

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра

«Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь личностных особенностей и психологического здоровья лыжника-гонщика

Обучающийся

А.А. Пирогова

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук, С.С. Белоусова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2025

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретическое исследование личностных характеристик и эмоционального самочувствия .....	12
1.1 Личностные характеристики и эмоциональное самочувствие спортсменов .....	12
1.2 Личностные характеристики и эмоциональное состояние лыжников-гонщиков .....	24
1.3 Специфика профессиональной деятельности спортсменов ....	35
1.4 Методы развития личностных характеристик лыжников-гонщиков.....	40
1.5 Ведение самоанализа спортсменами с помощью спортивного дневника .....	44
Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных характеристик и эмоционального самочувствия лыжника-гонщика 10-12 лет .....	51
2.1 Организация и методы исследования.....	51
2.2 Организационно-методические особенности проведения исследования.....	52
2.3 Результаты исследования.....	61
Заключение.....	127
Список используемой литературы.....	132
Приложение А Вводная часть психологического тренинга .....	139
Приложение Б Просмотр философского фильма про спорт, цитаты....	142
Приложение В Статистическая обработка данных на констатирующем этапе по Кеттелу .....	144
Приложение Г Статистическая обработка данных на констатирующем этапе по Люшеру .....	156

Приложение Д	Статистическая обработка данных на констатирующем этапе по Айзенку.....	170
Приложение Е	Методика работы тренера по лыжным гонкам со спортсменами в соответствии с темпераментом.....	171

## Введение

В лыжных гонках происходит постоянный рост скоростей на дистанции. Тренеры придумывают все новые методы и способы приведения спортсменов к максимальной скорости на дистанции. Результат спортсмена, который является последствием долгих, тяжелых, упорных тренировок, может легко потеряться при возникновении неожиданных ситуаций или страха спортсмена перед стартом, его психологической неподготовленности во время гонки и других обстоятельств.

Возможности физического здоровья, его потенциал применения в лыжных гонках уже сильно использован. Нужны новые методы и способы развития максимальной скорости спортсмена на дистанции. Среди тренеров есть такое выражение: «Все в твоей голове». Что же оно значит?

В реальности в тренировочном процессе, включая соревновательную деятельность, спортсмен часто сталкивается с ситуациями, где решающую роль играет его моральный настрой, выдержка, психологическая устойчивость, отношение к действительности и другие личностные характеристики.

Спортсмен испытывает состояние стресса в разной степени, если его личностные особенности не выдерживают напряжения, его взгляды и отношение настраивают его на негативные исходы. Его эмоциональное самочувствие снижается, и как результат, силы на гонку уменьшаются, результаты ухудшаются. Лыжник ощущает себя плохо, он не настроен на победу. Он переживает, его мысли не о победе, его мысли о поражении и о том, как ему будет плохо и тяжело. Он может испытывать страх перед будущим, не желать его наступления, всячески избегать его.

Конечно, такое состояние лыжника в конечном итоге заставляет его закончить с его профессиональной спортивной деятельностью после постепенного падения результата. Если ему не поможет своевременно

специалист. Либо если он сам не сможет дорасти до мудрых мыслей и изменить свое отношение к реальности.

А может ли все быть по-другому?

Именно этим вопросом я задавалась, когда начала обучение психологии. Я бы хотела выразить благодарность Ю.Б. Гиппенрейтер за ее послание в книге «Введение в общую психологию», где она желает не забыть, зачем мы начали этот путь изучения психологии. В данной работе содержится ответ на одну из волнующих меня проблем профессионального спорта и здоровья спортсменов.

Работа спортивного психолога, подготавливающая лыжника к будущим сложностям в спорте, придаст уже взрослому спортсмену уверенность в себе, полное понимание происходящего, поставит реальную цель, желание достичь ее в будущем, не спеша, своевременно. И другие важные навыки и знания, которые пригодятся профессиональному лыжнику.

Согласно общепсихологической теории деятельности занятия физической культурой включают в себя три компонента:

- мотивация – состоит из потребностей, мотивов и интересов;
- спортивные упражнения – основная часть занятий физической культурой, включающая в себя физическую нагрузку, например, упражнения без предметов, на снарядах, тренажерах, легкоатлетические упражнения, комплексы упражнений определенной направленности, спортивные игры, тренировки по другим видам спорта;
- результаты деятельности: биологический, заключающийся в изменениях в мышечной волокон, развитие функциональных возможностей организма и т.д.; педагогический, заключающийся в воспитании нравственных и волевых качеств, формирование характера и т.д.; психологический, заключающийся в развитии психических процессов: ощущений, представлений, мышления, восприятия и т.д.

В спортивной психологии одной из ведущих проблем на пути к результату стоит влияние характеристик личности спортсмена. Характеристики личности играют большую роль в становлении профессионального спортсмена. Определённые характеристики личности будут оказывать негативное влияние на результаты спортсмена, другие же наоборот – будут способствовать развитию личности в профессиональном спорте, а далее – и в обычной гражданской жизни при прекращении занятиями спортом.

Характеристики личности влияют на все компоненты занятий спортом. Так мотивация напрямую зависит от личности. Интересы и мотивы для каждого человека свои. Качество выполнения упражнений зависит от характеристики личности, так трудолюбие и терпение определяют упорство спортсмена, а далее и результативность тренировок спортсмена. Результаты подготовки спортсмена напрямую связаны с личностными характеристиками, в них полностью отражается работа спортсмена, в их улучшении видны результаты упорного и осмысленного труда спортсмена. [69]

Одной из самых сложных частей подготовки профессионального спортсмена является психологическая составляющая, требующая предварительного исследования и анализа эмоционального самочувствия и последующих подобранных методов воздействия. Часть характеристик личности спортсмена является врожденной, часть – приобретенной. Если характеристики личности стабильны, то сложно скорректировать их воздействие. Если же изменчивы, то спортсмен и его специалисты могут снизить или усилить их воздействие. В видах спорта важные личностные характеристики отличаются. Черты личности, обуславливающие успех в одном виде спорта, могут привести к полному поражению в другом спорте. Для лыжника как для спортсмена дистанционного вида спорта, где важна выносливость, упорство, целеустремленность, лидерство как для индивидуального вида спорта, стрессоустойчивость, предрасположенность к

занятиям вне помещений и т.д. Хотя работа с лыжниками-гонщиками идет в команде, индивидуализация при психологической подготовке является неотъемлемой особенностью данного вида спорта как индивидуального, в отличие от командных видов спорта. [67]

Спортивный психолог – это новое направление психологической работы, которое только набирает свою популярность. Цель спортивного психолога заключается в помощи спортсмену и тренеру в повышении эффективности спортивной подготовки с последующим ростом результатов спортсмена. Психологическое сопровождение спортсмена позволяет решать возникающие в процессе подготовки сложности, с которыми сталкивается спортсмен. Занятия с психологом дают спортсмену знания и навыки применения методов саморегуляции, изменяют восприятие реальности, развитием рефлексии, способности решать психологические проблемы и трудности, повышают стрессоустойчивость. [70]

Существует проблема в спорте – как улучшить эмоциональное самочувствие лыжника для повышения его результатов. Развитие лыжного спорта набирает темп. Сейчас спортсмену недостаточно быть сильнейшим в отдельных компонентах подготовки и тренировочного процесса. Большое влияние оказывает психологическая подготовленность спортсмена в разных условиях соревнований, в разных погодных условиях, на разном рельефе местности и сложности лыжных трасс, в разные временные периоды, в условиях трудностей при подготовке. Здесь очень большое значение имеют его личностные характеристики, умение использовать их себе во благо на фоне возникающих трудностей. При росте скоростей на дистанции необходимо использовать все возможные преимущества как в подготовке к конкретным соревнованиям в четко обозначенный временной период, так и все возможные преимущества в технической, материальной и моральной подготовленности, так как спортсмены-профессионалы имеют примерно равные физические способности. В связи с этим тема исследования является актуальной при

проведении исследования по улучшению эмоционального самочувствия с помощью роста личностных особенностей у подрастающего поколения лыжников 10-12 лет.

Актуальность. Результаты на дистанции в лыжном спорте растут, и у тренеров остается все меньше методов для их дальнейшего повышения. Спортивная психология является относительно новым направлением, психологическое сопровождение применяется только с некоторыми спортсменами мирового класса. Для юных спортсменов метод является не задействованным.

Психологическая подготовка наиболее важный фактор в спортивной подготовке. Её недостаток ведёт к тому, что многие спортсмены уходят из спорта, так и не реализовав свои возможности. Таким образом, мы можем выявить, какие именно личностные характеристики оказывают влияние на эмоциональное самочувствие взрослого лыжника-гонщика с помощью научной литературы, общения с тренерами и со спортсменами, и узнать, какие из них можно скорректировать у лыжников юношеского возраста, только стремящихся к высоким результатам для достижения этих результатов в будущем. [71]

Спортсмен сталкивается со многими сложностями в процессе тренировочной и соревновательной деятельности. Предстартовые состояния могут значительно повлиять на результат спортсмена. Несоответствие ожиданий и полученного результата может привести к состоянию фрустрации у спортсмена. Зачастую без правильной психологической помощи выйти из этого состояния ребенку сложно, не все тренеры могут это сделать. Такое состояние отбивает желание расти дальше и развиваться. Спортсмен начинает испытывать огорчение, неудовлетворенность, зависть. Тяжелые случаи могут привести спортсмена к депрессии, что скажется на всей его жизни, а не только на спортивной составляющей.

Лыжник во время соревнований не просто бежит гонку, он также показывает свою психологическую устойчивость, уверенность в себе, лидерские качества. Когда соперник пытается обогнать лыжника, то у него есть варианты: либо сдаться и отпустить соперника, и после этого наступит разочарование и снижение скорости; либо со спортивной контролируемой злостью ринуться следом за соперником и попытаться его где-то обогнать. Спортивный характер, конечно, подразумевает второй вариант. Но к такому состоянию полной готовности спортсмена нужно подвести тренировками.

При поражении спортсмен начинает испытывать угнетение, обиду за свои старания, теряет уверенность в себе. Низкая уверенность в своих силах негативно сказывается на соперничестве на дистанции. Неуверенный в своих силах спортсмен боится соперника, пропускает его, боится помешать ему на лыжне. Неуверенность передается и в движения спортсмена. Проходить дистанцию он начинает неуверенно, лишний раз не рискует. Аккуратность заставляет его проходить дистанцию медленнее. Из-за этого он теряет драгоценные секунды, результат падает.

Дальше спортсмен начинает сомневаться в своих силах, в правильности своего выбора спортивного пути. Такой лыжник без помощи мудрого человека дальше не сможет бегать. Он не будет верить в собственный успех, будет всегда ждать поражения. Будет всегда ждать плохого исхода ситуации, даже если будет сильно натренирован.

Также интересно предстартовое состояние. Спортсмен от такого небольшого нюанса может показать на лыжне абсолютно разные результаты. Спортсмен может перепаниковать перед стартом, а на саму гонку выйти уже уставшим, эмоционально-выхолощенным. Такая гонка будет иметь плохой, низкий результат.

Бывает и ситуация, когда предстартовый мандраж остается прямо перед стартом. Это тоже не хорошо. Спортсмен не сможет настроиться на гонку, может что-то забыть, провести плохую разминку. Замечания тренера или

судей он не будет воспринимать в полной мере, так как будет паниковать, мысли в голове будут путаться.

Существуют и многие другие проблемы у спортсменов на разных этапах подготовки в разном возрасте. Тренер не готов их все решить, не может подсказать во всех ситуациях спортсмену, как лучше поступить. [72]

Я исследую взаимосвязь личностных особенностей и эмоционального самочувствия лыжников с помощью эксперимента по их улучшению по разработанной методике.

Теоретико-методологическую базу исследования составили работы таких ученых, как: Б.А. Вяткина Е.Н Гогунова, Е.П. Ильина, В.Л. Марищук, А.В. Родионова, А.Ц. Пуни и других.

Цель исследования: выявить взаимосвязь личностных характеристик и эмоционального самочувствия лыжника-гонщика 10-12 лет.

Объект исследования: эмоциональное самочувствие.

Предмет исследования: взаимосвязь личностных характеристик, таких как стрессоустойчивость и саморегуляция, и эмоционального самочувствия лыжника-гонщика 10-12 лет.

Задачи исследования:

- теоретический анализ проблемы повышения эмоционального самочувствия лыжника-гонщика 10-12 лет;
- подбор психодиагностических методик для лыжников-гонщиков 10-12 лет;
- проведение исследования на тему «Взаимосвязь личностных характеристик и эмоционального самочувствия лыжника-гонщика 10-12 лет»;
- разработка методических рекомендаций по улучшению личностных характеристик и эмоционального состояния лыжника-гонщика 10-12 лет;

- определение эффективности методических рекомендаций по улучшению личностных характеристик и эмоционального состояния лыжника-гонщика 10-12 лет.

Нами была выдвинута гипотеза по данной работе: я предполагаю, что эмоциональное самочувствие лыжника-гонщика 10-12 лет взаимосвязано с его личностными характеристиками, такими как стрессоустойчивость и саморегуляция.

Методики, применяемые в процессе исследования:

- многофакторный личностный опросник Р. Кеттела – адаптация: Э.М. Александровская, И.Н. Гильяшева;
- цветовой тест М. Люшера;
- личностный опросник Айзенка – адаптация: А.Ю. Панасюк.

Практическая значимость исследования: применение результатов моей работы спортивными психологами и тренерами позитивно отразится на результатах лыжников-гонщиков 10-12 лет. Использование методических рекомендаций в работе тренеров по лыжным гонкам детей 10-12 лет повысит перспективы их развития. Также работа может быть использована как основа для других схожих видов спорта с корректировкой на их специфику. [83]

Так как темперамент – это врожденное и наиболее устойчивое качество личности, я не измеряла его показатели в конце эксперимента.

Структура магистерской работы.

Работа состоит из введения, 2-х глав, заключения. Содержит 39 таблиц, 30 рисунков, 11 приложений. Список используемой литературы включает в себя 84 источника. Основной текст работы изложен на 136 страницах.

## **Глава 1 Теоретическое исследование личностных характеристик и эмоционального самочувствия**

### **1.1 Личностные характеристики и эмоциональное самочувствие спортсменов**

Личность человека – это совокупность свойств, характерных для данного человека и составляющих его индивидуальность. Личность включает в себя особенности, определяющие сущность человека. Личность определяет индивидуальность, социально значимые черты и общественные отношения, роль в обществе, этические моменты, такие как самоопределение, система взглядов, ценностных установок. [84]

Особенности личности – это уникальные характеристики, которые определяют поведение человека и его реакцию на различные ситуации. Они включают в себя темперамент, характер, способности, эмоции и волю:

- темперамент – это основа социальных свойств индивидуума. Темперамент формируется на биологическом уровне и влияет на психологические процессы и социальную адаптацию. Существуют четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик и меланхолик;
- характер – это устойчивые психологические особенности, которые определяют стиль поведения, привычки и образ жизни. Характер формируется на протяжении всей жизни под влиянием биологических особенностей, воспитания и личного опыта;
- способности – это свойства личности, которые человек получает с рождения и развивает с возрастом. Они могут быть биологически обусловленными или социально приобретенными и подразделяются на общие и специальные;

– эмоции – это реакции человека на различные события и ситуации, которые также являются важной частью психологических особенностей личности;

– воля – это способность человека к саморегуляции и активному преодолению трудностей. Воля влияет на профессиональный путь и активность человека.

Эти особенности могут изменяться и развиваться в течение жизни, хотя некоторые из них врожденные и остаются стабильными. Понимание и работа над этими характеристиками помогает в саморазвитии и самореализации. [83]

Личностные характеристики – это совокупность устойчивых свойств человека, которые определяют его поведение, мышление и эмоции в различных ситуациях. Они включают в себя знания, навыки, характер, темперамент и другие качества, которые формируют уникальность каждой личности.

Для улучшения личностных характеристик и достижения личностного роста можно использовать техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ):

– рациональное мышление. Метод заключается в замене негативных мыслей на позитивные и рациональные. Это помогает улучшить самочувствие и принимать более обоснованные решения. Техника когнитивной реконструкции используется для выявления и изменения негативных мыслей;

– постановка целей. Установка конкретных и реалистичных целей, разбитых на маленькие шаги, обозначенных по времени выполнения;

саморефлексия. Анализ своих действий, мыслей и чувств, чтобы лучше понять себя и свои мотивы помогает принимать осознанные решения;

– активное слушание. Развитие умения внимательно слушать других и проявлять эмпатию способствует укреплению отношений и лучшему пониманию окружающих;

- управление стрессом. Вспомогательные для этого методы релаксации, дыхательные упражнения и медитацию для справления со стрессовыми ситуациями;
- позитивное мышление. Оно заключается в сосредоточении на позитивных аспектах жизни, выражении благодарности и принятии себя и окружающих для развития оптимистичного взгляда на мир;
- самоподдержка. Важно учиться поддерживать себя и поощрять в трудные моменты, что способствует развитию самоуважения и уверенности;
- обучение новым навыкам. Постоянное развитие новых навыков и расширение кругозора помогает достичь личностного роста.

При интеграции этих рекомендации в свою повседневную жизнь личностные характеристики изменяются в лучшую сторону. [82]

Эмоциональное самочувствие – это состояние, при котором человек чувствует себя гармонично, находится в согласии с внешним и внутренним миром. Эмоциональное здоровье зависит от стрессоустойчивости человека и его саморегуляции.

Эмоциональное самочувствие напрямую связано с психологическим здоровьем человека.

Психологическое здоровье – это состояние душевного благополучия и комфорта, которое включает в себя адекватное отношение к окружающему миру и отсутствие болезненных психических явлений, таких как фобии и неврозы. Оно тесно связано с физическим здоровьем, так как мысли и эмоциональные реакции могут влиять на физическое состояние. [73]

Психологическое здоровье состоит из нескольких компонентов:

- аксиологический компонент. Осознание своей ценности и уникальности, а также ценности и уникальности окружающих;

- инструментальный компонент. Владение рефлексией как средством самопознания и способность концентрироваться на своем внутреннем мире;
- потребностно-мотивационный компонент. Наличие потребности в саморазвитии и личностном росте, принятие ответственности за свою жизнь;
- развивающий компонент. Постоянное умственное, личностное, социальное и физическое развитие, что предотвращает психосоматические заболевания;
- социально-культурный компонент. Умение взаимодействовать с окружающими людьми и успешно действовать в социально-культурных условиях.

