
Самоопределение	11,86	1,773	12,48	1,401	13,17	1,534	0,219
Самомотивация	10,71	2,059	13,00	1,348	11,75	2,580	0,083
Саморелаксация	9,43	3,155	10,71	3,068	12,08	2,353	0,136
Когнитивный самоконтроль	11,57	2,225	11,33	3,706	12,08	2,906	0,893
Аффективный самоконтроль	12,29	2,628	9,19	3,060	9,92	2,575	0,062
Инициативность	11,00	2,708	11,33	2,595	11,42	1,730	0,888
Волевая активность	9,86	3,078	9,14	2,242	9,58	2,466	0,494
Способность к концентрации	10,71	2,870	8,86	3,321	8,08	2,843	0,252
Ориентация на действие после неудач	9,86	2,673	9,90	3,129	8,75	2,734	0,585
Конгруэнтность собственным чувствам	9,86	2,268	9,81	3,311	8,83	2,368	0,606
Интеграция противоречий	10,57	3,101	9,38	3,008	9,00	3,162	0,663
Преодоление неудач	8,29	1,890	8,90	2,682	9,00	3,133	0,812
Ориентация на действие в ожидании успеха	9,86	1,676	11,38	3,485	9,83	3,713	0,282

### 3.3 Сравнительный анализ показателей саморегуляции в спортивной деятельности у пловцов с разной выраженностью свойств темперамента

Результаты корреляционного анализа взаимосвязей между свойствами темперамента и характеристиками психической саморегуляции высококвалифицированных пловцов представлены ниже в таблице №6.

Таблица № 6. Статистически достоверные взаимосвязи между показателями свойств темперамента и характеристик психической саморегуляции пловцов (коэффициент корреляции r-Спирмена)

	Прдт. эргичность	Прдт. пластичность	Прдт. темп	Прдт. эмоциональность	Соц.эмоциональность
Самоопределение	,080	,189	,439**	-,161	-,231
Самомотивация	,261	,361*	,379*	-,220	-,240
Саморелаксация	,109	,422**	,493**	-,412**	-,403**
Инициативность	,331*	,260	,352*	,150	,120
Ориентация на действие после неудач	,051	-,223	-,233	,625**	,635**
Конгруэнтность собственным чувствам	,209	-,049	-,145	,487**	,453**

\*\* — Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* — Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

#### Взаимосвязи самоопределения

Из данных таблицы № 6 видно, что Самоопределение коррелирует с Предметным темпом. Чем выше показатели самоопределения, тем выше Предметный темп.

Шкала Самоопределение предполагает соответствие поставленных целей внутреннему Я, желаниям и потребностям, а также того, придерживается ли человек этих важных для него лично целей [15,30].

Шкала Предметный темп отражает быстроту моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности. Высокие значения означают высокий темп поведения, высокую скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательную быстроту, высокую психическую скорость при выполнении конкретных заданий. Низкие значения наоборот – замедленность действий и низкую скорость моторно-двигательных операций.

Т. е люди с высоким Предметным темпом деятельные, активные, много успевают. Занятия спортом на профессиональном уровне требуют от спортсмена умения все делать быстро, все успевать, решать задачи и в спорте, и вне спорта и т.п.

Спортсмен с детства привыкает, что надо все делать быстро, жить «в темпе». Из этого следует, что самоопределение спортсмена связано с активным образом жизни, выполнением нескольких видов деятельности (учеба, спорт, работа, личные отношения, хобби и многое другое)

### **Взаимосвязи самомотивации**

Самомотивация коррелирует с показателями Предметной пластичности и Предметного темпа. Чем выше показатель самомотивации, тем выше показатели предметной пластичности и темпа.

Самомотивация представляет способность сохранять положительный настрой и мотивировать себя к чему-либо, когда мотивации недостаточно.

Предметная пластичность выражается в скорости переключения с одного вида деятельности на другой, перехода от одних форм мышления к другим в процессе взаимодействия с предметной средой, в стремлении к разнообразию или однообразию форм предметной деятельности. Высокие значения шкалы отражают легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию

форм предметной деятельности, а низкие – склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.

Предметный темп описывает быстроту моторно-двигательных актов и скорость психических процессов при выполнении предметной деятельности.

Пловцам необходимо умение сохранять положительный настрой в тренировочной и соревновательной деятельности. Быстрое переключение с негативных ситуаций и стресс-факторов на что-то положительное является залогом высокого результата на соревнованиях и в тренировке.

Также умение себя замотивировать делать движения быстро, несмотря на усложненные условия водной среды, для преодоления сопротивления которой необходимо прикладывать больше усилий, является важным условием достижения скорости и, соответственно, результата.

### **Взаимосвязи саморелаксации**

Между результатом по шкале саморелаксации существует прямая зависимость с показателями Предметной пластичности и Предметного темпа и обратная – с Предметной и Социальной эмоциональностью.

Это обозначает, что при увеличении значения саморелаксации будут увеличиваться значения предметной пластичности и темпа, а также уменьшаться показатели предметной и социальной эмоциональности.

Шкала Саморелаксация означает способность поддерживать тот уровень активности, который поможет осуществлению текущих целей и задач (например, “Я могу легко расслабиться, даже если нахожусь в состоянии внутреннего напряжения”). По сути, саморелаксация представляет собой способность к общей регуляции своего эмоционального состояния в случае, если достижение значимых целей этого требует [15,30].