Психологическое здоровье – это состояние, при котором человек способен реализовать свой потенциал, справляться с жизненными стрессами, продуктивно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. В концепции психологического здоровья различают три уровня: [7]

- креативный уровень – люди с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. В психологической помощи не нуждаются;
  - адаптивный уровень – люди, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие несколько повышенную тревожность. Они могут быть отнесены к группе риска, так как не имеют запаса прочности психологического здоровья.
  - дезадаптивный уровень – люди с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, использующие для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства. Они нуждаются в индивидуальной психологической помощи.
- Характеристики психологически здорового человека включают: [6]

- спонтанность и творчество, жизнерадостность, открытость;
- самопознание и познание окружающего мира не только разумом, но и чувствами, интуицией;
- принятие себя со всеми своими плюсами и минусами;
- признание ценности и уникальности окружающих людей;
- принятие на себя ответственности за свою жизнь;
- извлечение уроков из неблагоприятных ситуаций;
- постоянное развитие и способствование развитию других людей;
- способность находиться в ситуации неопределенности и доверие к будущему.

Важно уделять внимание своему психологическому здоровью, так как оно тесно связано с физическим состоянием. [75]

К сожалению, психологические особенности могут быть и негативными: обидчивость, забывчивость, плаксивость, раздражительность, легко может растеряться или разозлиться. Склонность спорить и возражать, склонность к азартным играм, интерес к подглядыванию и подслушиванию, интерес к сплетням или кошмарам. Усиливаясь, такие особенности становятся уже проблемами. [74]

Таким образом, эмоциональное самочувствие важно для успешной карьеры, поддержания здоровой атмосферы в семье, снижения влияния негативных социальных факторов и увеличения продолжительности жизни.

Эмоциональное самочувствие – это важная часть нашей жизни. Забота о эмоциональном самочувствии важна для общего благополучия.

Личностные характеристики и психические качества спортсмена оказывают значительное влияние на формирование спортивного мастерства и на уровень и динамику спортивного результата. Так многие профессиональные спортсмены после ухудшения здоровья и, как следствие, падения результатов, могут быстро вернуться на высокий уровень благодаря развитым личностным качествам. [9]

Тренеры юных спортсменов при отборе одаренных, предрасположенных детей для дальнейших занятий могут отбирать их сейчас только по морфологическим данным, физическим качествам, физиологии, педагогическим критериям. Но такой важный компонент как психологический отбор спортсменов в наше время не применяется из-за недостаточно систематизированной информации. Также еще не достаточно систематизирована информация об особенностях видов спорта, важных для определенных видов личностных характеристик. Обычно тренер определяет перспективность спортсмена в этом ключе по наитию, опыту и сравнивая с уже успешными спортсменами, их психологической характеристикой. Но при таком отборе получается, что если у тренера не было опыта успешного спортсмена с определенным набором X личностных характеристик, то спортсмен с личностными характеристиками X будет считаться не сильно перспективным. Необходима четкая информация о психологических критериях, возможностях их развития и времени, необходимо для их развития, для полноценной работы с большим количеством спортсменов, с повышением их результатов и возможностью увеличения процента спортсменов, дошедших до профессионального спорта.

Есть и другая ситуация. Спортсмен мог бы добиться успеха в другом виде спорта, где раскрыл бы свой потенциал по максимуму. Но от незнания, к какому виду спорта он имеет предрасположенность, он теряется, не добивается возможного максимального результата.

Существуют различные комбинации индивидуальных особенностей спортсменов, при которых возможно достичь высоких результатов. Но в основе должно лежать соответствие личностных характеристик спортсмена специфике избранного вида спорта. [2]

Также существует особенность работы каждого тренера. Каждый тренер стремится набрать как можно больше спортсменов. От этого зависит зарплата тренера. Исключение – это тренеры сборных команд, куда спортсмены

попадают, пройдя четкий отбор. Таким образом, важно проводить мероприятия по определению предрасположенности детей в раннем возрасте, до их распределения на спортивные секции. Многие виды спорта начинают набор в дошкольном возрасте. Методика определения предрасположенности должна быть подстроена под такой возраст.

В ЯНАО существует направление, по которому начата работа по разделению детей по их предрасположенности по видам спорта – «Спортивный олимп». В процессе данного исследования ребенок проходит тестирование по всем направлениям – физическое, психологическое, морфологическое, педагогическое. По результатам тестирования ребенку дается рекомендация, в каком виде спорта он будет наиболее успешен. Однако пока данная методика требует больших доработок, так как результаты не всегда отражают действительность. Упускаются какие-то важные критерии. В следствии ребенок не всегда достигает успеха в рекомендованном виде спорта, зато быстро растет в своих показателях в другом понравившемся ему спорте. [4]

Данное тестирование проходили и спортсмены ГАУ ДО ЯНАО «СШОР им. Т.В. Ахатовой». Результаты тестирования определенно дали информацию для размышлений. Была и полезная информация об особенностях здоровья спортсменов, которой стоит руководствоваться тренеру. Однако многие тесты были достаточно узко рассмотрены, несколько однобоко. Когда человек, близкий к спорту, начинает читать такую информацию, у него возникает двоякое мнение. Рекомендация же дается родителям, зачастую плохо разбирающихся в профессиональном спорте. Ими данная информация воспринимается как наиболее правильная и актуальная. Здесь существует еще одна проблема наличия и объединения информации по перспективности спортсменов.

Тренеры могут руководствоваться нижеследующими критериями анализа внутренних и внешних факторов, влияющих на достижение успеха в спорте: [5]

- физическое здоровье. Первоначальное заключение о состоянии здоровья спортсмена и его готовности к физическим нагрузкам дает врач, выдавая справку для занятий выбранным спортом. После получения данной справки тренер определяет группу для спортсмена исходя из заключения врача и возраста, пола ребенка – спортивно-оздоровительную со сниженными нагрузками и с задачей оздоровления или начальной подготовки к спорту высших достижений. После этого тренер дает тестирование физических показателей спортсмена;
- квалификация и возраст спортсмена. Существуют определенные рамки по возрасту спортсмена и разрешенному уровню подготовки. Слишком юному спортсмену нельзя давать определенные виды нагрузок, так как его организм еще не сформирован, еще не готов к ним. Так и лыжник во взрослом возрасте, который не достиг определенных физических показателей, уровня мастерства, не может находиться на уровне подготовки, соответствующего сборной команде региона. На подготовку сборных команд выделяются большие деньги, и всех желающих туда не берут. Например, начинающий лыжник в 35 лет имеет очень маленький процент вероятности успешных выступлений на мировом уровне, так как требуемые физические и психологические качества не развиты. С другой стороны, при неразвитых требуемых качествах начинающего лыжника 10 лет их можно развить до требуемого уровня, и в будущем получить первоклассного спортсмена мирового уровня по лыжным гонкам;
- социальный климат. Необходимо проанализировать ситуацию в семье, степень поддержки родственников и социальное окружение;

– личностные характеристики спортсмена. Все люди индивидуальны. У каждого есть свои личностные характеристики. Некоторые личностные характеристики в определенном возрасте хорошо поддаются изменениям. Существуют различные темпераменты людей, которые являются уже более устойчивыми к изменениям. Мотивация для каждого индивидуума будет своей, свои цели и задачи. Тренеру необходимо определить эти особенности и по возможности скорректировать их под свой вид спорта либо изменить свое поведение в отношении спортсмена, исходя из таких особенностей;

– ожидания от будущего и готовность к жизненным ситуациям. Тренеру важно определить установки и цели на будущее спортсмена, его взгляды и отношение к действительности. Корректировать можно практически любое состояние, однако рассматривая наиболее перспективных спортсменов, тренер должен сравнивать исходный материал для работы и перспективы развития.

Ученые спорят о взаимосвязи способностей спортсменов и их спортивных результатах. Б.М. Теплов, К.К. Платонов и В.А. Крутецкий определили следующие наиболее адекватные положения по типологии способностей: [14]

- способности заключаются в индивидуальных особенностях человека, отличающих нас;
- способности понимают как особенности личности, определяющие эффективность деятельности;
- структура способностей не состоит из жизненного опыта человека (знаний, умений и навыков);
- врожденные особенности человека являются основой способностей, ключевым элементом.

При оптимальном сочетании способностей возникает одаренность человека в определенном виде деятельности. Уникальное, редкое сочетание

способностей рассматривают как талант человека к чему-либо, в том числе и занятиям спортом. [12]

Думается, что наличие врождённых физических способностей вместе с типологическими особенностями нервной системы определяют успешность спортсмена в определённых видах спорта, включая лыжный спорт.

Спорт сейчас вышел на такой уровень, что успеха добиваются природой и генетикой одарённые спортсмены, с невероятным трудолюбием, способностью переносить огромные тренировочные нагрузки, и выраженными психологическими особенностями их личности, помогающими раскрыть их талант и приобретённые в тренировках способности. [15]

Компоненты модели личности спортсмена по Л.К. Серовой указаны в таблице 1. [16]

Таблица 1 – Компоненты модели личности спортсмена по Л.К. Серовой

№	Компонент	Содержание	Составляющие
1	поведенческий	внешние состояния психической деятельности	1) тип нервной деятельности; 2) темперамент; 3) характер
2	мотивационный	внутренние состояния психической деятельности, мотивирующие спортсмена к достижению цели	1) интерес к виду деятельности; 2) уровень притязаний; 3) ценностные ориентации
3	интеллектуальный	заключается в понимании основ избранного вида спорта. Способствует овладению техникой и тактикой	1) психомоторика; 2) специализированное восприятие; 3) оперативная память; 4) внимание; 5) мышление
4	эмоционально-волевой	саморегуляция, самоконтроль	1) эмоциональная устойчивость; 2) психическая саморегуляция; 3) волевые качества

№	Компонент	Содержание	Составляющие
5	поведенческий	внешние состояния психической деятельности	4) тип нервной деятельности; 5) темперамент; 6) характер
6	мотивационный	внутренние состояния психической деятельности, мотивирующие спортсмена к достижению цели	4) интерес к виду деятельности; 5) уровень притязаний; 6) ценностные ориентации
7	интеллектуальный	заключается в понимании основ избранного вида спорта. Способствует овладению техникой и тактикой	6) психомоторика; 7) специализированное восприятие; 8) оперативная память; 9) внимание; 10) мышление
8	эмоционально-волевой	саморегуляция, самоконтроль	4) эмоциональная устойчивость; 5) психическая саморегуляция; 6) волевые качества
9	коммуникативный	отношения людей в спорте	1) тренер и спортсмен; 2) спортсмены между собой как соперники; 3) спортсмены между собой как партнеры
10	гендерный	выражение спортсменами своей индивидуальности	1) маскулинность; 2) фемининность; 3) андрогиния

Ученые и аналитики отмечают следующие общие качества у выдающихся спортсменов: [76]

- стрессоустойчивость,
- уверенность в себе и своих силах;
- эмоциональная устойчивость,
- целеустремленность,
- соревновательный дух,
- стремление к победам на высшем уровне,
- позитивное мышление,
- соблюдение культуры спорта,
- постоянная работа над собой,
- ответственность за свои действия и то, что происходит с человеком,

- позитивное самоотношение,
- способность к саморегуляции.

В спорте показателем успешности и развитости личностных качеств является уровень спортивного мастерства. Для оценки его уровня используют спортивные разряды и звания.

По данным проведенного исследования ученым Б.А. Вяткиным можно создать «психологический портрет» успешного спортсмена:

- высокая работоспособность;
- реактивность (способность к быстрой и сильной реакции);
- жизнелюбие;
- эмоциональная устойчивость;
- дисциплинированность и соблюдение норм;
- высокая самоуверенность. [19]

Способности существуют лишь как возможности успешной деятельности человека, пока их не реализуют в ней. Развитие способностей дает профессионально важные качества, которые выражаются в знаниях, умениях и навыках в деятельности. [77]

Взаимосвязь личностных характеристик и эмоционального самочувствия спортсмена можно рассмотреть через несколько ключевых аспектов: [17]

- конструктивная агрессия. В условиях соревнований конструктивная агрессия может повысить каталитические функции психофизиологических процессов, улучшая работоспособность;
- тревожность – в конструктивной форме может способствовать мобилизации перед соревнованиями, улучшая концентрацию и организацию деятельности;
- враждебность. Деструктивная форма враждебности может приводить к импульсивности и вспыльчивости, что негативно сказывается на результатах;

- конструктивное и деструктивное Я-отграничение: внутреннее Я-отграничение в конструктивной форме помогает спортсменам различать внешние воздействия и внутреннее отношение к ним, что важно для сохранения контроля над реальностью; деструктивное Я-отграничение может приводить к зависимости от внешних требований и снижению самостоятельности;
- смелость и решительность – эти качества положительно влияют на эмоциональное самочувствие и результаты выступлений, так как способствуют лучшей адаптации к стрессовым условиям;
- интеллект и выдержка. Высокий уровень интеллекта и выдержки помогает спортсменам лучше организовывать свою деятельность и сохранять контроль над ситуацией.

Таким образом, личностные характеристики спортсменов могут трансформироваться из негативных в позитивные под воздействием стрессогенных условий соревнований. Конструктивные формы агрессии, тревожности и страха могут повышать работоспособность и мобилизационные функции, тогда как деструктивные формы могут приводить к ухудшению психического и физического здоровья. [78]

## **1.2 Личностные характеристики и эмоциональное состояние лыжников-гонщиков**

Лыжник должен быть подготовлен к профессиональному спорту с детства. Частый стресс, «качели мотивации», конфликты внутри спортивной группы, эмоциональные срывы, состояние постоянного соперничества, борьба за лидерство в команде, за место в команде и финансовое обеспечение – вот неполный список тех трудностей, с которыми сталкивается каждый лыжник на пути к высшим достижениям. Эмоциональная неустойчивость выходит на первый план по сложности у спортсменов. Практическая потребность в

комплектовании спортивного коллектива, управлении таким коллективом, формирование благоприятного климата в команде ставят тренеров в затруднительное положение. Здесь уже не достаточно знаний педагогики и здравого смысла. Спортсмены часто находятся в экстремальных для организма ситуациях, благодаря которым происходит развитие. Однако тренеру необходимо уметь выравнять эмоциональное состояние лыжников. Здесь уже требуются знания психологических законов и закономерностей формирования личности и коллектива. [20]

Происходит омоложение лыжного спорта. В результате чего тренеры сталкиваются с несоответствием спортивной подготовленности и личностными характеристиками. Спортсмены, находясь в стрессовых ситуациях, эмоционально не справляются, так как еще не оформился характер, моральные и волевые качества еще не воспитаны. Двигательные и личностные возможности спортсмена противоречат друг другу.

Условия тренировок и жизни лыжника стремятся максимально приблизить к условиям соревнований. Также проходит и психологическая подготовка, в процессе которой психические функции, процессы, состояния и свойства личности развиваются в направлении успешного решения поставленных задач на тренировках и гонках. [79]

У каждого человека есть стороны, развитие которых может улучшить результаты. Слабые составляющие при подготовке спортсмена в физической и психологической сферах, технической подготовке, тактических знаниях и умениях побуждают в спортсмене неуверенность в себе, повышают тревожность, боязнь или создают стресс, переживания. Все это ослабляет человека, забирает его силы, снижает мотивацию, стремление к успеху. В итоге результаты падают. [80]

Мотивация в подготовке спортсмена. Главным компонентом целенаправленной деятельности лыжников при психологическом обеспечении является мотивация. Мотивированный спортсмен стремится к показанию

максимальных результатов на определённом уровне. Благодаря мотивации образуются потребности, мотивы и цели спортивной деятельности. [81]

«Мотив – побуждение к определенной активности, к удовлетворению потребности определенным способом». В профессиональном спорте спортсмен подвергается большой физической нагрузке и повышенному психическому напряжению. Мотивы придают человеческой активности определенное направление и удерживают человека в рамках выбранного пути, побуждают его к активной деятельности для достижения определённого результата. [30]

Тренеру необходимо учитывать, что для каждого возраста и этапа спортивной подготовки свойственны свои цели и своя мотивация к занятиям. Для мотивов характерна сила и устойчивость. В первую очередь о мотивации спортсменов заботятся тренеры, а о проблемах в сфере мотивации – спортивные психологи. [29]

От выраженности мотивации зависит успешность деятельности спортсменов. Чем выше мотивы деятельности, тем она успешнее. Но случается, что слишком большая мотивация без быстрого ожидаемого результата дает обратный эффект, человек «опускает руки».

На начальном этапе занятий спортом мотивами деятельности могут быть: [27]

- стремление к самосовершенствованию – стать лучше, красивее, сильнее, чем раньше;
- стремление к самовыражению и самоутверждению – отчасти самореализация, к которой мотивация заложена у человека изначально. Желание показать себя, свои отличительные особенности;
- социальные установки – например, семейные;
- удовлетворение духовных и материальных потребностей.

В процессе работы со спортсменами начального этапа, - детьми и подростками, – отмечено, что одним из главных мотивов регулярного

посещения тренировок является желание быть среди своих товарищей и сверстников. При распаде спортивной группы одного возраста, ребенок зачастую теряет интерес к посещению тренировок. Для юных спортсменов мотивацией в меньшей степени будет стремление достичь высоких результатов и интерес к лыжному спорту. Большую мотивацию создают симпатии друг к другу и общая потребность в социальном общении. [23]

Для подросткового и взрослого возраста по Б.Дж. Кретти мотивом занятий спортом является:

- получение и борьба со стрессом;
- перфекционизм;
- рост авторитета в социуме, престиж;
- потребность к социальной интеграции;
- финансовая выгода. [21]

По исследованиям К. Икегами установлено, что с ростом спортивного стажа спортсмены становятся агрессивнее, беззаботнее, активнее, понижается тревожность, имеют пониженные шансы впасть в депрессию или фрустрацию и испытывать чувство неполноценности [34]. Степень выраженности агрессивности у спортсменов зависит от специфики вида спорта, наличия в человеке природной агрессивности. [10]

В лыжных гонках большая часть спортсменов обладает средним уровнем тревожности. Это естественно, так как при высокой тревожности лыжник еще до старта потратит все силы на настрой себя на гонку, он будет ее бояться, не проявлять смелость. При низкой тревожности – произойдет ситуация, когда лыжник сложно настраивается на гонку, находится в постоянном состоянии расслабленности, а не максимальной готовности, отсутствует достаточная мотивированность [38]. Следует отметить, что лыжники с высокой и низкой тревожностью могут выступать на высоком уровне, но им необходима постоянная повышенная поддержка и контроль со

стороны тренера, больше внимания. Не всегда тренер может себе это позволить. [25]

Спортсмены с высокой тревожностью достаточно нестабильны. С ними должна проводиться углубленная работа тренера и психолога в одном ключе. Это состояние является либо последствием несоответствия завышенных целей и ожиданий и реальных результатов спортсмена, либо является внутриличностным конфликтом. Такие случаи наиболее часто бывают у ответственных спортсменов, даже при их успешных выступлениях. При неудачах спортсмен будет подавленным, что сразу заметит тренер. При успешных выступлениях повышенные энергозатраты на переживания спортсмена не будут замечены тренером из-за сопутствующего состояния успеха. При истощении моральных сил спортсмен начнет выражать нервные срывы. [28]

Каждый спортсмен должен быть готов к непредвиденной ситуации. Практически на каждом соревновании по лыжам происходит то, чего спортсмен мог не ожидать или чего ему бы не хотелось. И такой подход к ситуации всегда является проигрышным вариантом для него. При наступлении любой соревновательной ситуации спортсмен начинает испытывать соревновательный стресс и тревожность. Его начинают мучить мысли о том, как неудачно может пройти старт, что будет тяжело, что он проиграет. Эти мысли отнимают силы и сбивают моральный настрой на победу, снижают уверенность в себе. Чтобы снизить воздействие данного фактора, тренер может проводить собрание спортсменов перед гонкой, подбадривая, задавая настрой, цель на гонку, задание по работе на дистанции. Главное – концентрация на борьбе с самим собой, отработка определенных навыков и тактики, освоенных за время тренировок, выполнение установки тренера на гонку согласно тренировочному плану. [24]

Для тревожных спортсменов имитация соревновательных ситуаций, контактной борьбы, стартового рывка, финишного ускорения, контрольные

тренировки, аналогичные соревнованиям, помогут спортсменам подготовиться к стрессу, испытываемому на соревнованиях. Тренеру стоит быть мягким перед стартом спортсмена, быть внимательным и чутким, не допускать критических замечаний в сторону спортсмена. [26]

Обязательной является обучение тревожных спортсменов методам регуляции эмоциональных состояний. [41]

Тренер должен контролировать психоэмоциональное состояние спортсмена, беречь его от эмоциональных выплесков, растрачивания энергии.

Следует также обращать внимание на «чрезмерно спокойных» спортсменов. Их следует мотивировать к деятельности, проводить им встряску упражнениями определенного характера, тонизирующие. Контроль тренера за исполнительностью спортсмена должен осуществляться регулярно, чтобы не произошло ослабления режима. Тренеру следует быть требовательным к слишком спокойным спортсменам. Тренеру следует дополнительно заряжать, стимулировать спортсмена прямо перед стартом. [33]

Следует предварительно до соревновательного периода разговаривать со спортсменами о повышенной тревожности перед стартом и во время него. Рассказывая спортсменам о возможных ощущениях, о методах их преодоления, тренер или психолог значительно снизит влияние предстартового стресса. Также стоит заметить и рассказать спортсменам о том, что тревожность не всегда является негативным фактором. В определенных ситуациях тревожность может мобилизовать спортсмена, помочь настроиться на старт. Частое отсутствие тревожности должно беспокоить тренера и спортсмена, так как это сигнализирует о безразличии к результату деятельности. [32]

Согласно исследованиям Т.В. Огородовой и В.Б. Токаревой, условием роста спортивного мастерства является еще одна психологическая особенность лыжников – локус контроля. «Локус контроля – качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за

результаты своей деятельности внешним силам либо собственным способностям и усилиям» [31]. Это уровень принятия ответственности на себя за свои успехи и провалы. От локуса контроля зависит эффективность самоанализа результатов соревнований, тренировок, что дает спортсмену понимание того, над чем ему нужно работать. [31]

Воля играет большую роль в достижении лыжником успеха. Особенность лыжника – волевая регуляция – работает при прохождении тех задач повышенной сложности. «Воля – это способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями, побуждениями». «Воля – это мера овладения собственным поведением в различных ситуациях – способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями». [19]

Эмоциональное состояние спортсмена стоит в основе всей спортивной психологии. Проблема психорегуляции в спорте является актуальной уже многие годы [58]. Например, спортсмен перед стартом должен находиться в состоянии полной готовности, заряженным, но при этом не возбудиться, не растерять моральной настрой на гонку. Эмоции спортсмена должны быть под контролем. Его реактивность должна сработать только в момент старта, не раньше, иначе силы потратятся впустую. Во время гонки силы и эмоции спортсмена должны быть направлены только на желание пройти дистанцию за наиболее быстрое время [43]. Их нельзя расплывать на соперников по дистанции, судей, на непредвиденные обстоятельства и препятствия. Финишный рывок позволяет спортсмену отыграть либо проиграть значительные секунды, а при контактной борьбе с соперником – решающее место. Сложно себя заставить выложиться на финише, когда силы уже на исходе. Поэтому так важно развивать эмоциональную устойчивость. [35]

Основной механизм воли учеными А.Ц. Пуни и П.А. Рудиком рассматривается как способность на преодоление трудностей и препятствий, и трактуется как «сила воли». [51]

«Психорегуляция – это комплекс мероприятий, направленный на формирование у спортсмена психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его потенциальных возможностей». Психорегуляция формирует оптимальное боевое состояние. [68]

В лыжных гонках основным направлением развития эмоционально-волевой сферы являются нижеследующие составляющие: [42]

– развитие личностных характеристик, характерных для лыжника (спортивный азарт, спортивная злость, контролируемая агрессия, чувство долга, благородства действий, патриотизма за свою страну или край, ответственности за свои действия и происходящее в жизни); [40]

– контроль эмоций. Важно быть сдержанным и не терять самообладание.

Также полезное умение – научиться не только сдерживать свои эмоции, но и суметь правильно ответить, с нужной мимикой и жестами.

Примером в лыжных гонках может стать уверенное общение, твердая походка, аргументирование своего мнения, создание своего собственного Я-бренда, образа; [13]

– развитие силы воли и волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, терпимости, смелости, решительности, выдержки, самостоятельности, дисциплинированности, реактивности на принятие решений.

Спорт состоит из постоянной деятельности, требующей волевых решений для преодоления трудностей.

Развитие волевых качеств не только помогает спортсмену достичь высоких результатов, но и является важным вкладом в развитие человечности и личностных качеств, необходимых для дальнейшей жизни вне спорта [1].

Устойчивое состояние эмоций выражается в способности личности противостоять неблагоприятным психологическим факторам воздействия окружающего мира, контролировать состояние эмоционального возбуждения, находиться в гармонии с собой и окружающими, уметь приходить при

необходимости в состоянии полного боевого настроя, справляться со стрессами. [37]

При каждой стрессовой ситуации для человека идет тренировка по ее преодолению, по возможным вариантам реагирования на нее и восстановления после ситуации [55]. С каждой новой попыткой человек становится все мудрее, более гибким в словах и суждениях, адаптируется под реакции окружающих, стремится не к выплеску эмоций, а к решению поставленной задачи и достижения цели. Понимание цели своего диалога и действий помогает человеку при сложно-эмоциональной ситуации сохранять направленность своих действий в определенном русле при помощи саморегуляции и самоконтроля. Высокая эмоциональная устойчивость позволяет человеку проще относиться к стрессовым событиям в его жизни, позволяет ему быть готовым к возможным стрессовым ситуациям. [44]

Эмоциональная устойчивость может быть врожденной и приобретенной. То есть одни рождаются с предрасположенностью к хладнокровию, с личностными особенностями, помогающими поддерживать оптимальное состояние в стрессовой ситуации. Другие же развивают стрессоустойчивость с помощью тренировок, опыта и психологической подготовки. [52]

Существуют определенные личностные особенности, свойственные большому числу спортсменов. Это высокая стрессоустойчивость, эмоциональный контроль, уверенность в своих силах, дисциплинированность, лидерские качества, активная жизненная позиция, высокая мотивация, склонность к риску. [46]

Помимо личностных качеств, связанных с достижением спортивной цели, существуют отдельные личностные особенности, развивающиеся в процессе занятий спортом. Е.П. Ильин пишет, что с годами тренировок спортсмен становится более уверенным в себе и своих силах, более целеустремленным, дисциплинированным, лучше контролирует свои

действия и эмоции и т.д. Вследствие этого можно утверждать, что многие личностные характеристики, важные для спортсмена, он развивает с годами тренировок и соревновательной деятельности. [36]

Тревожность имеет две стороны. Излишняя тревожность перерастает в сильный стресс и мешает достижению цели. Небольшая контролируемая тревожность помогает прийти спортсмену в состояние боевой готовности, сконцентрироваться на решении задач и подготовиться к важной для него деятельности, к тренировке или соревнованиям. Низкий уровень тревожности сравни безразличию и может указывать на низкий уровень мотивации спортсмена. [39]

Эмоциональное напряжение и высокое психоэмоциональное состояние, вышедшее из-под контроля, негативно сказываются на результатах спортсменов. Бывает, что спортсмен, планирующий хорошие выступления на соревнованиях, но у которого подготовка или результаты пошли не по плану вследствие травмы, неправильно подобранной нагрузки или завышенных ожиданий, получает чрезмерное эмоциональное напряжение. После спада такого напряжения у спортсмена наступает спад энергетики, желания тренироваться, показывать результаты, апатия к жизни, реакции замедляются. [45]

Исследования доказали, что только спортсмен с высокой стрессоустойчивостью, контролем эмоций, психоэмоциональной устойчивостью может эффективно проходить стрессовые ситуации с положительными результатами. [53]

Спортсмен может достичь до высокого результата только в случае постоянного уровня мотивации к спортивной деятельности и в стабильном выполнении деятельности. [48]

Психологическая устойчивость – это динамика состояний личности, способность справляться с внешними и внутренними негативными факторами, препятствующими самореализации. [50]

Принимая во внимание все особенности подготовки. Важно повышать психологические ресурсы спортсменов для их успешной спортивной деятельности. [49]

По нашим наблюдениям в процессе тренерской работы за несколько лет важными качествами для достижения успеха спортсменом начального уровня являлись следующие качества: [54]

- самостоятельность, дисциплинированность, пунктуальность, самоконтроль – позволяют спортсмену держать себя в рамках, что повышает его работоспособность и результативность;
- организованность, исполнительность, внимательность – повышают эффективность тренировок, что благоприятно влияет на результаты. Минимизирует затраты сил на анализ действий и придает уверенность. Так спортсмен при прохождении тяжелой дистанции, например, марафона, целенаправленно его исполняет, не рассматривая вариант «не закончил гонку»;
- амбициозность, мотивированность, целеустремленность, решительность – помогают спортсмену в стремлении к успешности, добавляют уверенности в себе;
- соблюдение культуры спорта – бесконфликтность, самоконтроль, вежливость, субординированность, уравновешенность, порядочность. Все перечисленные качества воспитывают спортсмена правильно, что помогает избежать неправильного мышления или нарушения правил соревнований;
- стрессоустойчивость. В спорте у каждого спортсмена случаются нестандартные ситуации, от прохождения которых зависит результат спортсмена;
- воля – именно она позволяет спортсмену заставлять себя бежать дальше, когда тяжело, выполнять работу при максимальной нагрузке,

максимальном пульсе, держать темп, терпеть болевые мышечные ощущения при усталости для достижения наилучшего результата.

Отрицательное влияние на результаты спортсменов оказывали следующие качества:

- качества, традиционно считающиеся «истинно женскими» – это плаксивость, эмоциональность, раздражительность, безответственность и т.д.;
- низкая мотивация;
- нарциссизм, хвастовство – можно рассматривать как «звездная болезнь», когда спортсмен при достижении хорошего результата перестает продолжать работать над собой и ожидает при этом роста своего уровня, чего не происходит;
- рассеянность – препятствует пониманию спортсменом техники и тактики спорта, бесконтрольные действия.

Снижение уровня отрицательных психологических качеств в спортсмене – одна из важнейших задач в работе тренера.

### **1.3 Специфика профессиональной деятельности спортсменов**

Часть людей считает, что спорт – это здоровый образ жизни, полезное дополнение к ежедневным делам. Для других спорт – это жизнь. Бывает сложно понять, зачем вкладываться в спортивные увлечения. Однако тот, кто почувствовал «вкус» спортивной активной жизни, наполненной движениями, эмоциями и энергией, уже не захочет изменить ее. Жизнь без движения становится «пресной». Такие люди хотят вкладываться в себя через спортивное направление. Внутреннее состояние человека становится лучше. Это становится их увлечением, целью, хобби, отдушиной, позволяющей накопить потенциал и энергетику для повседневной жизни. [56]

Следует разделять спорт и физическую культуру. Основное различие заключается в присутствии в спорте соревновательного компонента, т.е. цели занятий отличаются. Для оздоровления, красивой фигуры, поддержания здоровья и тонуса занимаются физкультурой. Для достижения высших спортивных результатов, выполнения нормативов и получения званий существуют спортивные соревнования.

Согласно официальной трактовке, спорт – это организованная по определенным правилам специфическая деятельность людей с соревновательным компонентом. Одновременно, спорт является социальным явлением, влияющим на престиж как отдельных личностей, так и больших общностей людей и государства. [11]

В зависимости от уровня соревнований спорт делится на массовый, спорт высших достижений и профессиональный спорт.

Массовый спорт открыт для всех желающих участвовать в состязаниях спортивной направленности без медицинских противопоказаний. Он мотивирует к регулярным занятиям. Массовый спорт имеет пропагандистскую направленность, повышает престиж спорта и участников мероприятий, занимает досуг с пользой для здоровья. Здесь нет больших выигрышей, участие проходит не с целью финансовой выгоды.

В спорте высших достижений главной целью стоит показание высоких результатов, выходящих из психических и физических возможностей спортсменов. В нем тренировки занимают уже значительное время, является обязательным соблюдение графика тренировок без пропусков, практически каждый день, соблюдение режима дня и питания. Мотивация выиграть у соперников значительно помогает в достижении цели. Финансовая составляющая выигрышей практически отсутствует на практике, является больше поощрением, чем постоянным заработком. [11]

Профессиональный спорт заключается в профессиональной деятельности. Действия спортсмена направлены на достижение

максимального результата. В основном спортсмены в профессиональном спорте имеют зарплату, их подготовка финансируется из бюджета организаций региона, находятся на обеспечении государства либо спортивного клуба экипировкой, им оплачивают выездные тренировочные и соревновательные сборы, спецоборудование и инвентарь. С ними работают профессиональные тренеры, специалисты, техники, медицинские работники. Создаются условия для достижения высоких результатов с различными методиками подготовки, уже опробованными или экспериментальными, но всегда на грани человеческих возможностей. Профессиональный спортсмен находится в условиях нахождения на работе, т.е. ежедневно проводятся разнообразные тренировки, для достижения впоследствии максимальных результатов в своём виде спорта. Он должен соблюдать режим дня, рекомендации тренера, врача и других специалистов, питаться только разрешенной полезной пищей.

Зачастую спортсмен находится на регулярных выездных сборах и соревнованиях. Средняя продолжительность сборов и межсборья для лыжников на этапе спортивного совершенствования составляет 3 недели сбора и 4-7 дней межсборья, ежемесячно. [34]

Деятельность спортсмена – это многолетний подготовительный процесс физического развития и обучения для достижения максимальных результатов с применением высоких, а порой и предельных физических нагрузок, с определёнными циклами высочайших физических нагрузок и периодами снижения нагрузок для восстановления и постепенного выхода на ещё более высокие нагрузки. [11]

В спорте обязательно присутствует состязательный мотив по отношению к сопернику, определяющийся как единоборство. И присутствует сотрудничество со своей командой для получения общего положительного результата. При нарушении правил соревнований на спортсмена налагаются штрафные санкции вплоть до дисквалификации на несколько лет. [18]

Первые работы по спортивной психологии, заложившие ее основы, стремятся описать особенности спортивной деятельности. Так, для соревновательной деятельности характерны следующие особенности:

- публичность спорта. Заключается она в присутствии оценки зрителей и СМИ, в интересе знакомых и друзей к результатам спортсмена, и в их суждениях. Поэтому спорт является престижным занятием, прославляющим спортсменов на всю страну и мир;
- значимость соревнований для спортсмена в связи с его стремлением к победе, рекорду или выполнению спортивного разряда;
- ограниченное число зачетных попыток, когда нет возможности исправить неудачный результат;
- лимит времени для принятия решения в условиях соревнования;
- различные места соревнований с отличающимися географическими и климатическими условиями. [3]

Особенности соревновательного процесса вызывают у спортсменов напряжение, которое они не испытывают во время тренировок. С помощью соревновательного опыта и личностных качеств можно с ним справиться и реализовать в свою пользу.

Соревновательный процесс делится на этапы, которые отличаются:

- подготовка к старту, создание настроения на гонку, оценка себя на фоне соперников;
- выход на старт;
- момент старта;
- прохождение гонки, соревновательной нагрузки;
- финиш, завершение соревнования;
- восстановительные процедуры;
- оценка и анализ полученного результата соревнований. [31]

Соревновательная деятельность осуществляется в специально созданных либо выбранных экстремальных условиях. Такие условия создают

сложности при преодолении их, которые требуют от спортсмена волевых усилий, мобилизации всех сил и определенного психологического состояния, контроля своих действий. [47]

Спорт является целенаправленной осознанной деятельностью человека. Подготовка спортсмена к соревнованиям – это достаточно сложный процесс, и длится он весь год, подразделяясь на различные периоды подготовки – длинный подготовительный период, предсоревновательный, сам соревновательный период и восстановительный после окончания гонок. Таким образом, результаты практически года работы спортсмена оцениваются в короткий соревновательный период, когда уже сложно повисить свои функциональные и физические возможности. Они наработываются в подготовительный период. Подготовительный период также важен и для подготовки своих личностных характеристик, работы над дисциплиной и самоконтролем, осваиванием упражнений на восстановление спокойствия и другие. [22]

Любой спортсмен во время гонки или тренировки, да и в повседневной жизни, сталкивается с ситуациями, где ему нужно сделать выбор, принять решение. Это творческий процесс, на результаты которого влияют личностные характеристики спортсмена. Решение принимается в соответствии с общей целью спортсмена, оказывают влияние воля, принятие рисков, интеллект, эмоциональное состояние [10, 14]. Таким образом, принятие оптимального решения также влияет на успешность спортсмена [8].

#### **1.4 Методы развития личностных характеристик лыжников-гонщиков**

Согласно проанализированным научным источникам, я определила действенный метод повышения мотивации, представленный в таблице 2.

Таблица 2 – Метод повышения мотивации

№	Способ	Содержание или пример	Особенности
1	Реактивный, «горячая ванна»	Встреча с олимпийским чемпионом, который рассказал о своем жизненном пути и выступлениях на соревнованиях, воодушевил ребят. Ребята посчитали, что спорт – это легко	Как вода в горячей ванной, такая мотивация быстро приходит к первоначальной, так как соревноваться и побеждать не легко
2	Спокойный, «путь»	Работа над мотивацией через постановку цели и планировании постепенных шагов к цели	Постепенное изменение представлений и особенностей спортсмена для достижения цели. Долгий, но устойчивый путь к повышению мотивации

Также полезным методом работы с лыжниками я считаю метод «Энергии последовательности действий». Смысл метода заключается в том, что пока человек не готов к изменениям, он их не сможет осуществить эффективно. Ему необходимо последовательно пройти все шаги подготовки (рис. 1).