Шкала Предметная эмоциональность отражает эмоциональность, чувствительность, чувствительность к неудачам в работе. Высокие значения характеризуются высокой чувствительностью к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущением неуверенности, тревоги, неполноценности, высоким уровнем беспокойства по поводу работы, чувствительностью к неудачам, к несовпадению между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального действия. Низкие значения отличаются незначительным эмоциональным реагированием при неудачах, нечувствительностью к неудачам, спокойствием, уверенностью в себе.

Шкала Социальной эмоциональности показывает эмоциональную чувствительность в коммуникативной сфере. Высокие значения - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении. Низкие значения - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

Исходя из этих данных, пловцы, обладающие высокими значениями саморелаксации, умеют быстро переключиться между упражнениями, заданиями и стилями плавания. Обладают высокой скоростью выполнения моторно-двигательных движений, что способствует высокой скорости плавания. Также они обладают высокой скоростью психических процессов, «понимают с полуслова», сообразительны и находчивы, знают методы саморегуляции и применяют их для корректировки своего состояния на соревнованиях и тренировках. Такие спортсмены не склонны заикливаться на неудачах, как в тренировке, так и соревновательной деятельности, принимают действительность и стремятся к улучшению результатов, спокойны и уверены в себе. Адекватно воспринимают критику тренера по поводу технико-тактических навыков.

## **Взаимосвязи инициативности**

Инициативность коррелирует с Предметной эргичностью, это означает, что высоким значениями инициативности соответствуют высокие значения предметной эргичности.

Шкала Инициативность в структуре развития воли Ю.Куля и А.Фурмана — это общая способность предоставить необходимую энергию, мобилизовать силы для начала действий, при этом цели могут быть своими или чужими, но принятыми личностью [15,30].

Предметная эргичность в самом общем виде отражает активность человека, а именно: выраженность потребности в освоении предметного мира, наличие или отсутствие стремления к деятельности, к напряженному умственному и физическому труду, а также уровень тонуса и вовлеченности в процесс деятельности.

Высокие значение по данным параметрам характеризуют пловцов высокоактивных, работоспособных, полных энергии. Они инициативны во всех сферах спортивной деятельности, способны долго и продуктивно тренироваться, не чувствуя усталости, как ментальной, так и физической, настойчивы в достижении цели и в поисках путей преодоления препятствий и сложностей.

Низкие значения означают пассивность, низкий общий жизненный тонус. Таким пловцам не свойственно стремление к напряженной физической и умственной деятельности. Низкие результаты нередко связаны с неспособностью быстро включаться в работу и долго сохранять ее высокий темп. В трудных условиях надежность работы снижается. При появлении препятствий такой спортсмен может отказаться как от их преодоления, так и от достижения поставленной цели.

## **Взаимосвязи Ориентация на действие после неудач**

Шкала Ориентация на действие после неудач коррелирует с Предметной и Социальной эмоциональностью. При увеличении одного показателя будет увеличиваться и коррелируемый

Однако шкала Ориентация на действие после неудач является обратной и по классификации Ю.Куля и А.Фурмана подразумевает готовность конструктивно относиться к неудаче, сохранять ориентацию на действие и учиться на ошибках [15,30].

Шкала Предметная эмоциональность отражает эмоциональность, чувствительность, чувствительность к неудачам в работе. Высокие значения характеризуются высокой чувствительностью к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущением неуверенности, тревоги, неполноценности, высоким уровнем беспокойства по поводу работы, чувствительностью к неудачам, к несовпадению между задуманным, ожидаемым, планируемым и результатами реального действия. Низкие значения отличаются незначительным эмоциональным реагированием при неудачах, нечувствительностью к неудачам, спокойствием, уверенностью в себе.

Шкала Социальной эмоциональности показывает эмоциональную чувствительность в коммуникативной сфере. Высокие значения - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении. Низкие значения - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения

Исходя из этого, лучшим вариантом будут низкие значения данных критериев. Спокойные, не подверженные эмоциональному заражению пловцы, уверенные в себе, адекватно воспринимающие критику со стороны,

способны сохранять ориентацию на действие при неудачах, не впадать в грусть печаль и обиды, способны учиться на собственных ошибках. Такие пловцы результативнее во всём, нежели их противоположности. Они готовы действовать и разбираться с трудностями, пока другие «сидят и горюют».

### **Взаимосвязи Конгруэнтность собственным чувствам**

При увеличении результата по шкале Конгруэнтность собственным чувствам будут увеличиваться показатели по шкалам предметной и социальной эмоциональности.

Конгруэнтность собственным чувствам так же, как и шкала Ориентации на действие после неудач, является обратной и определяется, как способность отличать то, что важно самому человеку, от чужих ожиданий и давления, постоянная проверка согласованности ожиданий других со своими собственными целями и готовность действовать в соответствии с тем, что важно и конгруэнтно личности. При низкой конгруэнтности, то есть при высоких значениях по шкале, человек живет не своими желаниями и чувствами, а желаниями и чувствами других людей [15,30].

Шкалы Предметной эмоциональности и Социальной эмоциональности описаны в предыдущем пункте.