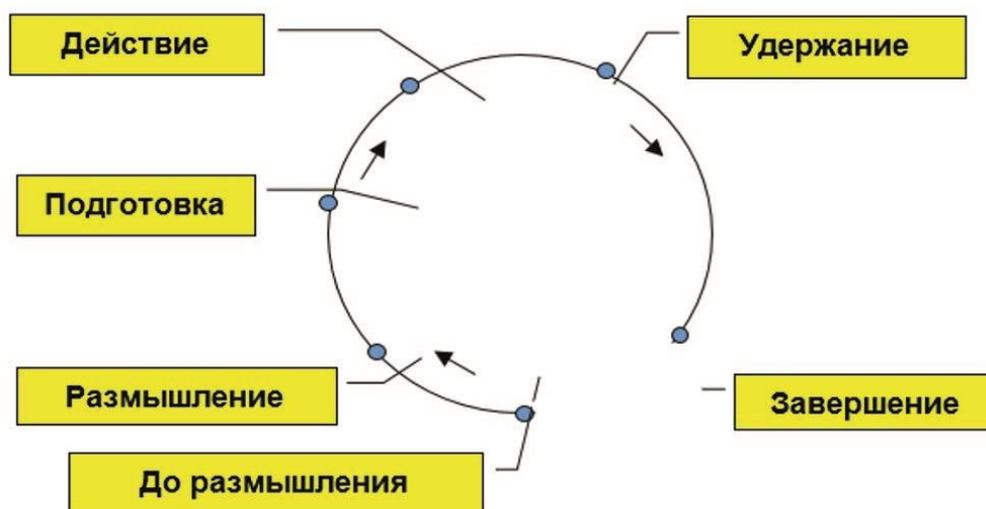


Рисунок 1 – Модель последовательности действий

Этап «до размышления» характеризуется тем, что поведение у человека не может измениться. Он не понимает «зачем». Человек не считает, что он виноват в определенной ситуации, и обычно обвиняет других людей. Здесь важно разрушить мнение о своей невинности и указать на «минусы» в поведении. Позитивным итогом будет мысль о том, что нужно меняться.

Этап «размышление» характеризуется тем, что человек думает о том, что существует проблема. Но он еще не готов к активным действиям.

Этап «подготовки» состоит в том, что человек начинает оценивать, к чему его приведет изменение в поведении. Это сложный шаг, где важна поддержка тренера, семьи и близких. [60]

Этап «действие», когда человек включает новые элементы в своем поведении. Этот процесс является очень энергозатратным. На этом этапе становятся заметны изменения в поведении человека.

Этап «удержания», где человек оценивает произошедшие изменения и решает, изменилась ли его жизнь к лучшему.

Этап «завершения» соответственно характеризуется стабилизацией и укреплением новой формы поведения.

Занятия лыжными гонками особенны тем, что ребенок проходит все данные этапы – сначала он не хочет заниматься, ему тяжело. Потом он

пробует, привыкает. Спустя время ему становится легче в тренировках, организм привыкает к нагрузке и спортивному обществу. В итоге ребенок остается в спорте благодаря своей увлеченности.

Интересной является модель повышения мотивации «Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана. По данной модели человек проходит путь от нежелания в какой-либо деятельности до полного внутреннего принятия ее, представления этой деятельности важной составляющей жизни. Состоит оно из трех этапов: амотивация, внешняя мотивация и внутренняя мотивация. [57]

Переложив эти этапы на лыжные гонки мы получим следующий расклад. Изначально ребенок не испытывает большого желания ходить заниматься лыжным спортом, испытывать тяжелые нагрузки. Постепенно его увлекает то, что на тренировках присутствует коллектив ребят, крепких и интересных, с кем он хочет общаться. На соревнованиях при победах его награждают, и он получает всеобщее одобрение, популярность. Ребенку важна реакция окружения на то, что он занимается спортом, на его успехи и неудачи. Это все относится к внешней мотивации. [59]

Потом внешняя мотивация ребенка перерастает во внутреннюю. Ребенок начинает оценивать ситуации успеха и поражений, обдумывает их причины. Причины он начинает находить в себе. Тогда он начинает изменять свое поведение под те ситуации, где оно приводило к успеху. Поведение, связанное со спортом постепенно становится привычной частью жизни. У спортсмена не вызывает противоречий его увлечение и его особенности, например, отказ себе в алкоголе или встречах с друзьями из-за тренировок.

Внутренняя мотивация, когда спортсмен получает удовлетворение от своего занятия, от тренировок, от образа жизни, он старается улучшить его. Он не зависит от мнения других людей, он сам желает достичь успеха, для себя. Спортсмен получает удовлетворение от своего поведения. Внутренняя

мотивация не включает в себя удовлетворение базовых потребностей. Она состоит в удовлетворении потребности в росте и развитии человека.

Рекомендации по созданию мотивации спортсмена:

- не обостряйте важность соревнований, чтобы не допустить повышенной тревожности у спортсмена;
- атмосфера и микроклимат в команде должны быть дружелюбными, однако нельзя допускать дружеских отношений между тренером и воспитанником;
- присматривайтесь к поведению окружающих, они могут оказывать влияние на неподготовленного к ситуации спортсмена;
- нужно быть внимательным к поведению спортсмена, можно заблаговременно заметить негативные изменения в нем, сигналы о сложной ситуации или волнении;
- спортсмена следует оберегать от лишних стрессов, но готовить его к соревновательному стрессу необходимо;
- на соревнованиях мы уже пожинаем плоды нашей работы, готовиться к ним надо заранее;
- необходимо сформировать цель и желание соревноваться у спортсмена;
- следует разложить путь спортсмена к цели на маленькие отрезки, ставить задачи на периоды и на гонки, хвалить за их выполнение, а не за занятое место;
- спортсмен должен знать и понимать, что всегда может обратиться к тренеру по волнующему его вопросу. Однако спортсмену не стоит перекладывать решение всех вопросов на тренера;
- спортсмен не должен видеть волнение тренера, так как оно передается к спортсмену;
- мотивация к спорту не возникает неожиданно, она формируется на основе личностных характеристик, окружения и прочих факторов;

- понимание происходящего, тренировочного процесса, состояния, в котором находится спортсмен, уменьшает его страх;
- спортсмену важно повышать концентрацию при отвлекающих его моментах, это увеличивает шансы на успех во время гонки;
- следует заранее продумывать тактику прохождения дистанции, выигрышные и проигрышные позиции, техники прохождения.

### **1.5 Ведение самоанализа спортсменами с помощью спортивного дневника**

Многие юные спортсмены в возрасте 10-16 лет недооценивают самоанализ. Путем самоанализа своих способностей, возможностей и соотнесением их с планируемым результатом, у спортсмена формируется уверенность в его достижении. Самоанализ позволяет выявить слабые стороны спортсмена, над которыми он может незамедлительно начать работать. Также ведение анализа тренировочного процесса позволяет тренеру корректировать тренировочный план. Коррекция объема и направленности физических нагрузок является решающим фактором в достижении максимальных результатов спортсменом. Однако, не анализируя свои возможности и достижения, спортсмен не имеет возможности дальше полноценно развиваться в спорте. [62]

Профессиональный спорт требует четкого понимания предмета работы спортсмена в первую очередь. Тренер также должен иметь доступ к такой информации. Личный ежедневный опрос тренера о самочувствии спортсмена до, во время и после тренировки, фиксация повышенной и пониженной работоспособности на тренировки и т.д. не могут объективно отразить состояние спортсмена. Для повышения качества тренировок, для понимания состояния спортсмена тренером в определенные дня после проделанных нагрузок спортсмен должен вести спортивный дневник.

Спортивный дневник отражает самочувствие спортсмена в течение дня, его ощущения, прохождение тренировочного процесса, сами тренировки и их последовательность, болезни. Благодаря правильно заполненному спортивному дневнику тренер может составлять индивидуальный план подготовки спортсмена, с которым можно рассчитывать на лучшие результаты. [61]

Ведение спортивного дневника дает возможность спортсмену провести рефлексию после проделанной работы. Запись тревожащих его моментов освобождает мысли, снижает психологическую нагрузку и систематизирует работу над такими вопросами в процессе подготовки. Анализ проведенной тренировки или гонки позволяет определить, какая тактика была проигрышной, где можно было бы добавить, использование какого хода дало бы повышение результата. Там же можно записать и тактику, свои мысли и поведение. Отметка о том, как стоило поступить на дистанции, сокращает количество проигрышных вариантов поведения спортсмена. Таким образом, проработав в течение определенного времени, спортсмен может значительно сократить количество ошибок, проигрышных выборов.

При передаче спортсмена в другую команду, например, когда личный тренер передает спортсмена в сборную команду, новый тренер получает информацию о готовности спортсмена и его выполненных нагрузках именно из дневника. Отсутствие дневника в такой ситуации заставит тренера по-новому начать испытывать методы подготовки спортсменов. На поиск оптимальной методики подготовки и нагрузки для конкретного спортсмена уйдет драгоценное время и силы. Такие эксперименты могут иметь три исхода:

- спортсмен получил слишком мало нагрузки и не показал результат, на который способен;
- спортсмен получил нужную, подходящую ему нагрузку и показал достойный результат;

– спортсмен получил слишком высокую нагрузку и произошла перетренированность, ведущая к проблемам со здоровьем и запретом на соревнования.

Замечено, что подростки недооценивают роль спортивного дневника в тренировочном процессе. Пропуски в записях тренировок, спутанные дни плохого – хорошего самочувствия вводят в заблуждение тренера. В результате чего спортсмены тренируются по усредненному плану.

Спортивный дневник должен быть рассчитан на ведение на 2-3 года. Дневник имеет следующую структуру:

- титульная страница – на ней указывается, чей дневник, кто тренер, место проживания, телефон, дата начала и окончания ведения дневника;
- результаты соревнований – записываются дата, место проведения соревнований, уровень, полное название, место, ближайшие соперники;
- основная часть – ведение ежедневных записей проведенных тренировок, включая дни отдыха;
- заметки – важная информация по технике, комплексы упражнений, советы тренера, психологические упражнения по саморегуляции.

Основная часть является самой объемной частью спортивного дневника и имеет наибольшее значение для тренера при подготовке индивидуального эффективного плана тренировок. Основная часть должна включать в себя:

- дату – день (тренировочный или выходной);
- содержание тренировки – в данной колонке расписывается детально что делал спортсмен на тренировке. Обычная тренировка состоит из разминки, основной части и заминки. Основная часть тренировки должна полностью отражать ее содержание так, чтобы спортсмен мог без проблем спустя год, забыв ее – повторить эту тренировку. Указывается, сколько серий и повторений было на тренировке, направленность тренировки (техническая / силовая / скоростная /

соревнования / игровая / разгрузочная и т.д.), темп и пульсовые зоны, продолжительность;

– километраж (км) – прописывается, сколько километров длилось определенное упражнение, например, разминка – 2 км. В конце тренировки подводится итог тренировки – сколько спортсменов преодолел километров;

– время (ч, мин) – время тренировки. Указывается время упражнения, сколько повторов по сколько минут или секунд было выполнено. Например, 3 повтора по 30 сек с отдыхом 3 минуты между работами. Для удобства заполнения спортсмены придумывают знаки-сокращения при заполнении дневника;

– самочувствие – здесь спортсмен должен отразить свои изменения в самочувствии. Самочувствие должно быть не просто хорошим или плохим, а с указанием конкретного недомогания либо описанием приподнятого состояния организма. Отмечают сон, питание, аппетит, условия проживания, если они были хуже привычных. В тренировочном процессе спортсмен может отметить самочувствие до, во время и после тренировки. Во время тренировки при выполнении работ также следует указывать, где было хорошо, и где состояние ухудшилось, наступила усталость;

– примечание – здесь спортсмен может указывать заметки дня. Тут же указывается погода, важная для понимания скольжения лыж, например, и прочее.

Ежемесячно спортсмен рассчитывает общий объем тренировочной нагрузки – километраж, часы работы, деление по направленности работы и пульсовым зонам и т.д. [63]

Таким образом, спортсмен будет иметь рецепт для приготовления своего идеального результата. Но на этом работа со спортивным дневником не заканчивается. Мы имеем только материал для анализа. [65]

Самоанализ спортивного дневника спортсменом заключается в отметках – при какой нагрузке он получает лучший результат. И после каких тренировок он имеет плохое самочувствие, недовосстановление. Также спортсмен может проанализировать свои сильные и слабые стороны на соревнованиях. Например, слабый выход на масстарте указывает на слабость рук или недостаточную резкость движений для быстрого набора скорости со старта. Спортсмен может отследить, достаточно ли было сделано работы на мышцы рук, и при необходимости добавить такую нагрузку.

Самочувствие спортсмена меняется в течение всего годового цикла. Поэтому нам для работы требуется дневник с прошлым годовым циклом. Здесь важно будет отметить в первую очередь объем работы на вкатывании (до начала соревновательного сезона), когда такую работу начинать (обычно вкатывание у лыжников начинается за 3 недели до первого старта), когда начинать делать скоростную работу и сколько раз ее нужно провести, чтобы организм вошел в состояние соревновательной готовности.

В данном докладе будет описана лишь общая часть по работе со спортивным дневником. Но резерв возможностей по работе с таким материалом огромный. [64]

Вернемся к проблеме заполнения спортивных дневников спортсменами. Ниже приведены общие рекомендации по приучению к ведению дневника спортсменами: [66]

- объяснить спортсменам цель ведения спортивного дневника;
- показать образец ведения спортивного дневника, так как многих пугает такой объем информации разом;
- ввести в обязанность спортсменов с 10-11 лет, кто желает достичь высоких результатов, вести дневник;
- спрашивать дневники на проверку не реже 1 раза в месяц с подсчетом выполненных объемов работы;

- проводить собрания спортсменов по вопросам ведения дневника и разбору их нагрузки;
- составление плана тренировок с объяснением спортсмену, почему именно такая последовательность нагрузки в соответствии с его дневником.

#### Выводы по первой главе

Психологическая подготовка спортсменов является важной составляющей в спорте. Она оказывает значительное влияние на результаты спортсменов.

Личностные качества формируются в процессе деятельности человека. Занимаясь спортом, человек формирует у себя присущие данному спорту личностные характеристики.

Важными для лыжника-гонщика личностными характеристиками являются сила воли, психорегуляция эмоционального состояния, локус контроля – ответственность, тревожность, мотивированность, оптимизм и контролируемая агрессия.

Соревнования – это важная часть подготовки спортсмена и воспитания у него нужных моральных качеств, формирования личностных характеристик. Важен анализ деятельности спортсменов, соревнований.

Тренеру стоит быть внимательным к спортсменам, к изменениям в их поведении. Стоит применять методические рекомендации в своей работе для коррекции личностных особенностей спортсменов.

Во время соревнований спортсмен находится под влиянием стрессовой ситуации, и к нему необходимо относиться мягче, без резких замечаний.

Способность преодолеть такие долгосрочные стрессовые ситуации характеризует спортсменов высокого класса, способных бороться, при наличии физической, функциональной и технической подготовки, за самые высокие результаты в спорте.

Тренеры в наше время из-за омоложения лыжного спорта и роста уровня конкуренции скоростей среди спортсменов стоят перед задачей применения в своей работе не только педагогических методов и здравого смысла, но и подключения психологии спорта. Спортсмены в юном возрасте в основном имеют еще не сформированный характер и личностные характеристики. Перспективность спортсмена в избранном виде спорта определяется по морфологическим, педагогическим и физиологическим критериям, а психологические качества упускаются.

Для спортсменов важно проводить самоанализ. Одним из наиболее доступных и эффективных методов самоанализа является ведение спортивного дневника спортсменом. Кроме того, тренер может получить необходимую информацию после проведенных тренировок о состоянии спортсмена и скорректировать тренировочный план для достижения более высокого результата. Дневник тренировок открывает перед спортсменом и его тренером доступ к созданию индивидуального тренировочного плана. Приучение спортсмена к самоанализу тренировок и соревнований повышают его ответственность за тренировочный процесс и результаты соревнований. Спортсмен перестает считать, что кто-то другой виноват в его неудаче, а начинает анализировать причины провала и старается изменить тренировки. Так вырастает профессиональный спортсмен, готовый полностью отвечать за результаты своего труда и достигать высших целей.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи личностных характеристик и эмоционального самочувствия лыжника-гонщика 10-12 лет**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Исследование проводилось на «Лыжной базе п. Харп», отделении ГАУ ДО ЯНАО «Спортивная школа им. Т.В. Ахатовой», Ямало-Ненецкий автономный округ, пгт. Харп в период с 1 июня 2024 года по 25 января 2025 года. Для проведения исследования было отобрано 2 группы по 10 спортсменов в возрасте 10-12 лет начального этапа подготовки.

Чтобы определить взаимосвязь личностных характеристик и эмоционального самочувствия лыжника-гонщика и достичь поставленной цели работы, мной были поставлены следующие задачи исследования:

- теоретический анализ проблемы повышения эмоционального самочувствия лыжника-гонщика 10-12 лет;
- подбор психодиагностических методик для лыжников-гонщиков 10-12 лет;
- проведение исследования на тему «Взаимосвязь личностных характеристик и эмоционального самочувствия лыжника-гонщика 10-12 лет»;
- разработка методических рекомендаций по улучшению личностных характеристик и эмоционального состояния лыжника-гонщика 10-12 лет;
- определение эффективности методических рекомендаций по улучшению личностных характеристик и эмоционального состояния лыжника-гонщика 10-12 лет.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;

- психологический эксперимент;
- психологическое наблюдение;
- математико-статистические методы.

## **2.2 Организационно-методические особенности проведения исследования**

Исследовательская работа проводилась на «Лыжной базе п. Харп», отделении ГАУ ДО ЯНАО «Спортивная школа им. Т.В. Ахатовой», Ямало-Ненецкий автономный округ, пгт. Харп в период с 01.06.2024 г. по 25.01.2025г.

Спортивная школа обозначила запрос на психологическую работу с возрастом 10-12 лет у лыжников на развитие личностных характеристик с целью роста показателей будущих результатов у профессиональных лыжников-гонщиков, что говорит об актуальности исследования. В лыжном спорте скорости на дистанции становятся все выше, и нужно искать новые варианты по ее дальнейшему росту. Один из вариантов, который еще слабо применяется на практике среди юных спортсменов, и имеет высокую перспективу – психологическая работа.

Анализ научно-методической литературы.

Я изучила научно-методическую литературу по теме исследования, а именно про личность и ее особенности, характер, темперамент, эмоциональное самочувствие, мотивацию, эмоции. Вследствие этого я смогла проследить взаимосвязь личностных характеристик и эмоционального самочувствия. Также были отмечены личностные характеристики, важные для лыжника высокого уровня, к которому стремятся юные лыжники 10-12 лет. В первой главе изучались такие понятия как «личностные характеристики», «эмоциональное самочувствие», «воля», «самоконтроль», «стрессоустойчивость», «локус контроля», «тревожность», «мотивация»,

«оптимизм», «контролируемая агрессия». Определялись методы развития личностных качеств и изменения особенностей спортсменов 10-12 лет.