Исходя из этого высококонгруэнтные собственным чувствам пловцы способны отличить свои цели, чувства и ожидания от чужих. Они эмоционально слабо реагируют на критику со стороны, вникая в её суть, не обращая внимания на сам факт критики. После неудач такие спортсмены нацелены на действие, что означает готовность преодолевать трудности. Также высококонгруэнтные собственным чувствам пловцы не подвержены эмоциональному заражению и, в целом, более спокойны, при сравнении с низкоконгруэнтными собственным чувствам пловцами.

### 3.4 Влияние типологических свойств темперамента и характеристик психической саморегуляции на результативность

Под результативностью в данном исследовании стоит понимать степень реализации пловцом своей физической и психологической подготовленности на соревнованиях, выражающейся лучшим результатом на основной дистанции в очках FINA, а также максимально достигнутым уровнем соревнований. Исходя из этого была составлена авторская анкета (приложение А). Чем больше баллов, тем выше результативность пловца в соревновательной деятельности.

#### 3.4.1 Взаимосвязи свойств темперамента и результативности

Для изучения взаимосвязи типологических свойств темперамента с результативностью высококвалифицированных пловцов использовался коэффициент корреляции r-Спирмена.

Таблица № 7. Результаты корреляционного анализа свойств темперамента и результативности (коэффициент корреляции r-Спирмена)

Свойство темперамента	Результативность
Предметная эргичность	,146
Социальная эргичность	,394*
Предметная пластичность	,059
Социальная пластичность	,118
Предметный темп	,250
Социальный темп	,162
Предметная эмоциональность	,110
Социальная эмоциональность	,172

Результаты корреляционного анализа, представленные в таблице № 7, показывают, что «Социальной эргичностью» и «результативностью» взаимосвязаны друг с другом, при  $p = 0,05$ .

Социальная эргичность связана с потребностью в социальном контакте, с желанием исследовать социальные формы деятельности, со стремлением к

лидерству, общению, к приобретению высокого ранга при освоении мира через коммуникацию [23].

Высокие значения по этому показателю у людей с широким кругом общения, которые быстро и легко устанавливают контакты с людьми, спокойны и уверены в себе при общении с авторитетными людьми, большой аудиторией. Спортсмены с высокими показателями социальной эргичности инициативны, могут стать лидерами команды, уверены в своих силах и спокойно воспринимают критику, не обижаясь на замечания от тренера.

При низких значениях этого показателя спортсмены испытывают трудности в общении. Особенного напряжения требуют контакты с тренерами, авторитетными людьми. Круг общения у них ограничен, в него обычно входят люди близкие по ценностным ориентирам и интересам. Спортсмены с низкими показателями социальной эргичности обычно избегают контактов с большими аудиториями и ситуаций, требующих проявления лидерских качеств (неинициативны). Критику воспринимают тяжело, так как очень ранимы, шутки в свой адрес могут воспринять как оскорбление. Общая социальная активность низкая.

Спортсменам-пловцам очень важно уметь спокойно воспринимать критику тренера в моменты изучения или корректировки техники плавания. Правильная техника – залог результативности. Также важно умение налаживать контакты внутри команды, несмотря на то, что плавание индивидуальный вид спорта. Хорошие отношения в команде помогают во время тяжелых тренировок, поддерживают настрой на работу. На соревнованиях легкие и добродушные отношения внутри команды поддерживают настрой спортсмена, в тяжелые моменты могут подбодрить.

### 3.4.2 Взаимосвязи характеристик психической саморегуляции и результативности пловцов

Для изучения взаимосвязи характеристик психической саморегуляции с результативностью высококвалифицированных пловцов использовался коэффициент корреляции  $r$ -Спирмена.

Таблица № 8. Результаты корреляционного анализа саморегуляции и результативности (коэффициент корреляции  $r$ -Спирмена)

Характеристика ПСР	Результативность
Самоопределение	,271
Самомотивация	,258
Саморелаксация	,131
Когнитивный самоконтроль	,081
Аффективный самоконтроль	-,061
Инициативность	,330*
Волевая активность	-,219
Способность к концентрации	-,193
Ориентация на действие после неудач	,046
Конгруэнтность собственным чувствам	-,013
Интеграция противоречий	-,175
Преодоление неудач	,003
Ориентация на действие в ожидании успеха	-,145

Результаты корреляционного анализа показывают, что существует взаимосвязь между Инициативностью и Результативностью, при  $p = 0,05$ .

Чем выше инициативность, тем выше результативность пловца.

Инициативность является частью структуры воли человека и участвует в её развитии — это общая способность предоставить необходимую энергию, мобилизовать силы для начала действий, при этом цели могут быть своими или чужими, но принятыми личностью [15,30]. Инициативный пловец готов

принимать на себя ответственность, ставит высокие адекватные и достижимые цели, принимает цели, поставленные тренером и готов делать всё от него зависящее для достижения их. Умеет мобилизоваться в нужный момент и показать результат.

### **3.5 Обсуждение результатов**

Полученные результаты свойств темперамента пловцов являются достоверными и подтверждаются данными исследований И.П. Ильина [8], Б.А. Вяткина [3], Г.Д.Горбунова[4], В.Н.Платонова[19,20]. В тоже время расширяют их исследования тем, что современным высококвалифицированным пловцам, не зависимо от пола, свойственны все варианты свойств темперамента. Это означает, что достижение высоких результатов в плавании не ограничено свойствами темперамента и успеха может добиться любой спортсмен.