Психологическое наблюдение.

В начале эксперимента я провела наблюдение за воспитанниками отделения «Лыжные гонки» в возрасте 10-12 лет. Было отобрано методом наблюдения 30 спортсменов без визуальных психических отклонений, с положительным откликом от спортсмена тренеру, из которых я составила две равноценные группы уровня начальной подготовки по лыжным гонкам по 10 испытуемых в возрасте 10-12 лет.

В процессе эксперимента я наблюдала за испытуемыми, изменениями в их поведении и реакциях на окружающие события, отмечала состояние микроклимата в команде, общение между собой. Я вела дополнительные для себя конспекты и заметки об изменениях за время эксперимента, информация из которых легла в основу данной работы.

Психологический эксперимент.

Психологический эксперимент проходил на «Лыжной базе п. Харп», отделении ГАУ ДО ЯНАО «Спортивная школа им. Т.В. Ахатовой», Ямало-Ненецкий автономный округ, пгт. Харп в период с 1 июня 2024 года по 25 января 2025 года. Для проведения эксперимента после наблюдения испытуемые были поделены на 2 примерно равные по показателям группы по 10 человек – ЭГ и КГ этапа начальной подготовки по лыжным гонкам в возрасте 10-12 лет.

В контрольной группе не проводилась специальная психологическая работа. Проходили стандартные спортивные тренировки лыжников 3-4 раза в неделю.

Экспериментальная группа дополнительно к стандартным тренировкам лыжников, которые проходили 3-4 раза в неделю, занималась 2 раза в неделю по методическим рекомендациям по развитию личностных характеристик

лыжников 10-12 лет со средней продолжительностью занятия 1 час. Также велась работа с тренером раз в неделю 1 академический час.

По методическим рекомендациям тренировочный процесс был скорректирован. Отношение к спортсменам тренера изменилось – у тренера была поставлена задача по развитию личностных характеристик лыжников, а не их принятию как постоянных неизменных. Общение с ними на тренировках изменилось в соответствии с направлением развития. Задание на гонку давалось индивидуально, более реальное, чтобы не было разочарования при отставании от лидера. Задание на тренировку, физические упражнения и тактика включали в себя индивидуальное развитие личностных характеристик каждого в соответствии с имеющимися данными по каждому спортсмену о его личностных характеристиках.

Также по методическим рекомендациям я включила в свою работу кинофильмы – «Лед» (2018, Россия), «Белый снег» (2020, Россия), «Мирный воин» (2006, США, Германия). Фильм «Мирный воин» был разобран на цитаты, которые спортсмены выписали в свои спортивные дневники и периодически перечитывали.

Проводились психологические тренинги по развитию личностных характеристик, медитативные техники. Для улучшения микроклимата в команде проводились совместные мероприятия, такие как чаепитие после тренировки, совместные походы в баню, туристические экскурсии на природе, совместный просмотр кинофильма с разбором и высказыванием мнения о ситуациях в фильме.

Для определения личностных характеристик и их развития был проведен тренерский совет спортшколы, где поднимался вопрос об основных для лыжников личностных характеристиках, которые оказывают высокое влияние на результаты спортсменов экстра-класса. По результатам тренерского совета с решающим мнением старшего тренера спортивной школы по лыжным гонкам А.В. Кирсанова для определения личностных характеристик были

выбраны личностный опросник Р. Кеттелла и личностный опросник Розенцвейга для определения типа темперамента. Вся работа была скорректирована на детский возраст испытуемых 10-12 лет.

Тестирование для определения личностных характеристик и эмоционального самочувствия лыжников 10-12 лет включало в себя следующие тесты либо опросники (см. приложение А):

Тест 1. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттелла. Адаптация: Э.М. Александровская, И.Н. Гильяшева.

Многофакторный личностный опросник является одним из наиболее распространенных методов оценки индивидуально-психологических особенностей личности. Методику разработал Реймонд Кеттелл, автор одной из теорий личности, согласно которой люди отличаются друг от друга по набору и степени выраженности у них отдельных независимых черт. Кеттелл определил 16 биполярных личностных факторов, из которых нам по возрасту респондентов 10-12 лет подходят 12 согласно модификации теста.

В процессе экспериментальных исследований Кеттелл выявил 16 биполярных личностных черт (факторов), степень развитости которых можно измерить с помощью опросника.

Так как испытуемые возраста 10-12 лет, была выбрана его модифицированная версия с более простыми и понятными вопросами, подходящими ситуациями для возраста 8-12 лет. Детский 12-факторный опросник выявляет 12 факторов личности и позволяет адекватно судить о возрастных и половых особенностях школьников.

Опросник включает в себя 12 факторов, отражающих характеристики личности. Каждый личностный фактор рассматривается как континуум определенного личностного качества, особенности и определяется биполярно на шкале от 1 до 10 баллов, среднее нейтральное значение 5,5.

Тест 2. Цветовой тест М. Люшера.

Диагностика с помощью цветового теста Макса Люшера определяет психофизическое состояние человека, его стремления и потребности, ожидания и установки, оценивает взаимоотношения со значимыми людьми, волевые способности, определяет источники стресса и тревоги, анализирует внутренние конфликты.

Описание: Ребенку показывают 8 карточек разных цветов, и он выбирает наиболее понравившийся цвет. Процедура повторяется до тех пор, пока не останется один цвет.

Интерпретация: Выбранные цвета могут указывать на эмоциональное состояние ребенка. Например, выбор темных цветов может сигнализировать о депрессии.

Тест 3. Личностный опросник Г. Айзенка на определение темперамента.  
Адаптация: А.Ю. Панасюк.

Данный опросник Ганса Айзенка является достаточно известной психодиагностической методикой.

В основе его опросника лежит умозаключение, что все описывающие человека личностные черты можно представить через два фактора:

- экстраверсию или интроверсию;
- нейротизм.

Они различаются в ориентации человека либо на внешний мир, либо на свой внутренний мир и в состоянии нейротизма – эмоциональной устойчивости. Все пересечения данных биполярных характеристик дают 4 варианта типов личности по темпераменту – холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

Эти тесты проверены на большом количестве детей и могут предоставить ценную информацию о психологическом состоянии ребенка.

Методы математической статистики.

Полученные данные в процессе эксперимента я математически обрабатывала с помощью метода математической статистики. Я нашла

следующие показатели:  $\bar{X}$  – среднее арифметическое значение;  $\sigma$  – квадрат отклонения;  $x$  – ошибку среднего арифметического. Достоверность различий и их значимость я определила с помощью  $t$  – критерия Стьюдента. Все обработанные результаты были внесены в таблицы и показаны с помощью рисунков диаграмм для наглядности.

#### Основные этапы исследования.

Для определения сущности работы, постановки цели и проблемы исследования, определения актуальности работы на первом этапе исследования в июне 2024 года я изучила и проанализировала научно-методическую литературу по теме исследования. Поставила задачи исследования и определила рабочую группу для эксперимента. На проведенном тренерском совете спортивной школы мы обсудили важные вопросы по данному исследованию. Были подобраны тесты для определения личностных характеристик и эмоционального самочувствия, подходящие для проведения эксперимента, тренерским советом.

Тема развития личностных характеристик лыжников была поднята на тренерском совете спортивной школы, проходившем 19 июня 2024 года. В результате тренерского совета были отмечены важные личностные характеристики профессиональных лыжников с помощью тренера сборной команды ЯНАО по биатлону В.А. Сандуляк и старшего тренера по лыжным гонкам Кирсанова А. А. Тренеры, работающие с подрастающим поколением, отметили те качества и особенности, которые зачастую не развиты у юных спортсменов и не дают им в переходном к профессиональному спорту возрасте достичь успехов.

Лыжные гонки и биатлон определенно имеют разницу в психологическом мышлении и работе по дистанции. Но общие основные черты психологического мышления сохраняются, так как оба вида спорта схожи - дистанционные, зимние. Существуют различия по тактике прохождения дистанции и по уровню самоконтроля во время гонки и на

тренировках. Полученные результаты были внесены в данную работу как собственный опыт и размышления на тему развития личностных характеристик лыжников.

В итоге анализа научной литературы и источников, личного опыта, опыта других тренеров были разработаны методические рекомендации по работе над личностными характеристиками лыжников 10-12 лет.

На втором этапе (июль 2024 г. – ноябрь 2024 г.) проводилась основная часть психологического эксперимента.

В начале психологического эксперимента было проведено тестирование спортсменов на выявление их личностных характеристик с помощью многофакторного опросника Р. Кеттела (модифицированный для детей 8-12 лет). Также с целью определения их эмоционального самочувствия был проведен цветовой тест Люшера. С целью определения темперамента спортсмены прошли личностный тест Айзенка. После полученных результатов предварительного тестирования по личностному опроснику Р. Кеттела было сформировано 2 схожие по показателям группы по 10 человек.

Так как темперамент это врожденное и наиболее устойчивое качество личности, я не измеряла его показатели в конце эксперимента. Характер же не обладает такой устойчивостью и может изменяться под влиянием социальных условий, образования и других факторов.

В обеих группах спортивные тренировки проводились 3-4 раза в неделю в зависимости от возраста спортсменов. В экспериментальной группе дополнительно проводилась психологическая работа, включающая в себя работу с тренером и корректировку тренировок, занятия по развитию личностных характеристик 2 раза в неделю со средней продолжительностью 1 час. Занятия по развитию личностных качеств и изменению особенностей в ЭГ включали в себя:

- корректировку методики тренировок, общения с воспитанниками тренера;

- просмотр и анализ психологических мотивирующих фильмов о спорте;
- медитативные занятия;
- групповые и индивидуальные занятия по развитию личностных характеристик спортсменов.

Как часть психологической работы с ЭГ результаты тестирований были разобраны на отдельном от тренировок занятии, где спортсмены ознакомились с полученными результатами и разобрали, что такое личностные характеристики и какую роль для лыжника экстра-класса они играют.

В конце психологического эксперимента мной было проведено повторное тестирование спортсменов двух групп по личностному опроснику Р. Кеттела и цветовому тесту М. Люшера для получения данных об изменениях личностных характеристик спортсменов и состоянии их эмоционального самочувствия.

На третьем этапе своей работы в декабре 2024 года и январе 20255 года я провела статистическую обработку полученных результатов психологического эксперимента, обобщила их и сравнила между собой. Полученные данные представлены далее в виде сравнительных таблиц и рисунков диаграмм для наглядности. По проделанной работе мной были сформулированы выводы и рекомендации, которые отражены в данной работе.

Мной были составлены рекомендации в работе тренера и спортивного психолога для развития личностных характеристик лыжников 10-12 лет и укрепления их эмоционального самочувствия:

- необходимо периодически (раз в год) проводить тестирование их личностных характеристик по многофакторному личностному опроснику Р. Кеттела для развития личностных характеристик лыжников 10-12 лет;
- спортивному психологу и тренеру следует корректировать свои методики и подходы к спортсмену в соответствии с видом темперамента спортсмена;

- тренеру стоит консультироваться со спортивным психологом для применения психологических упражнений во время тренировок;
- тренеру следует выполнять рекомендации спортивного психолога по развитию личностных характеристик в процессе общения с воспитанниками;
- применение дополнительных средств по работе со спортсменами (аудио-, видеозаписи) является продуктивным способом донесения информации для юных спортсменов;
- работу со спортсменами старше 12 лет рекомендуется вести двум специалистам: тренеру и спортивному психологу. Так как воспитанники в подростковом возрасте не полностью раскрываются тренеру, боясь ухудшения взаимоотношений с ним. Однако существуют вопросы и ситуации, в которых они нуждаются в совете и консультации по тактике поведения;
- применение медитаций и расслабляющих техник, мероприятий после тренировочного цикла благотворно сказывается как на эмоциональном самочувствии спортсменов;
- проведение совместных мероприятий команды улучшает микроклимат в коллективе и благотворно отражается на эмоциональном самочувствии.

### **2.3 Результаты исследования**

Изучив мнение ученых, таких как Б.А. Вяткин, Ю.А. Коломейцев и Е.П. Ильин, я выделила личностные характеристики спортсменов: дисциплина, самоконтроль, стрессоустойчивость, лидерство, локус контроля, инициативность, высокая мотивация.

Согласно проведенному тестированию с помощью многофакторного личностного опросника Р. Кеттела были получены данные для работы над

личностными характеристиками. Разберем личностные факторы и отметим те, которые важны для лыжников. Измеряется в условных единицах – «стенах».

Параметр А: «замкнутость – общительность». Данный фактор является важным для лыжников, так как замкнутость в общении сигнализирует об определенной боязни, напряженности, чувстве неуверенности. Кроме того, современный спорт становится все более медийным. Это значит, что спортсмены в лыжном спорте попадают в топовые команды не только благодаря высоким результатам, но и своей известности. Современный профессиональный спортсмен должен уметь работать на камеру, быть общительным. При этом он должен понимать, на какие темы разговор вести нельзя, а какие темы будут интересны зрителю.

Параметр В: «низкий интеллект – высокий интеллект». Фактор является важным для лыжников. Для тактической работы на дистанции спортсмен должен в экстремальных условиях, на высоком пульсе принимать решения, анализировать гонку. Современное понимание лыжной техники достаточно сложное. Знание биомеханики, механизмов работы тела, ощущение и анализ собственных ощущений и самочувствия являются неотъемлемой составляющей современного спортсмена.

Параметр С: «неуверенность в себе – уверенность в себе». Спортсмен должен быть уверенным в себе и собственных силах, возможностях. Излишняя неуверенность ставит его в позицию проигравшего на лыжне. Неуверенность не даст спортсмену проявлять лидерские качества, важные для лыжника.

Параметр D: «сдержанность – возбудимость». В лыжном спорте эмоциональная стабильность является очень важным фактором. Спортсмен должен оценивать свое положение в рейтинге спортсменов, на лыжне. Не всегда спортсмен занимает те места, которые желает. На дистанции происходят непредвиденные ситуации, которые могут вывести из себя человека. При обгоне соперником также происходит моральное подавление, и эмоции начинают выходить из-под контроля. Все приведенные в пример

ситуации приведут к падению результата, если спортсмен эмоционально не справится. Кроме того, эмоции тратят силы спортсмена, необходимые ему на дистанции и для восстановления после гонок и тренировок. Только эмоционально стабильный спортсмен может добиться высоких результатов. Здесь же находятся в зависимости межличностные отношения. Микроклимат в команде.

Параметр Е: «подчиненность – самоутверждение». Важный фактор для лыжника. Лыжный спорт является индивидуальным видом, за редким исключением командных гонок. Доминантность, лидерство необходимо спортсмену для того, чтобы побеждать соперников, чтобы не бояться обогнать их на лыжне, принимать решения по тактике прохождения дистанции и собственного развития. Быть лидером спортсмену может мешать страх перед обществом, неуверенность в себе, в собственном мнении, низкая инициативность.

Параметр F: «осторожность – склонность к риску». Данный фактор является важным для спортсменов. Он относится к склонности рисковать. Слишком осторожный лыжник будет упускать шанс на победу, избегать агрессивной тактики, где ты либо выигрываешь, либо проиграл. Но и излишний риск опасен для любого человека.

Параметр G: «несобранность - обязательность». Спортсмены экстра-класса, конечно, должны собраны и контролировать свой график, исполнение задания.

Параметр H: «социальная робость – социальная смелость». Для спортсменов высокого класса важна смелость. Смелость отражается в вере в себя и передается в лидерство. Лидер должен иметь смелость иметь собственное мнение и отстаивать его перед другими мнениями. Смелость убирает замкнутость у человека, он не боится других мнений. Также смелость помогает человеку отстаивать личные границы, не допуская

непозволительного отношения к себе и повышая чувство собственного комфорта в окружающей среде.

Параметр I: «практицизм – чувствительность». Для спортсменов важна в лыжном спорте некоторая жесткость. Высокая чувствительность будет мешать спортсмену на пути к успеху во время провалов и неудач. Чем спортсмен более целеустремлённый, тем он более жесткий. При жесткости в сложных ситуациях происходит мобилизация чувств с последующим действием.

Параметр O: «спокойствие – тревожность». Спортсменам высокого уровня важно быть более спокойными. Стрессоустойчивость будет оказывать прямое влияние на данный фактор. Повышенная тревожность забирает силы и энергию, мешает сосредоточиться на важных аспектах. Но тревожность помогает собраться, мобилизоваться, например, перед стартом.

Параметр Q3: «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль». Для спортсменов важен в лыжном спорте высокий самоконтроль.

Параметр Q4: «расслабленность – напряженность». Повышенная напряженность будет мешать спортсменам в достижении успеха. Однако при сильном расслаблении спортсмен получит негативное воздействие, так как будет не готов к высоким нагрузкам, резким движениям и быстрой реакции.

Я рассмотрела взаимосвязь личностных характеристик спортсменов 10-12 лет и их эмоционального самочувствия через следующие дополнительные факторы:

- конструктивная агрессия во время старта может повысить работоспособность спортсмена и его целеустремлённость, настойчивость. Может увеличить спортивную злость и готовность к повышенным физическим нагрузкам и физическую терпимость к боли во время гонки, но только при самоконтроле;
- конструктивная тревожность может мобилизовать спортсмена перед стартом, повысив его концентрацию и внимание, организовать его;

деструктивная форма агрессии может привести к потере самообладания и нарушению правил и норм поведения, нарушению правил соревнований;

– смелость и решительность положительно влияют на эмоциональное самочувствие и результаты выступлений, так как способствуют лучшей адаптации к стрессовым условиям.

– высокий уровень интеллекта и выдержки помогает спортсменам лучше организовывать свою деятельность и сохранять контроль над ситуацией.

Таким образом, личностные характеристики спортсменов могут трансформироваться из негативных в позитивные под воздействием стрессогенных условий соревнований. Конструктивные формы агрессии, тревожности и страха могут повышать работоспособность и мобилизационные функции, тогда как деструктивные формы могут приводить к ухудшению психического и физического здоровья.

Отличительной особенностью проведения спортивных тренировок с ЭГ является включение в процессе физической работы упражнений, которые заставляют спортсмена повысить определенное личностное качество для его выполнения.

Для лыжника, целью которого является достижения в спорте, эмоциональное самочувствие напрямую связано с его результатами и ожиданиями. Спортсмены – целеустремленные люди. Если спортсмен не может достичь своей цели, то он ощущает разочарование, потерю цели, становится безынициативным, не получает удовольствие от жизни, то есть его эмоциональное самочувствие ухудшается.