Исследований взаимосвязей психической саморегуляции и результативности пловцов как таковых не проводилось. Но схожие по тематике исследования студентов разных направлений обучения и их характеристик психической саморегуляции и успешности (результативности). Результатом данного исследования стало то, что студенты с высокими показателями развития навыков психической саморегуляции более результативны в учебе [11]. Также существуют исследования взаимосвязей психической саморегуляции и результативности в других видах спорта. Они свидетельствуют о том, что чем лучше развиты навыки психической саморегуляции, тем выше результативность. Эти данные позволили предположить наличие различий в характеристиках психической саморегуляции пловцов с различной результативностью.

Психическая саморегуляция, наравне с физической подготовленностью, играет важную роль в достижении высоких результатов в плавании. Это подтверждается работами В. .Н. Платонова [19, 20] и С.М.

Вайцеховского [2]), в которых уделяется много внимания психологической подготовке пловцов, развития их волевых качеств и навыков психической саморегуляции.

Результаты нашего исследования отображают взаимосвязь характеристики психической саморегуляции «инициативности» с результативностью пловцов. Инициативные пловцы отличаются высокими результатами, объясняется это тем, что они принимают на себя ответственность, ставят высокие адекватные и достижимые цели, открыты к инновациям как в тренировочной, так и в спортивной деятельности, умеют собраться в нужный момент и показать наилучший результат.

Вектором дальнейшего исследования данной темы может быть углубленное изучение методов и приёмов психической саморегуляции высококвалифицированных пловцов с помощью использования большего количества методик. А так же поиска взаимосвязей со свойствами темперамента и/или НС. На основе этих данных можно будет составить модельную характеристику пловца высокого уровня и дать общие рекомендации по развитию навыков психической саморегуляции менее квалифицированных пловцов.

## ВЫВОДЫ

1. Выраженность свойств темперамента у спортсменов пловцов (участников выборки) не различается в зависимости от пола за исключением предметной и социальной эмоциональности, которая выше у женщин. Различий выраженности свойств темперамента между пловцами различного уровня мастерства не обнаружено.
2. Обнаружены различия между мужчинами и женщинами в уровне развития навыков саморелаксации, ориентации на действие после неудач и конгруэнтности собственным чувствам. Показатели мужчин в выборке по всем шкалам выше, чем у женщин.
3. Обнаружены взаимосвязи между Предметной эргичностью и Инициативностью пловцов, это значит что активные, работоспособные и деятельные пловцы проявляют больше инициативы. Также между Предметной пластичностью и самомотивацией, саморелаксацией. Это объясняется тем, что высокие показатели предметной пластичности свидетельствуют о быстром переключении между видами деятельности, что в свою очередь способствует лучшей самомотивации и саморелаксации. Спортсмен быстро переключается с работы на отдых, вдобавок меньше обращает внимания на неудачи, быстро переключаясь на позитив. Предметный темп пловцов связан с их навыками саморегуляции, самомотивации, саморелаксации и инициативностью. Предметный темп в своей сути отражает быстроту моторно-двигательных действий спортсмена и его скорость психических процессов. Спортсмены с высоким показателем предметного темпа лучше в навыках саморегуляции, саморелаксации, к тому же отличаются высокой инициативностью. Предметная и Социальная эмоциональности взаимосвязаны с навыками саморелаксации, ориентацией на действие после неудач и конгруэнтности собственным чувствам. Чем эмоционально спокойнее

спортсмен, тем лучше у него навыки саморелаксации, он спокойнее реагирует при неудачах, отличается «практичным» мышлением и добивается собственных целей и желаний, отличая их от навязанных.

4. Обнаружена взаимосвязь между свойством темперамента Предметная эргичность и результативностью пловцов. Свойство темперамента предметная эргичность, в своей сути, отражает насколько активен человек, стремиться вовлечён в деятельность. Чем выше Предметная эргичность, тем выше результативность. Т.е. чем активней и деятельней пловец, тем результативней он на соревнованиях.
5. Обнаружена взаимосвязь между характеристикой психической саморегуляции Инициативностью и результативностью.

Инициативность отражает насколько человек или спортсмен мобилизует свои силы для начала деятельности, насколько быстро он принимается за дела и работу и насколько он активен в них. Чем выше показатели Инициативности, тем выше результативность пловцов. Т.е. пловцы начинающие без заминок свои тренировки, дела или работу, показывают лучше результаты, чем менее инициативные спортсмены.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках данного исследования нами были обследованы пловцы, их свойства темперамента пловцов, характеристики психической саморегуляции и результативность.

Были обнаружены взаимосвязи между свойствами темперамента и психической саморегуляцией. Полученные данные являются статистически достоверными.

Также обнаружена взаимосвязь свойств темперамента и характеристик психической саморегуляции с результативностью пловцов. Чем более социально эргичен и инициативен пловец, тем выше его результативность.

Проведенное нами исследование подчеркивает важность свойств темперамента и психической саморегуляции в достижении высоких результатов пловцами.

Как отмечалось ранее, направлением дальнейших исследований может быть углубленное изучение приёмов и методов психической саморегуляции пловцов, а так же их взаимосвязи с свойствами темперамента и нервной системы.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1978
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1972.
3. Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов (Сост. и общая ред. И.П.Волкова). - СПб.: Питер, 2002. - С. 15 – 23
4. Горбунов Г.Д. «Динамика некоторых психических процессов после занятий плаванием» // Теория и практика физ.культуры. – 1966. - №5. – с.52-54
5. Демьянов Л.Е. Сравнительная характеристика типологических особенностей в проявлении основных свойств нервной системы у пловцов и прыгунов в воду / Л.Е.Демьянов, В.К.Долинский, П.Н.Никитина, В.И.Мещерин // Спортивная и возрастная психофизиология. - Л.:ЛГПИ им. Герцена, 1974. - С.31 -35.
6. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системнодеятельностный подход). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2003.
7. Ильин Е.П. «Психология спорта», 2008
8. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2008.
9. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П.Ильин. - СПб.: Питер, 2004.
10. Карасева И.Г. Некоторые психофизиологические показатели как возможный критерий определения перспективности юных пловцов / И.Г.Карасева // Теория и практика физической культуры. -1975. - №5. - С.38 - 40.

11. Лисова Надежда Александровна, Шилов Сергей Николаевич  
Особенности темперамента и волевой саморегуляции у студентов  
спортивного и гуманитарного профилей обучения // Вестник НГПУ.  
2017. №3.
12. Ловягина А.Е. «Теория и методы психической саморегуляции», 2020
13. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности /  
В.С.Мерлин // Психология индивидуальности: Избранные  
психологические труды. - М: Изд-во МПСИ, 2005.
14. Мерлин В.С. Очерк теории темперамента / В.С.Мерлин // Психология  
индивидуальности: Избранные психологические труды. - М: Изд-во  
МПСИ, 2005.
15. Митина О.В., Е. И. Рассказова - Методика исследования самоуправления  
Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики  
русскоязычной версии - Психологический журнал, 2019, том 40, № 2, с.  
111–127
16. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. М.: «Наука»,  
2001.
17. Наследов А. Д. Математические методы психологического  
исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие. —  
СПб.: Речь, 2004.
18. Небылицын В.Д. Проблема психологии индивидуальности: Изб. психол.  
тр./ В.Д.Небылицын; под ред. А.В.Брушлинского, Т.Н.Ушаковой. -  
М.:МПСИ, 2000.
19. Платонов В.Н. «Плавание», 2000
20. Платонов В.Н. «Спортивное плавание: Путь к успеху» в 2 кн. –  
М.:Сов.спорт,2012.
21. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний  
/О.Прохоров.- М.: Изд-во ИП РАН, 2009.
22. Русалов В.М. Опросник структуры темперамента. М. 1990

23. Русалов В.М. Темперамент в структуре индивидуальности человека: Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В.М.Русалов. - М.: Изд-во «ИП РАН» , 2012.
24. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. — М.: Академический проект, 2005. — 128 с.
25. Спилбергер Ч. Концептуальные подходы в изучении тревоги у спортсменов / Ч. Спилбергер // Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов / Сост. и общ. ред. И.П.Волкова, Н.С.Цикуновой. - М .: Советский спорт, 2005. - С. 55 - 63
26. Теплов Б.М. К вопросу о психологических проявлениях основных свойств нервной системы / Б.М.Теплов // Психология личности в трудах отечественных психологов; ред. Л.В.Куликов. - СПб.: Питер, 2009. - С.33-36
27. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. — М., 2000.
28. Юнг К. Психологические типы / К.Юнг. - М.: Универкнига, АСТ, 1996.
29. Юров Игорь Александрович Нейродинамические особенности спортсменов-пловцов спринтеров и стайеров // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2011. №4.
30. Kuhl J., Fuhrman A. Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory // Motivation and self-regulation across the life span / Eds. J. Heckhausen, C. Dweck. N.Y., NY, US: Cambridge University Press, 1998. P. 15–49.

## Приложения

### Приложение А

#### Анкета для определения результативности пловца

<b>Вопрос:</b>	<b>Баллы</b>
Спортивный разряд	От 1 до 4 (1 – массовые разряды, 2 – кмс, 3 – мс, 4 – мсмк+змс)
Участвовали ли Вы в Чемпионате россии (любая вода)?	1- да, 0 - нет
Попадали ли Вы в полуфинал Чемпионата россии?	1- да, 0 - нет
Попадали ли Вы в финал Чемпионата россии?	1- да, 0 - нет
Были ли Вы на пьедестале(1-3 место) на Чемпионате россии?	1- да, 0 - нет
Участвовали ли Вы в Чемпионате Европы? (первенство тоже считается)	1- да, 0 - нет
Участвовали ли Вы в Чемпионате Мира? (первенство тоже считается)	1- да, 0 - нет
Участвовали ли Вы в Олимпийских играх?	1- да, 0 - нет
Ваш лучший результат на основной дистанции? (указывайте точное время с сотыми)	Баллы Fina/100. От 5 до 11

Распределение по группам:

До 8 баллов – 1 группа

9-11 баллов – 2 группа

12-14 баллов – 3 группа

15-16 баллов – 4 группа

17 и больше – 5 группа

## Приложение Б

### Методика исследования самоуправления Ю.Куля и А.Фурмана

Пожалуйста, оцените, в какой степени каждое из этих утверждений соответствует Вам или Вашему сегодняшнему состоянию, используя представленную шкалу