Например, для повышения лидерских качеств спортсмену ставилась задача на коротких ускорениях масс-стартом обогнать соперника. Тренер в зависимости от скорости и физического состояния мог поставить спортсмена впереди, рядом или позади другого лыжника. Таким образом, спортсмену

приходилось преодолеть собственное смущение, страх при обгоне своего соперника.

Также интересным упражнением на развитие открытости, смелости и снятия напряжения является «Крик на вершине горы». Задача упражнения – забраться на вершину высокой горы в лесу и вместе всей командой крикнуть как можно громче «Харп» (название поселка, где проживаем). Многие спортсмены сначала стесняются данного упражнения, особенно в коллективе. Но достаточно быстро привыкают и открываются. Данное упражнение способствует также и сплочению команды.

Тренеру необходимо обладать некоторой фантазией, творческой составляющей для включения в план тренировок упражнений на развитие личностных характеристик.

Совместив знания психологии спортсменов И.П. Волкова, Н.С. Цикунова, Ю.М. Николаева, П.В. Трутнева и других, я разработала методические рекомендации, изменяющие личностные характеристики детей 10-12 лет.

Лидерство можно развить с помощью спорта, упражнений на тренировках. Игровые и командные тренировки улучшают межличностное общение, микроклимат в команде и раскрепощают спортсменов. Также такие виды тренировок помогают восстановиться благодаря смене деятельности лыжников.

На тренировках спортсмены получали индивидуальное задание, направленное не только на улучшение нужных физических качеств и подводу к соревнованиям, но и на улучшение личностных качеств и особенностей (целеустремлённость, настойчивость, дисциплина).

Медитация поможет спортсмену восстановить внутренние силы, даст возможность осмыслить произошедшие с ним ситуации и вынести оттуда полезный опыт. Также медитация важна для расслабления тела. В качестве медитации была выбрана йога (занятия на растяжку, гибкость). Обязательно

включается спокойная музыка для медитации. Растяжка выполняется медленно и спокойно, с дыхательными упражнениями. Обязательно включается спокойная музыка для медитации. Растяжка выполняется медленно и спокойно, с дыхательными упражнениями.

Медитация состоит из последовательного достижения следующих целей:

- успокоить сознание;
- наблюдение за сознанием;
- укрощение сознания.

Релаксация или расслабление. Благодаря данному упражнению спортсмен сможет уменьшить избыточное напряжение, которое мешает ему в тренировках. Стоит отличать полезное расслабление, при котором разум светлый, тело бодрое, от расслабления в качестве раскисания спортсмена, когда разум и тело не хотят выполнять команды и думать.

Рекомендуемым упражнением является релаксация по Джекобсону. Методика заключается в последовательном напряжении и расслаблении частей тела. Напряжение длится 7 секунд, расслабление 30-40 секунд. Повторить упражнение 4-5 раз.

Также активно среди спортсменов используется упражнение «шесть дыханий в минуту». Данное упражнение позволяет достигнуть расслабления и привести мысли в порядок, снять нашедшее напряжение. На четыре счета – вдох, на шесть – выдох. Продолжительность упражнения – 2 минуты.

Моделирование ситуаций может развить уверенность в себе, тактическое видение и смекалку. Так, к примеру, смоделировав ситуацию и возможные ее разрешения, спортсмен может увидеть, что казавшийся ему итог ситуации не такой страшный, или что есть вариант более перспективный для него.

Тренинги. Проводились индивидуальные и групповые беседы со спортсменами на повышение мотивации по достижению целей, на

целеполагание, осознание мечты, на понимание и принятие происходящего в данный момент, на визуализацию будущего, осознание своих сильных и слабых сторон личности. Также применялся просмотр фильмов с философским смыслом про спорт и сложности на пути спортсменов. Были проведены мастер-классы и онлайн-встречи с чемпионами по лыжным гонкам и биатлону, изучение их биографии и жизненного пути. Подобрана литературы и интернет-ресурсы для развития личности и для роста знаний про свой вид спорта (чем более осведомлен спортсмен в своем виде спорта, тем он более уверен). Проведены дружеские соревнования и знакомство с соперниками из других городов для расширения кругозора. Применялась работа на камеру для развития уверенности в себе и вербального интеллекта.

Применялось упражнение при работе «Визуализация цели через рисунок» - респонденты последовательно отвечали на вопросы и после – нарисовали свою цель:

- какова моя цель?;
- в какой ситуации я ее исполню (место, время, обстоятельства, люди и др.) – нарисовать рисунок;
- опиши поведение, которое приблизит к достижению твоей цели – написать под рисунком.

Утвердительные позитивные, подбадривающие предложения себе же у зеркала. Для изменения мышления и мысленного образа о себе.

В своей работе следует упомянуть о развитии искусственного интеллекта, нашедшего свое место и в психологической помощи. Одной из опробованных и наиболее понравившейся мне программой была «Мира». Мира – приложение для телефона либо сайт с ботом-психологом с использованием искусственного интеллекта.

Инновационный продукт, представленный среди психологического онлайн-консультирования. С помощью применения искусственного интеллекта общение с ботом происходит как с реальным человеком. Всегда на

связи, обратиться за помощью можно в любое время. Используются лучшие методы терапии, отобранные психологами вручную. Помощь доступна каждому, в 10 раз дешевле, чем услуги любого психолога. Абсолютная анонимность – только вы имеете доступ к вашим сессиям.

Процесс консультирования следующий. Описать своими словами, что вас беспокоит. Далее цифровой психолог уточнит всю информацию у вас. Вместе с цифровым психологом находите путь к решению проблемы.

Сессия занимает около 5-7 минут. После чего можно отдохнуть или приступить к следующей сессии. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – наиболее исследованный и научно проверенный метод психотерапии, используемый Мирой.

В спортивной школе им. Т.В. Ахатовой для лыжного спорта актуальным является запрос на психологическую диагностику личностных характеристик юных спортсменов с последующей перспективой их развития и коррекции.

Общая цель – провести диагностику и работу со спортсменами на развитие их личностных характеристик для повышения спортивных результатов.

Я провела предварительное исследование и тесты, указанные ранее.

Тест 1. Многофакторный личностный опросник Р. Кеттела.

Диагностика личностных характеристик будет проводиться с помощью модифицированного 12-ти факторного личностного опросника Кеттела для детей 8-12 лет. После чего будет проведена работа: ознакомление с результатами опросника; беседа о том, какие личные качества важны для лыжников и как их развить; занятия на развитие личностных характеристик (спорт, медитация, психологическое консультирование).

Была проведена психодиагностика с помощью модифицированного 12-ти факторного личностного опросника Р. Кеттела. В опросе участвовали 20 человек в возрасте 10-12 лет. Результаты были достаточно разными, так как у ребят только начался их спортивный путь и еще не сформированы личностные

характеристики, свойственные для лыжников-профессионалов. Значения от 1 до 3 являются низкими, от 4 до 7 являются средними, от 8 до 10 – высокими.

С целью выявления личностных характеристик респондентов проведен 12-тифакторный тест Кеттела.

Респондент – Б-а Е.Е., женского пола, возраст 12 лет. В результате тестирования выявлены следующие факторы (табл. 3)

Таблица 3 – Результаты тестирования респондента Б-а Е.Е.

№ п/п	Фактор	Значение
1.	А: «замкнутость – общительность»	9
2.	В: «вербальный интеллект»	5
3.	С: «уверенность в себе»	5
4.	Д: «сдержанность/ возбудимость»	4
5.	А: «замкнутость – общительность»	9
6.	В: «вербальный интеллект»	5
7.	С: «уверенность в себе»	5
8.	Д: «сдержанность/ возбудимость»	4
9.	Е: «подчиненность - доминантность»	5
10.	Ф: «склонность к риску»	3
11.	Г: «несобранность - обязательность»	4
12.	Н: «социальная смелость»	5
13.	І: «практицизм - чувствительность»	4
14.	О: «спокойствие - тревожность»	6
15.	Q3: «самоконтроль»	9
16.	Q4: «расслабленность - напряженность»	5

На основании результатов тестирования построен график значения факторов личностных характеристик респондента (рис. 2).

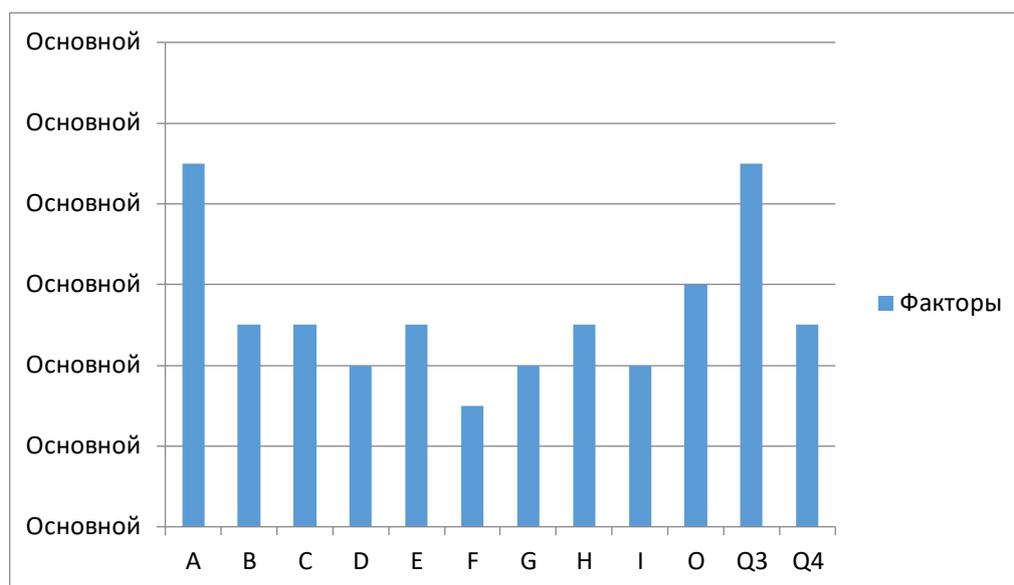


Рисунок 2 – График значения факторов личностных характеристик респондента

Спортсменка достаточно общительна. Умственные способности средние. Эмоционально стабильна в сложных ситуациях. Проявляет черты лидера, которые можно еще развивать. Респондент сдержана, в основном контролирует свое поведение и эмоции. Может совершать смелые поступки. Может принимать жесткие решения. Присутствует повышенная доверчивость. Спортсменка скорее мечтательна, что может помочь ей в формировании целей в спорте. Отмечается высокая дипломатичность и избегание спорных ситуаций. Находится в состоянии душевного покоя, не рассеяна, излишне не напряжена. Высоко контролирует свои действия.

Аналогичный разбор был проведен по остальным респондентам. Были получены следующие данные по опроснику Р. Кеттела среди воспитанников в начале исследования.

Параметр А: «замкнутость – общительность». По результатам опросника 12 респондентов являются «общительными», 8 респондентов являются «замкнутыми». Согласно научной литературе, спортсмены высокого уровня в основном являются более общительными.

Параметр В: «вербальный интеллект». По результатам опросника 16 респондентов имеют высокий интеллект, 4 респондента - низкий. Согласно научной литературе, спортсмены высокого уровня имеют высокий интеллект.

Параметр С: «уверенность в себе». По результатам опросника 8 респондентов уверены в себе, 12 респондентов имеют среднюю и низкую самоуверенность. Согласно научной литературе, спортсмены экстра-класса должны обязательно иметь высокую уверенность.

Параметр D: «сдержанность - возбудимость». По результатам опросника 8 респондентов являются сдержанными, 12 респондентов – возбудимыми. Взрослые лыжники должны быть сдержанными по правилам соревнований и особенностям спорта.

Параметр E: «подчиненность - доминантность». По результатам опросника 6 респондентов являются доминантными, 14 респондентов – ведомыми. Спортсмены экстра-класса в основном являются доминантными.

Параметр F: «склонность к риску». По результатам тестирования 10 спортсменов не любят рисковать, 10 готовы рискнуть. Из них 2 готовы сильно рисковать, что может привести к полному поражению. Фактор, важный для спортсменов.

Параметр G: «несобранность - обязательность». По результатам опросника у 10 респондентов поведение призывает их к обязательности, у других 10 респондентов в средней степени. Спортсмены экстра-класса, конечно, должны соблюдать обязательства, выполнять планы тренировок, не опаздывать и т.д.

Параметр H: «робость - смелость». По результатам опросника 12 респондентов смелые, 8 респондентов робкие. Для спортсменов высокого класса важна смелость.

Параметр I: «жесткость - чувствительность». По результатам опросника 8 респондентов жесткие, 12 респондентов чувствительные. Для спортсменов важна в лыжном спорте некоторая жесткость.

Параметр О: «спокойствие - тревожность». По результатам опросника 14 респондентов спокойные, 6 респондентов тревожные. Спортсменам высокого уровня важно быть спокойными.

Параметр Q3: «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль». По результатам опросника у 4 респондентов низкий самоконтроль, у 16 респондентов высокий самоконтроль. Для спортсменов важен в лыжном спорте высокий самоконтроль.

Параметр Q4: «расслабленность - напряженность». По результатам опросника у 14 респондентов отмечена расслабленность, у 6 респондентов - напряженность. Напряженность будет мешать спортсменам в достижении высоких результатов.

Реализованная методика является эффективной, так как достаточно точно определяет личностные характеристики спортсменов 8-12 лет. Получив такую информацию, тренер и психолог могут дальше работать над формированием у юного спортсмена нужных личностных характеристик.

## Тест 2. Цветовой тест Люшера

Результаты тестирования математически обработаны и представлены в таблице 3.

Диагностика с помощью цветового теста Макса Люшера определяет психофизическое состояние человека, его стремления и потребности, ожидания и установки, оценивает взаимоотношения со значимыми людьми, волевые способности, определяет источники стресса и тревоги, анализирует внутренние конфликты.

Тест не сложный, состоит из 60-80 выборов по цветам и фигурам, которые более или менее нравятся в соответствии с заданием.

В опросе участвовали 20 человек в возрасте 10-12 лет. Я разобрала тест на примере одного из респондентов, выбранного случайным образом.

Респондент – Б-а Е.Е., женского пола, возраст 12 лет. В результате тестирования выявлены следующие результаты (таблицы 4-7).

Таблица 4 – Субтест 1. Ахроматические цвета

3	4	1	2	0
+	+			-

Таблица 5 – Субтест 2. Восьмицветовой ряд

Выбор 1	1	5	3	0	6	7	4	2
Выбор 2	1	5	3	0	6	7	4	2

Таблица 6 – Субтесты 3-7. Парные сравнения

Таблицы	1 I	2 D	3 O	4 P	цвета				0	
3	Выбор 1	///	0	//	/	основные	1	3	4	2
	Выбор 2									
4	Выбор 1	///	/	//	0	синие	1	3	2	4
	Выбор 2									
5	Выбор 1	///	//	/	0	зеленые	1	2	3	4
	Выбор 2									
6	Выбор 1	/	0	///	//	красные	3	4	1	2
	Выбор 2									
7	Выбор 1	//	0	///	/	желтые	3	1	4	2
	Выбор 2									
Цветовое поведение						++3	--4			

Таблица 7 – Субтест 8. Фигуры

1	5	3	0	6	7	4	2
+5	+2	-1	-6				

Расшифровка теста проводилась автоматически. Также можно проводить расшифровку вручную с помощью описания методики теста Люшера.

Характеристика общего настроения (ахроматический набор, табл. 4)

Значения +3,+4,-0. Согласно расшифровке, спортсменка находится в ситуации, которая ее не удовлетворяет и парализует ее возможности. Респондент ищет возможности отвлечься от данной ситуации, например, с помощью общения, новых интересных знакомств или событий. Существует актуальная угроза внутреннего конфликта у респондента.

Преобладающие, осознанные стремления, основанные на адекватном понимании ситуации (основной набор, табл. 6, субтест 3)

Значения 1, 3, 4, 2. Расшифровка: отмечена неуверенность в себе, избегание конфликтных ситуаций, нет сил отстоять свои требования, некоторая усталость и подавленность. Восполнение сил респондент находит через домашний уют, комфортную обстановку, душевное равновесие, неторопливость, гармонию.

Взаимоотношения. «Как я чувствую и ощущаю близкого мне человека?» (оттенки синего) (основной набор, табл. 6, субтест 4)

Значения 1, 3, 2, 4. Расшифровка: респондент стремится к близким доверительным отношениям. От других она ожидает такой же поддержки и доверия, какое выражает к близким.

Способность к самоуправлению, внутренняя организованность, волевые способности, способность получать удовольствие. «Каким я сам хочу быть?» (оттенки зеленого) (основной набор, табл. 6, субтест 5)

Значения 1, 2, 3, 4. Расшифровка: респондент высоко целеустремлен. Она не позволяет другим людям сбить ее с цели, и действует по своему усмотрению, не дает влиять на нее. Для спортсменки крайне важно уважительное к ней отношение. В свободное время при подходящих обстоятельствах любит отдохнуть в уютной обстановке с изысками. Полученное в результате этого спокойствие восполняет внутренние силы и приводит ее в состояние гармонии.

Мощность внутренней энергии, сила побуждений и реакций на вызовы окружающей среды. «Как я реагирую на требования (претензии), предъявляемые ко мне?» (оттенки красного) (основной набор, табл. 6, субтест 6)

Значения 3, 4, 1, 2. Расшифровка: спортсменка жаждет активности, всегда готова к новым испытаниям, полна жизненной энергии, общительна с людьми, инициативна. Она старается воодушевить и других на интересные

идеи. Высокая мотивация, не позволяет никому на пути к ее цели ей препятствовать и ограничивать ее. К себе относится требовательно, не дает себе запаниковать в сложных ситуациях, заикливаться на мелочах и принимать предрассудки.

Ожидания и установки, а также отношение к событиям будущего и к новым встречам. «Что я сейчас жду от будущего?» (оттенки желтого) (основной набор, табл.6, субтест 7)

Значения 3, 1, 4, 2. Расшифровка: общительна, открыта к новым знакомствам, проявляет интерес к окружающей ее действительности. Впечатлительна и эмоциональна, живет «здесь и сейчас».

Существующий конфликт между эмоциональным восприятием ситуации и ее отреагированием в поведении (фигуры) (табл. 7)

Значение 2+. Расшифровка: у спортсменки присутствует желание самоутвердиться и получить признание благодаря собственным достижениям и возможностям. Обладает яркой индивидуальностью. Присутствует внутреннее неприятие ситуаций, когда ее не понимают и не уважают, что изматывает ее. Не приемлет долгого внутреннего напряжения и старается разрешить ситуацию, получить желаемое. Состояние актуальной угрозы конфликта!

Значение 1-. Расшифровка: состояние уклонения от ситуации, так как респондент не получает удовлетворения от нее. Состояние актуальной угрозы конфликта!

Цели и способы ваших эмоциональных проявлений, ваши устремления, потребности и цели (табл. 5)

Значения +1, +5. Расшифровка: состояние нехватки тонких, нежных чувств, тепла. Желание окружить себя домашним теплом и уютом.

Текущее эмоциональное состояние, собственно настрой, поведение, уместное в существующей ситуации (табл. 5)

Значения 3, 0. Расшифровка: стресс приводит к потере самоконтроля. Но из-за истощения внутренних сил сейчас спортсменка избегает конфликтных ситуаций. Импульсивна и легко возбудима. Рассеяна, торопится, не уделяет внимания последствиям своей деятельности, что приводит к стрессу и конфликтам. Смотрит на мир через призму собственных желаний.

Сдерживаемые качества, временно утраченные возможности, которые вы считаете неуместными и откладываете в резерв (табл. 5)

Значения =6, =7. Расшифровка: обстоятельства вынуждают подстраиваться под действительность и отказывать себе в удовлетворении собственных потребностей, смиряясь с потерями и лишением себя удовольствий.

Значения =7, =4. Расшифровка: вынужденная временная ситуация идти на уступки. Однако целеустремленность в исполнении своих желаний остается на высоком уровне. Доказывает сама себе реальность своих целей, добиваясь их. Спортсменка предельно строга к межличностным контактам.

Неосознаваемые источники беспокойства и потребности, заторможенные ввиду их нецелесообразности (табл. 5)

Значения -4, -2. Расшифровка физиологической интерпретации: острое разочарование вызвало конфликт между надеждой и необходимостью, что привело к высокому уровню стресса! Расшифровка психологической интерпретации: разочарования привели к тревожному состоянию и неуверенности в себе. Сомнения заставляют принять определенное решение, однако неуверенность в собственном выборе и возможностях справиться с ситуацией оказывают изматывающее воздействие. Постоянное отвлечение от ситуации на мелкие несущественные дела. Откладывание «важного дела» на потом. Нерешительность, вызванная разочарованием. Весьма острое состояние конфликта с собой!

Актуальная эмоциональная проблема или поведение, являющееся следствием стресса (табл. 4)

Значения +1, -2. Трактовка: стремление уйти от тяжелой ситуации, с которой есть вариант не справиться.

Значения +5, -2. Трактовка: неудачные попытки самой справиться с трудной ситуацией вызвали сомнения в собственных силах. Нахождение в абстрагированном придуманном мире, где все так, как хочется респонденту. Состояние конфликта с собой.

Определение типа цветового поведения - озабоченный честолюбец (муравей).

Цель достичь успеха, которая заставляет действовать наверняка, избегая рисков. Усердное достижение поставленных целей.

Показатель тревожности – 5 баллов из 12 – эмоциональная напряженность.

Продиагностировав всю группу из 20 человек, я выделила общее количество и степень повышенной психической стрессовой нагрузки у респондентов по критериям, данным Люшером, отражающую состояние эмоционального самочувствия лыжников. Также в дальнейшем была проведена индивидуальная работа по полученным результатам со спортсменами, отобранными в ЭГ. Я получила следующие значения у группы.

Характеристика общего настроения (ахроматический набор).

У 8 спортсменов отмечено снижение настроения из-за некоторых сложностей. У 2 спортсменов обременительные ситуации в жизни, которые их тяготят, соответственно, негативно отражаются на тренировочном процессе и их результатах.

Отсутствие стресса – 10 спортсменов.

1 степень – тенденция к стрессу – 8 спортсменов.

2 степень – актуальная угроза стресса – 2 спортсмена.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Преобладающие, осознанные стремления, основанные на адекватном понимании ситуации (основной набор).

В основном спортсмены спокойны в том, что могут справиться с ситуациями в их текущей жизни, в настоящее время – 12 человек. 8 респондентов испытывают трудности в понимании ситуации и том, как ее пройти.

Отсутствие стресса – 12 спортсменов.

1 степень – тенденция к стрессу – 8 спортсменов.

2 степень – актуальная угроза стресса – нет.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Взаимоотношения. «Как я чувствую и ощущаю близкого мне человека?» (оттенки синего) (основной набор).

У большинства спортсменов благоприятная ситуация с близкими людьми. У 2 спортсменов некоторое обострение ситуации в семье. У других 2 респондентов обостренная ситуация в дружеском коллективе. У 2 спортсменов стрессовая тяжелая ситуация в семье, связанная с отношениями с родителями.

Отсутствие стресса – 14 спортсменов.

1 степень – тенденция к стрессу – 4 спортсменов.

2 степень – актуальная угроза стресса – нет.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – 2.

Способность к самоуправлению, внутренняя организованность, волевые способности, способность получать удовольствие. «Каким я сам хочу быть?» (оттенки зеленого) (основной набор).

Половина спортсменов являются целеустремленными. Могут организовать сами себя. Получают удовольствие от своего занятия. Вторая половина имеет тенденцию к стрессу по причинам: низкой мотивации из-за отсутствия конкретных целей в жизни 6 человек, четверо из всех не могут организовать себя и испытывает из-за этого дискомфорт.

Отсутствие стресса – 10 спортсменов.

1 степень – тенденция к стрессу – 10 спортсменов.

2 степень – актуальная угроза стресса – нет.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Мощность внутренней энергии, сила побуждений и реакций на вызовы окружающей среды. «Как я реагирую на требования (претензии), предъявляемые ко мне?» (оттенки красного) (основной набор, субтест 6).

Большинство спортсменов заряжены внутренней энергией. Желают соперничать и соревноваться. Шестеро спортсменов испытывают боязнь соревнований.

Отсутствие стресса – 14 спортсменов.

1 степень – тенденция к стрессу – 6 спортсменов.

2 степень – актуальная угроза стресса – нет.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Ожидания и установки, а также отношение к событиям будущего и к новым встречам. «Что я сейчас жду от будущего?» (оттенки желтого) (основной набор, субтест 7).

Тест показал, что 8 спортсменов проживают жизнь «здесь и сейчас», имеют четкое видение своего будущего, что придает им целеустремленности. Восемь респондентов не задумываются о будущем, живя настоящим моментом, что снижает их целеустремленность. 4 спортсменов не задумывались о будущем, не имеют четких целей в настоящем.

Отсутствие стресса – 8 спортсменов.

1 степень – тенденция к стрессу – 8 спортсменов.

2 степень – актуальная угроза стресса – 4 спортсмена.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Существующий конфликт между эмоциональным восприятием ситуации и ее отреагированием в поведении (фигуры).

Тест выявил тревожные состояния у спортсменов желая быть лидерами на лыжне и действительности – 12 человек в разной степени, где они еще не достигли этого. В критической точке стресса спортсмены заканчивают

со спортивной деятельностью, получив разочарование. Восемь спортсменов не получают удовлетворения от своих результатов на соревнованиях.

Отсутствие стресса – 8 респондентов.

1 степень – тенденция к стрессу – 4 респондента.

2 степень – актуальная угроза стресса – 8 респондентов.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Цели и способы ваших эмоциональных проявлений, ваши устремления, потребности и цели.

Восемь респондентов удовлетворяют свои потребности в эмоциях в своем окружении различными для каждого способами. 6 спортсменам не хватает получения нужных эмоций, хоть и которые они могут получить в своем окружении. 4 респондентов не знают, как удовлетворить свои эмоциональные потребности и проявления.

Отсутствие стресса – 8 спортсменов.

1 степень – тенденция к стрессу – 6 спортсменов.

2 степень – актуальная угроза стресса – 4 респондентов.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Текущее эмоциональное состояние, собственно настрой, поведение, уместное в существующей ситуации.

Спортсмены в основном еще плохо контролируют свое поведение в разной степени – 10 человек. Из всей группы полный контроль поведения и эмоций показали 2 человека. У четверых спортсменов проявилась потеря самообладания из-за стресса.

Отсутствие стресса – 8 спортсменов.

1 степень – тенденция к стрессу – 8 спортсменов.

2 степень – актуальная угроза стресса – 4 спортсмена.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Сдерживаемые качества, временно утраченные возможности, которые вы считаете неуместными и откладываете в резерв.

8 спортсменов вынуждены подстраиваться под действительность и отказывать себе в удовлетворении собственных потребностей, смиряясь с потерями и лишением себя удовольствий. 4 спортсмена вынуждены идти на уступки при выборе. Остальные 8 спортсменов не отказывают себе в нужных удовольствиях, отдыхе и восстановлении моральных сил.

Отсутствие стресса – 8 спортсменов.

1 степень – тенденция к стрессу – 12 спортсменов.

2 степень – актуальная угроза стресса – нет.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Неосознаваемые источники беспокойства и потребности, заторможенные ввиду их нецелесообразности.

В состоянии высокого уровня стресса находятся 8 респондентов. Из-за несоответствия своих результатов и надежд вызвано острое разочарование, которое привело к тревоге и неуверенности в себе. 6 спортсменов не уверены в возможностях достижения своей цели, что тяготит их. Они не уверены в своем выборе цели или пути.

Уход от реальности отмечен у 10 спортсменов.

Отсутствие стресса – 6 респондентов.

1 степень – тенденция к стрессу – 6 респондентов.

2 степень – актуальная угроза стресса – 8 респондентов.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Ваша актуальная эмоциональная проблема или поведение, являющееся следствием стресса.

12 спортсменов желают уйти от тяжелой ситуации, с которой есть вариант не справиться, боязнь итога. 4 человека из-за неудачных попыток справиться с трудной ситуацией вызвали сомнения в собственных силах.

Отсутствие стресса – 8 респондентов.

1 степень – тенденция к стрессу – 8 респондентов.

2 степень – актуальная угроза стресса – 4 респондентов.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Определение типа цветового поведения.

Многие имеют цель и желают ее достичь – 8 спортсменов. 6 спортсменов боятся действовать. 2 респондента могут рисковать излишне.

Средний показатель тревожности – 7 баллов из 12 – эмоциональная напряженность.

Отсутствие стресса – 8 респондентов.

1 степень – тенденция к стрессу – 10 респондентов.

2 степень – актуальная угроза стресса – 2 респондентов.

3 степень – стрессовая ситуация, тяготящая респондента – нет.

Согласно полученным данным, испытуемые были разделены на две аналогичные группы спортсменов по 10 человек в каждой – контрольная группа и экспериментальная группа.

Для сравнения развития личностных характеристик до и после эксперимента нужно математически обработать данные, полученные в ходе эксперимента. Математическая обработка данных по тесту Кеттела, полученных в начале исследования, указана ниже (табл. 8).

Таблица 8 – Математическая обработка данных теста 1 в начале исследования

Фактор	ЭГ		КГ		Разница в ед. между М ЭГ и КГ	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
	M±m	σ	M±m	σ			
А: «замкнутость – общительность»	4,5±0,7	2,1	4,5±0,7	2	0	0	1>0,05 не значимы
В: «вербальный интеллект»	5,6±0,6	1,7	5,6±0,6	1,8	0	0	1>0,05 не значимы
С: «уверенность в себе»	5,5±0,6	1,7	5,5±0,6	1,8	0	0	1>0,05 не значимы
Д: «возбудимость/сдержанность»	5,6±0,5	1,4	5,6±0,5	1,4	0	0	1>0,05 не значимы

Фактор	ЭГ		КГ		Разница в ед. между М ЭГ и КГ	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
	M±m	σ	M±m	σ			
F: «склонность к риску»	5,3±0,7	2,1	5,3±0,7	2,1	0	0	1>0,05 не значимы
G: «несобранность - обязательность»	6,3±0,6	1,8	6,3±0,6	1,8	0	0	1>0,05 не значимы
H: «социальная смелость»	5±0,7	1,9	5±0,7	1,9	0	0	1>0,05 не значимы
I: «практицизм - чувствительность»	5,6±0,6	1,9	5,6±0,6	1,9	0	0	1>0,05 не значимы
O: «спокойствие - тревожность»	5,1±0,6	1,8	5,1±0,6	1,8	0	0	1>0,05 не значимы
Q3: «самоконтроль»	6,9±0,6	1,9	6,9±0,7	1,9	0	0	1>0,05 не значимы
Q4: «расслабленность - напряженность»	4,7±0,6	1,9	4,7±0,6	1,9	0	0	1>0,05 не значимы

После математической обработки данных с помощью критерия Стьюдента можно сделать вывод, что в начале эксперимента мы имеем две схожие по показателям группы по 10 человек – ЭГ и КГ.

Математическая обработка данных по цветовому тесту Люшера, полученных в начале исследования, указана ниже (табл. 9).

Таблица 9 – Математическая обработка данных теста 2 в начале исследования

№ п/ п	Фактор	ЭГ		КГ		Разниц а в ед. между М ЭГ и КГ	t-критерий Стьюдент а	P (значимост ь различий)
		M±m	σ	M±m	σ			
1.	Характеристик а общего настроения	0,6±0, 2	0, 7	0,6±0, 2	0, 7	0	0	1>0,05 не значимы

№ п/п	Фактор	ЭГ		КГ		Разница в ед. между М ЭГ и КГ	t-критерий Стьюдента	Р (значимость различий)
		M±m	σ	M±m	σ			
2.	Преобладающие, осознанные стремления, основанные на адекватном понимании ситуации	0,4±0,2	0,5	0,4±0,2	0,5	0	0	1>0,05 не значимы
3.	Взаимоотношения. «Как я чувствую и ощущаю близкого человека?»	0,5±0,3	1	0,5±0,3	1	0	0	1>0,05 не значимы
4.	Способность к самоуправлению, волевые способности, способность получать удовольствие	0,5±0,2	0,5	0,5±0,2	0,5	0	0	1>0,05 не значимы
5.	Мощность внутренней энергии, сила побуждений и реакций на вызовы окружающей среды	0,3±0,2	0,5	0,3±0,2	0,5	0	0	1>0,05 не значимы
6.	Ожидания и установки, а также отношение к событиям будущего и к новым встречам	0,8±0,3	0,8	0,8±0,3	0,8	0	0	1>0,05 не значимы
7.	Существующий конфликт между эмоциональным восприятием ситуации	1±0,3	0,9	1±0,3	0,9	0	0	1>0,05 не значимы

Продолжение таблицы 9

№ п/п	Фактор	ЭГ		КГ		Разница в ед. между МЭГ и КГ	t-критерий Стьюдента	Р (значимость различий)
		M±m	σ	M±m	σ			
8.	Цели и способы эмоциональных проявлений, устремления, потребности и цели	0,9±0,3	0,9	0,9±0,3	0,9	0	0	1>0,05 не значимы
9.	Текущее эмоциональное состояние, собственно настрой, поведение	0,8±0,3	0,8	0,8±0,3	0,8	0	0	1>0,05 не значимы
10.	Сдерживаемые качества, временно утраченные возможности, которые вы считаете неуместными и откладываете в резерв	0,6±0,2	0,5	0,6±0,2	0,5	0	0	1>0,05 не значимы
11.	Неосознаваемые источники беспокойства и потребности, заторможенные ввиду их нецелесообразности	1,1±0,3	0,9	1,1±0,3	0,9	0	0	1>0,05 не значимы
12.	Ваша актуальная эмоциональная проблема или поведение, являющееся следствием стресса	0,8±0,3	0,8	0,8±0,3	0,8	0	0	1>0,05 не значимы
13.	Определение типа цветового поведения	0,7±0,2	0,7	0,7±0,2	0,6	0	0	1>0,05 не значимы
14.	Тревожность	5,1±0,5 5	1,6 6	5,2±0,6 2	1,8 7	0,1	0,12	1>0,05 не значимы

После математической обработки данных с помощью критерия Стьюдента я получила значения, указывающие на сходство двух групп по показателям эмоционального самочувствия.

Дальше проходила основная практическая часть эксперимента. КГ тренировалась по стандартному тренировочному плану без рекомендаций психолога 3-4 раза в неделю. В ЭГ дополнительно к стандартным тренировкам проводилось 2 занятия в неделю с психологом на развитие их личностных характеристик. Также тренер ЭГ выполнял рекомендации психолога по работе с ЭГ.

Работа психолога по улучшению личностных характеристик состояла в следующем:

- корректировку методики тренировок, общения с воспитанниками тренера;
- просмотр и анализ психологических мотивирующих фильмов о спорте;
- медитативные занятия;
- групповые и индивидуальные занятия по развитию личностных характеристик спортсменов;
- консультации тренера;
- корректировку тренировок.

После основной части эксперимента я провела повторное тестирование спортсменов по личностному опроснику Р. Кеттела и цветовому тесту Люшера, чтобы сравнить прогресс двух групп.

Результаты повторного тестирования 1 по личностному опроснику Р. Кеттела ниже (табл.10).

Таблица 10 – Повторное тестирование 1 по личностному опроснику Р. Кеттела в конце эксперимента

№ п/п	Фактор	ЭГ		КГ		Разница в ед. между М ЭГ и КГ	t-критерий Стьюдента	Р (значимость различий)
		M±m	σ	M±m	σ			
1.	А: «замкнутость – общительность»	6,4±0,5	1,4	4,6±0,7	2	1,8	2,1	0,051 > 0,05 значимы
2.	В: «вербальный интеллект»	6,1±0,5 5	1,6 6	5,9±0,4 8	1,4 5	0,2	0,27	0,78 > 0,05 не значимы
3.	С: «уверенность в себе»	7,2±0,3 1	0,9 2	5,3±0,5 5	1,6 4	1,9	3,01	0,008 < 0,05 значимы
4.	Д: «возбудимость/сдержанность»	6,5±0,2 4	0,7 1	5,5±0,3 2	0,9 7	1	2,5	0,023 < 0,05 значимы
5.	Е: «подчиненность - доминантность»	6,5±0,3 9	1,1 8	4,9±0,6 4	1,9 1	1,6	2,13	0,048 < 0,05 значимы
6.	Ф: «склонность к риску»	5,7±0,2 2	0,6 7	5,4±0,7 4	2,2 2	0,3	0,39	0,7 > 0,05 не значимы
7.	Г: «несобранность - обязательность»	7,1±0,3 3	0,9 9	6,5±0,5	1,5 1	0,6	1	0,33 > 0,05 не значимы
8.	Н: «социальная смелость»	6,5±0,3 2	0,9 7	5,3±0,5 2	1,5 7	1,2	1,97	0,066 > 0,05 не значимы
9.	І: «практицизм - чувствительность»	4,7±0,3 5	1,0 6	5,5±0,5 7	1,7 2	-0,8	1,2	0,25 > 0,05 не значимы
10.	О: «спокойствие - тревожность»	3,3±0,3 5	1,0 6	5,4±0,5 5	1,6 5	-2,1	3,22	0,005 < 0,05 значимы
11.	Q3: «самоконтроль»	7,7±0,3 5	1,0 6	6,9±0,6 4	1,9 1	0,8	1,1	0,289 > 0,05 не значимы
12.	Q4: «расслабленность - напряженность»	3,1±0,3 3	0,9 9	5,2±0,4 4	1,3 2	-1,1	3,82	0,001 < 0,05 значимы

После проведенного повторного тестирования 1 обеих групп мы видим 6 значимых различий и 6 не значимых полученных результатов. Я провела

сравнительный анализ по каждому фактору показателей до и после эксперимента.