№	Утверждение	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен
1	Почти всё, чем я занимаюсь каждый день, я делаю по своей воле	1	2	3	4
2	Если я чувствую, что тот энтузиазм, с которым я что-то делаю, начинает угасать, то я знаю, как мотивировать себя, чтобы продолжить это занятие	1	2	3	4
3	Мне известно, как побороть своё беспокойство	1	2	3	4
4	Если я должен сделать много дел, то я составляю план (т.е. я решаю, что и когда я буду делать)	1	2	3	4
5	Чтобы лучше себя мотивировать, я начинаю представлять, что может случиться, если я вовремя не выполню эту работу	1	2	3	4
6	Если я должен что-то сделать, я сразу же приступаю к работе	1	2	3	4
7	Неприятные дела я часто откладываю на потом	1	2	3	4
8	Часто я не могу сконцентрироваться на том деле, которым в настоящий момент занимаюсь	1	2	3	4
9	Я тяжело переживаю неприятные для меня события или происшествия, я долго не могу забыть о них	1	2	3	4
10	Когда я расстроен, мне трудно понять, чего я хочу	1	2	3	4
11	Моё поведение мне кажется противоречивым, потому что я порой веду себя абсолютно по-разному	1	2	3	4
12	Моя работа и/или обучение для меня на данный момент обременительны	1	2	3	4
13	В моей жизни произошло много изменений, с которыми мне предстоит справиться	1	2	3	4
14	Мне кажется, я живу в гармонии с собой	1	2	3	4
15	Работая над сложной проблемой, я всегда способен сосредоточиться на её позитивных сторонах	1	2	3	4
16	Я могу легко расслабиться, даже если нахожусь в состоянии внутреннего	1	2	3	4

	напряжения					
17	Перед тем как взяться за дело, я мысленно обдумываю весь ход действий	1	2	3	4	
18	Если мне предстоит ответственное, но неприятное дело, я представляю, как мне будет плохо, если я не сделаю его в срок	1	2	3	4	
19	Если мне нужно выполнить какое-либо задание, то я предпочитаю начинать не откладывая	1	2	3	4	
20	Мне редко удается реализовать свои намерения	1	2	3	4	
21	Я часто обнаруживаю, что думаю совсем не о тех вещах, которыми занимаюсь в данный момент	1	2	3	4	
22	Если случается что-то неприятное, то мне нужно много времени, чтобы сконцентрироваться снова на делах	1	2	3	4	
23	Когда кто-то настаивает, чтобы я что-то сделал, мне бывает трудно понять, хочу ли я это сам делать или нет	1	2	3	4	
24	Со стороны моё поведение может показаться противоречивым	1	2	3	4	
25	Я живу в достаточно трудных условиях	1	2	3	4	
26	Мне нужно справиться с большими переменами в жизни	1	2	3	4	
27	В большинстве случаев я держу ситуацию под контролем	1	2	3	4	
28	Я знаю, как мотивировать себя на выполнение какого-либо задания, даже если начинаю уставать и моё терпение иссекает	1	2	3	4	
29	Я легко могу побороть излишнее волнение	1	2	3	4	
30	Перед тем как приступить к большому объёму работ, я разрабатываю план действий	1	2	3	4	
31	Страх того, что мне что-то не удастся, заставляет меня проявлять ещё большее усердие в работе	1	2	3	4	4
32	Многие вещи удаются мне, когда я в них вкладываю много своих сил и энергии	1	2	3	4	4
33	У меня есть склонность откладывать дела «на потом»	1	2	3	4	
34	Я часто думаю о посторонних вещах, совершенно не относящихся к делу,	1	2	3	4	

	которым в данный момент занят				
35	Если мне грустно, то я вряд ли смогу поднять себе настроение	1	2	3	4
36	Если что-то идёт не так, как планировалось, я перестаю понимать, в каком я состоянии, и управлять своими эмоциями	1	2	3	4
37	Бывают дни, когда меня охватывают чувства, абсолютно противоположные тем, которые я испытывал ранее	1	2	3	4
38	Мне нужно справиться со многими трудностями в моей жизни	1	2	3	4
39	Последнее время я сталкивался с множеством досадных ошибок	1	2	3	4
40	Добиваясь цели, я полностью контролирую свои действия	1	2	3	4
41	Если какое-то занятие наскучило мне, обычно я знаю, как снова обрести интерес к нему	1	2	3	4
42	Я могу легко расслабиться, если это необходимо	1	2	3	4
43	Перед тем, как взять за что-то, я обычно распланирую свои действия	1	2	3	4
44	Часто, чтобы заставить себя взяться за дело, я представляю себе, как неприятно будет мне в том случае, если я не выполню это дело	1	2	3	4
45	Если мне нужно что-то сделать, я предпочитаю начать сразу, без промедления	1	2	3	4
46	Если я начинаю какое-либо новое дело, часто бывает, что не довожу его до конца	1	2	3	4
47	Мои мысли часто витают в облаках, поэтому порой мне сложно сконцентрироваться	1	2	3	4
48	Если меня что-то беспокоит, я долгое время не могу отвлечься от этого	1	2	3	4
49	При большой нагрузке я перестаю понимать, что я на самом деле чувствую и чего хочу	1	2	3	4
50	У меня противоречивый характер	1	2	3	4
51	В данный момент я оказался перед лицом множества жизненных трудностей	1	2	3	4
52	Мне необходимо привыкнуть к совершенно новым жизненным условиям	1	2	3	4

**КЛЮЧИ К МЕТОДИКЕ ИССЛЕДОВАНИЯ САМОУПРАВЛЕНИЯ  
Ю. КУЛЯ И А. ФУРМАНА**

Компоненты	Шкалы методики	Пункты
Саморегуляция	Самоопределение	1, 14, 27, 40
	Самотивация	2, 15, 28, 41
	Саморелаксация	3, 16, 29, 42
Самоконтроль	Когнитивный самоконтроль	4, 17, 30, 43
	Аффективный самоконтроль	5, 18, 31, 44
Развитие воли	Инициативность	6, 19, 32, 45
	Волевая активность	7, 20, 33, 46
	Способность к концентрации	8, 21, 34, 47
Чувствительность к себе	Ориентация на действие после неудач	9, 22, 35, 48
	Конгруэнтность собственным чувствам	10, 23, 36, 49
	Интеграция противоречий	11, 24, 37, 50
Переживание общего жизненного стресса	Преодоление неудач	12, 25, 38, 51
	Ориентация на действие в ожидании успеха	13, 26, 39, 52

**Обработка:** начисление баллов по ключу

**Интерпретация:** большинство шкал чем больше баллов, тем более ярко выражено качество.

**Обратные Шкалы** (чем меньше баллов, тем лучше развито качество):

- волевая активность (все вопросы обратные)
- способность к концентрации(все вопросы обратные)
- ориентация на действие после неудачи(все вопросы обратные)
- конгруэнтность собственным чувствам(все вопросы обратные)

## Приложение В

### Опросник структуры темперамента

В.М. Русалов (ОСТ)

Опросник структуры темперамента используется для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента. ОСТ имеет 105 вопросов, допускает индивидуальное и групповое применение, без ограничения времени.

**Инструкция.** Вам предлагается ответить на 105 вопросов. Вопросы направлены на выяснение Вашего обычного поведения. Постарайтесь представить типичные ситуации и дать первый естественный ответ, который приходит Вам в голову. Отвечайте быстро, не задумываясь, не пропуская ни одного вопроса. Помните, нет "хороших" или "плохих" ответов. Если Вы выбрали ответ "да", поставьте крестик (галочку). Ваши ответы не будут никому демонстрироваться.

### Опросник ОСТ

1. Подвижный ли Вы человек?
2. Всегда ли Вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
3. Предпочитаете ли Вы уединение большой компании?
4. Испытываете ли Вы постоянную жажду деятельности?
5. Ваша речь обычно медленна и нетороплива?
6. Ранимый ли Вы человек?
7. Часто ли Вам не спится из-за того, что Вы поссорились с друзьями?
8. В свободное время Вам всегда хочется заняться чем-либо?
9. В разговоре с другими людьми Ваша речь часто опережает Вашу мысль?
10. Раздражает ли Вас быстрая речь собеседника?
11. Чувствовали бы Вы себя несчастным человеком, если бы на длительное время были лишены возможности общения с людьми?
12. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
13. Нравится ли Вам быстро бегать?

14. Сильно ли Вы переживаете неполадки в своей работе?
15. Легко ли Вам выполнять работу, требующую длительного внимания и большой сосредоточенности?
16. Трудно ли Вам говорить очень быстро?
17. Часто ли вы испытываете тревогу, что выполнили работу не так, как нужно?
18. Часто ли Ваши мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли Вам игры, требующие быстроты и ловкости?
20. Легко ли Вы можете найти другие варианты решения известной задачи?
21. Испытываете ли Вы чувство беспокойства, что Вас неправильно поняли в разговоре?
22. Охотно ли Вы выполняете сложную ответственную работу?
23. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
24. Легко ли Вы воспринимаете быструю речь?
25. Легко ли Вам делать одновременно очень много дел?
26. Возникают ли у Вас конфликты с вашими друзьями из-за того, что Вы сказали им что-то, не подумав заранее?
27. Вы обычно предпочитаете делать несложные дела, не требующие от Вас большой энергии?
28. Легко ли Вы расстраиваетесь, когда обнаруживаете незначительные недостатки в своей работе?
29. Любите ли Вы сидячую работу?
30. Легко ли Вам общаться с разными людьми?
31. Вы обычно предпочитаете подумать, взвесить и лишь потом высказаться?
32. Все ли Ваши привычки хороши, желательны?
33. Быстры ли у Вас движения рук?
34. Вы обычно молчите и не вступаете в контакты, когда находитесь в обществе малознакомых людей?
35. Легко ли Вам переключаться от одного варианта решения задачи на другой?
36. Склонны ли Вы преувеличивать в своём воображении негативное отношение близких людей?
37. Разговорчивый ли Вы человек?
38. Вам обычно легко выполнять дело, требующее мгновенных реакций?
39. Вы обычно говорите свободно, без запинок?
40. Беспокоят ли Вас страхи, что Вы не справитесь с работой?
41. Легко ли Вы обижаетесь, когда близкие Вам люди указывают на Ваши недостатки?
42. Испытываете ли Вы тягу к напряжённой ответственной деятельности?

43. Считаете ли Вы свои движения медленными и неторопливыми?
44. Бывают ли у Вас мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других?
45. Можете ли Вы без долгих раздумий задать щекотливый вопрос другому человеку?
46. Доставляют ли Вам удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли Вы "генерируете" новые идеи, связанные с работой?
48. Сосёт ли у Вас "под ложечкой" перед ответственным разговором?
49. Можно ли сказать, что Вы быстро выполняете порученное Вам дело?
50. Любите ли Вы братья за большие дела самостоятельно?
51. Богатая ли у Вас мимика в разговоре?
52. Если Вы обещали что-то сделать, всегда ли Вы выполняете своё обещание независимо от того, удобно вам это или нет?
53. Испытываете ли Вы чувство обиды от того, что окружающие Вас люди обходятся с Вами хуже, чем следовало бы?
54. Вы обычно предпочитаете выполнять одновременно только одну операцию?
55. Любите ли Вы игры в быстром темпе?
56. Много ли в Вашей речи длительных пауз?
57. Легко ли Вам внести оживление в компанию?
58. Вы обычно чувствуете в себе избыток сил и Вам хочется заняться каким-нибудь делом?
59. Обычно Вам трудно переключить внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли, что у Вас надолго портится настроение от того, что сорвалось запланированное дело?
61. Часто ли Вам не спится из-за того, что не ладятся дела, связанные непосредственно с работой?
62. Любите ли Вы бывать в большой компании?
63. Волнуетесь ли Вы выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываете ли Вы потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Выходите ли Вы иногда из себя, злитесь?
66. Склонны ли Вы решать много задач одновременно?
67. Держитесь ли Вы свободно в большой компании?
68. Часто ли Вы высказываете своё первое впечатление, не подумав?
69. Беспокоит ли Вас чувство неуверенности в процессе выполнения работы?
70. Медленны ли Ваши движения, когда Вы что-то мастерите?
71. Легко ли Вы переключаетесь с одной работы на другую?
72. Быстро ли Вы читаете вслух?

73. Вы иногда сплетничаете?
74. Молчаливы ли Вы, находясь в кругу друзей?
75. Нуждаетесь ли Вы в людях, которые бы Вас ободрили и утешили?
76. Охотно ли Вы выполняете множество различных поручений одновременно?
77. Охотно ли Вы выполняете работу в быстром темпе?
78. В свободное время Вас обычно тянет пообщаться с людьми?
79. Часто ли у Вас бывает бессонница при неудачах на работе?
80. Дрожат ли у Вас иногда руки во время ссоры?
81. Долго ли Вы мысленно готовитесь перед тем, как высказать своё мнение?
82. Есть ли среди Ваших знакомых люди, которые Вам явно не нравятся?
83. Обычно вы предпочитаете лёгкую работу?
84. Легко ли Вас обидеть в разговоре по пустякам?
85. Обычно Вы первым в компании решаетесь начать разговор?
86. Испытываете ли Вы тягу к людям?
87. Склонны ли Вы вначале поразмыслить, а потом говорить?
88. Часто ли Вы волнуетесь по поводу своей работы?
89. Всегда ли Вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
90. Держитесь ли Вы обычно обособленно на вечеринках или в компаниях?
91. Склонны ли вы преувеличивать в своём воображении неудачи, связанные с работой?
92. Нравится ли Вам быстро говорить?
93. Легко ли Вам удержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
94. Предпочитаете ли Вы работать медленно?
95. Переживаете ли Вы из-за малейших неполадок на работе?
96. Вы предпочитаете медленный, спокойный разговор?
97. Часто ли Вы волнуетесь из-за ошибок в работе, которые были Вами допущены?
98. Способны ли Вы успешно выполнять длительную, трудоёмкую работу?
99. Можете ли Вы, не долго думая, обратиться с просьбой к другому человеку?
100. Часто ли Вас беспокоит чувство неуверенности в себе при общении с людьми?
101. Легко ли Вы берётесь за выполнение новых заданий?
102. Устаёте ли Вы, когда Вам приходится говорить долго?
103. Вы предпочитаете работать с прохладцей, без особого напряжения?
104. Нравится ли Вам разнообразная работа, требующая переключения внимания?
105. Любите ли Вы подолгу бывать наедине с собой?

## Обработка результатов и интерпретация Ключи к ОСТ

1. Шкала - эргичность  
«да»- вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.  
«нет» - вопросы 27, 83, 103.
2. Шкала - социальная эргичность  
«да» -11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.  
«нет» - 3, 34, 74, 90, 105.
3. Шкала - пластичность  
«да» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.  
«нет» - 54, 59.
4. Шкала - социальная пластичность  
«да» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.  
«нет» -31, 81, 87, 93.
5. Шкала - темп  
«да» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.  
«нет» - 29, 43, 70, 94,
6. Шкала - социальный темп  
«да» -24, 37, 39, 51, 72, 92.  
«нет» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.
7. Шкала - эмоциональность  
«да» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.
8. Шкала - социальная эмоциональность  
«да» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.
9. Шкала - «К»  
«да» - 32, 52, 89.  
«нет» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

Высокие значения (ВЗ) от 9 до 12 баллов

Средние значения (СЗ) от 4 до 8 баллов

Низкие значения (НЗ) от 0 до 3 баллов