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор А: «замкнутость – общительность» ниже (табл. 11).

Таблица 11 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 фактор А: «замкнутость – общительность»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	4,5±0,7	6,4±0,5	2,21	0,04<0,05 значимы
	σ	2,1	1,4		
КГ	М	4,5±0,7	4,6±0,7	0,1	0,92 >0,05 не значимы
	σ	2	2		

Средний результат КГ изменился с 4,5 до 4,6 стенов, а в ЭГ с 4,5 до 6,4 стенов. ЭГ показала результат в среднем на 1,8 стенов выше, чем КГ после эксперимента. Данный фактор для лыжников будет оптимально развит в значениях 6-9 стенов. У КГ в данном диапазоне до эксперимента находилось 4 спортсмена, после – также 4. У ЭГ в данном диапазоне до эксперимента находилось 4 спортсмена, после – 7 спортсменов, что является хорошим показателем роста. Общительность без психологической работы у спортсменов практически не выросла. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 3.

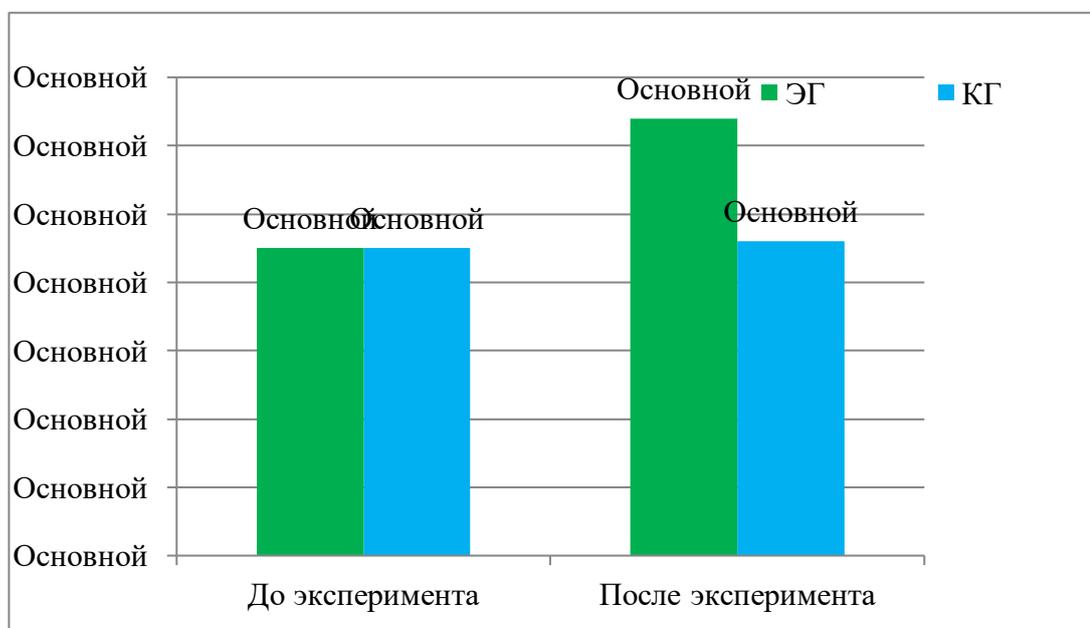


Рисунок 3 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор А: «замкнутость – общительность»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор В: «вербальный интеллект» ниже (табл. 12).

Таблица 12 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор В: «вербальный интеллект»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	5,6±0,6	6,1±0,55	0,61	0,547 > 0,05 не значимы
	σ	1,7	1,66		
КГ	М	5,6±0,6	5,9±0,48	0,39	0,701 > 0,05 не значимы
	σ	1,8	1,45		

Средний результат КГ изменился с 5,6 до 5,9 стен, а в ЭГ с 5,6 до 6,1 стен. ЭГ показала результат в среднем на 0,2 стены выше, чем КГ после эксперимента. Данный фактор для лыжников будет оптимально развит в значениях 5-10 стен. У КГ в данном диапазоне до эксперимента находилось 8 спортсменов, после – также 8. У ЭГ в данном диапазоне до эксперимента

находилось 8 спортсменов, также – 8 спортсменов. Показатели интеллекта у спортсменов выросли не значительно. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 4.

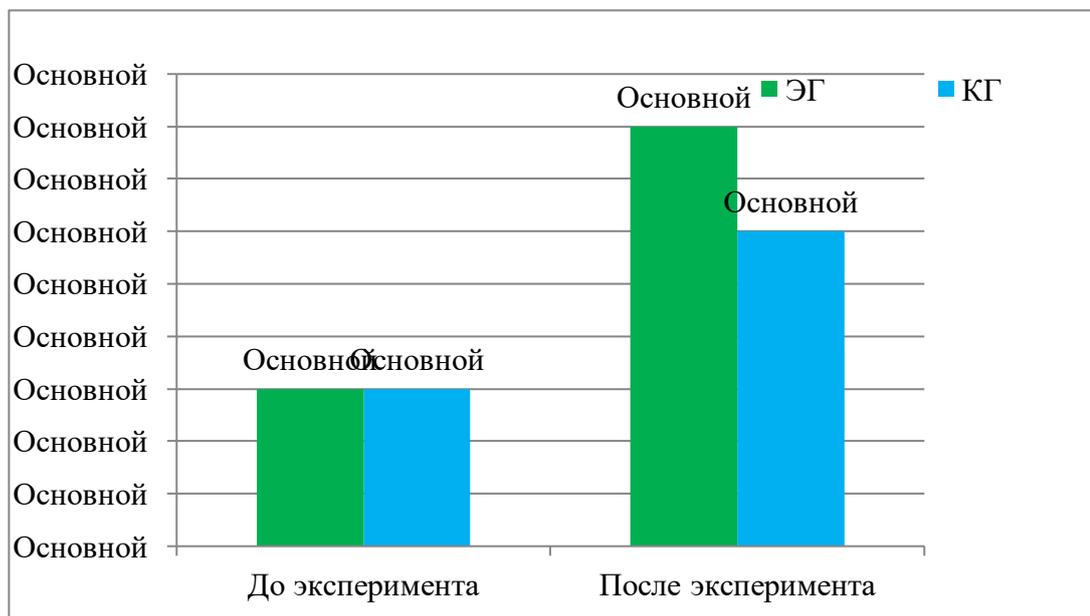


Рисунок 4 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор В: «вербальный интеллект»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор С: «уверенность в себе» ниже (табл. 13).

Таблица 13 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор С: «уверенность в себе»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	5,5±0,6	7,2±0,31	2,52	0,022<0,05 значимы
	σ	1,7	0,92		
КГ	М	5,5±0,6	5,3±0,55	0,25	0,809 >0,05 не значимы
	σ	1,8	1,64		

Средний результат КГ изменился с 5,5 до 5,3 стенов, а в ЭГ с 5,5 до 7,2 стенов. ЭГ показала результат в среднем на 1,9 стенов выше, чем КГ после эксперимента. Показатели уверенности у КГ выросли незначительно, показатели ЭГ - значительно. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 5.

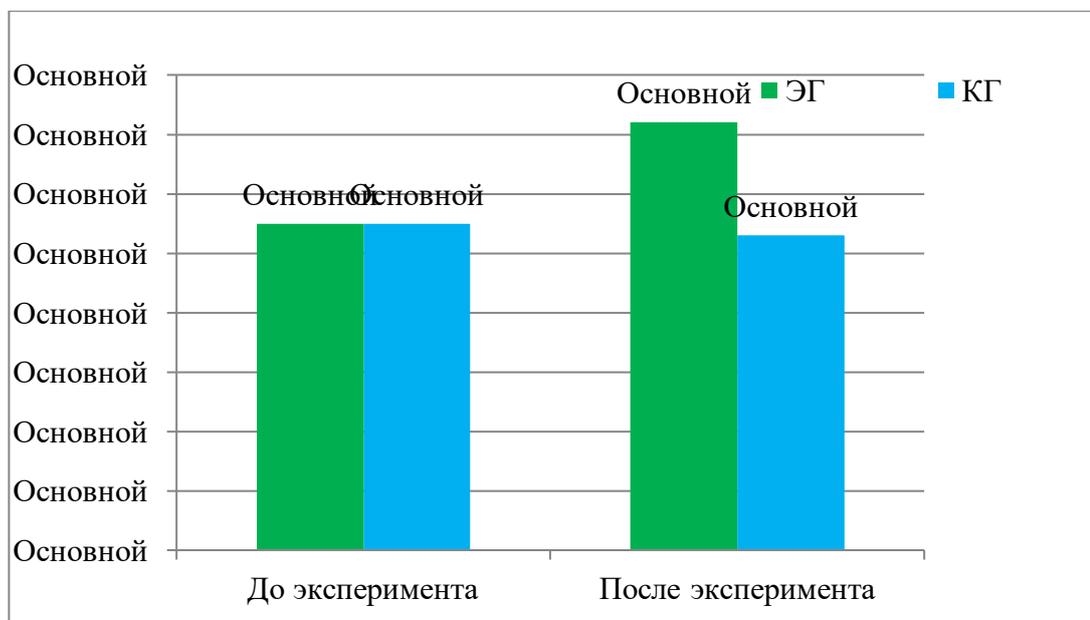


Рисунок 5 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор С: «уверенность в себе»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор D: «возбудимость/ сдержанность» ниже (табл. 14).

Таблица 14 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор D: «возбудимость/ сдержанность»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	5.6±0,5	6,5±0,24	1,62	0,123 >0,05 не значимы
	σ	1,4	0,71		
КГ	М	5,6±0,5	5,5±0,32	0,17	0,868 >0,05 не значимы
	σ	1,4	0,97		

Средний результат КГ изменился с 5,6 до 5,5 стен, а в ЭГ с 5,6 до 6,5 стен. ЭГ показала результат в среднем на 1 стену выше, чем КГ после эксперимента. Показатели сдержанности у КГ не значительно упали, показатели ЭГ – не значительно выросли. Лыжники должны обладать средним показателем сдержанности 5-9, чтобы самоконтроль у них оставался, однако в нужной ситуации при необходимости можно было выпустить контролируемую агрессию, возбудимость, резкость. У КГ в данном диапазоне до эксперимента находилось 8 спортсменов, после эксперимента – 9 спортсменов. У ЭГ в данном диапазоне до эксперимента находилось 8 спортсменов, после - 10 спортсменов. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 6.

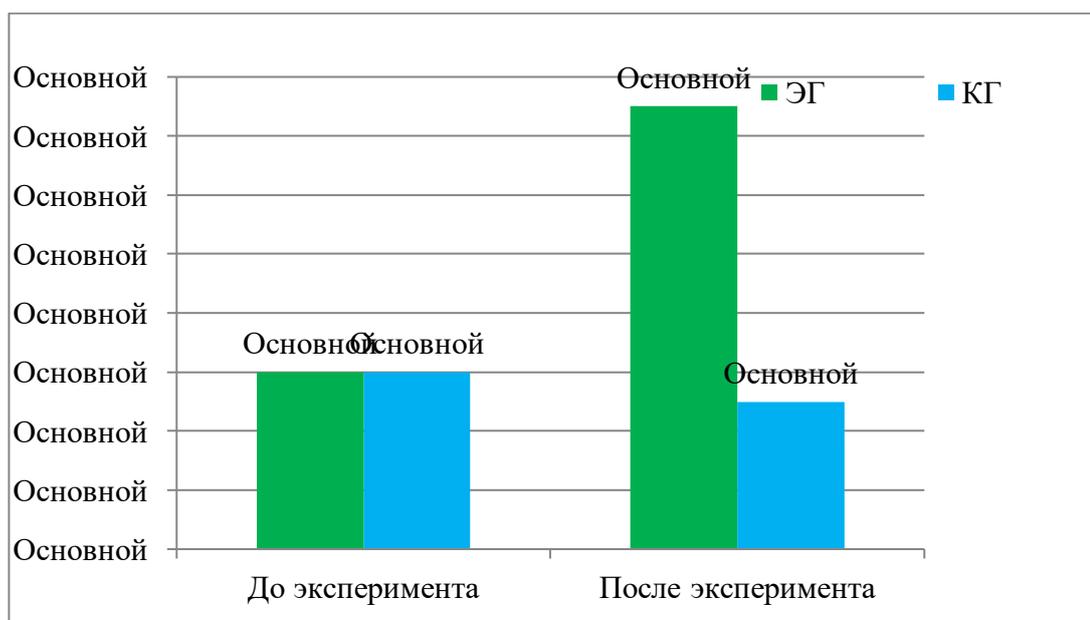


Рисунок 6 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор D: «возбудимость/ сдержанность»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор E: «подчиненность - доминантность» ниже (табл. 15).

Таблица 15 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор Е: «подчиненность – доминантность»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	Р (значимость различий)
ЭГ	М	4,9±0,6	6,5±0,39	2,24	0,039<0,05 значимы
	σ	1,9	1,18		
КГ	М	4,9±0,6	4,9±0,64	0	1 >0,05 не значимы
	σ	1,9	1,91		

Средний результат КГ не изменился и равен 4,9 стенов, а в ЭГ с 4,9 до 6,5 стенов. ЭГ показала результат в среднем на 1,6 стенов выше, чем КГ после эксперимента. Показатели доминантности, лидерства у КГ не изменились, показатели ЭГ – значительно выросли. Лыжники должны быть лидерами, так как спорт в основном индивидуальный, и чем выше показатель лидерства, тем лучше. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 7.

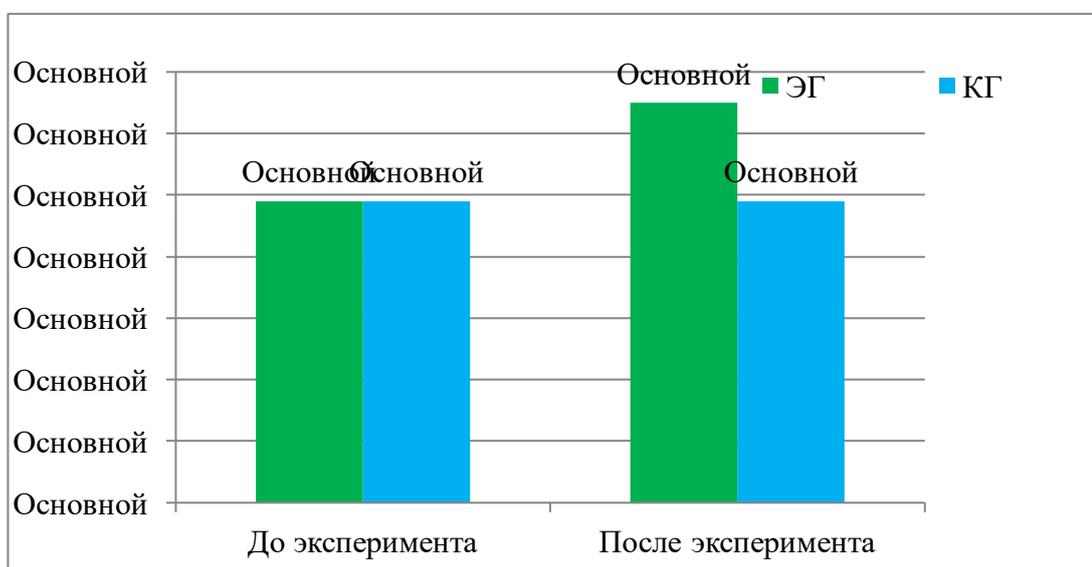


Рисунок 7 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор Е: «подчиненность - доминантность»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор F: «склонность к риску» ниже (табл. 16).

Таблица 16 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор F: «склонность к риску»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	M	5,3±0,7	5,7±0,22	0,55	0,593 >0,05 не значимы
	σ	2,1	0,67		
КГ	M	5,3±0,7	5,4±0,74	0,1	0,92 >0,05 не значимы
	σ	2,1	2,22		

Средний результат КГ изменился не значительно с 5,3 до 5,4 стенов, в ЭГ с 5,3 до 5,7 стенов не значительно. ЭГ показала результат в среднем на 0,3 стенов выше, чем КГ после эксперимента. Оптимально, когда показатель риска находится ближе к средним значениям 5-7 стенов. У КГ в данном диапазоне до эксперимента находилось 6 спортсменов, после эксперимента – также 6 спортсменов. У ЭГ в данном диапазоне до эксперимента находилось 5 спортсменов, после – все 10 спортсменов. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 8.

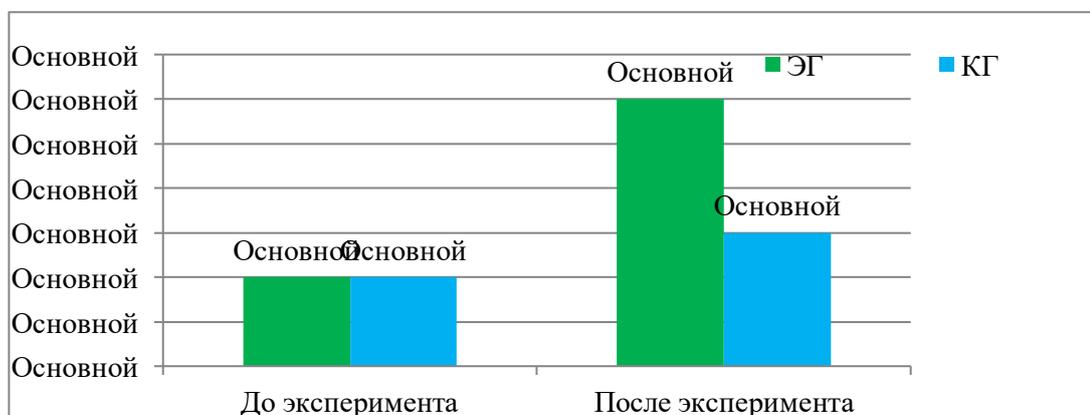


Рисунок 8 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор F: «склонность к риску»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор G: «несобранность - обязательность» ниже (табл. 17).

Таблица 17 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор G: «несобранность - обязательность»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	M	6,3±0,6	7,1±0,33	1,17	0,26 > 0,05 не значимы
	σ	1,8	0,99		
КГ	M	6,3±0,6	6,5±0,5	0,26	0,81 > 0,05 не значимы
	σ	1,8	1,51		

Средний результат КГ изменился не значительно с 6,3 до 6,5 стенов, в ЭГ с 6,3 до 7,1 стенов не значительно. ЭГ показала результат в среднем на 0,6 стенов выше, чем КГ после эксперимента. Чем выше показатель обязательности, ответственности у спортсменов, тем лучше, при контроле возможностей выполнения обязанностей. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 9.

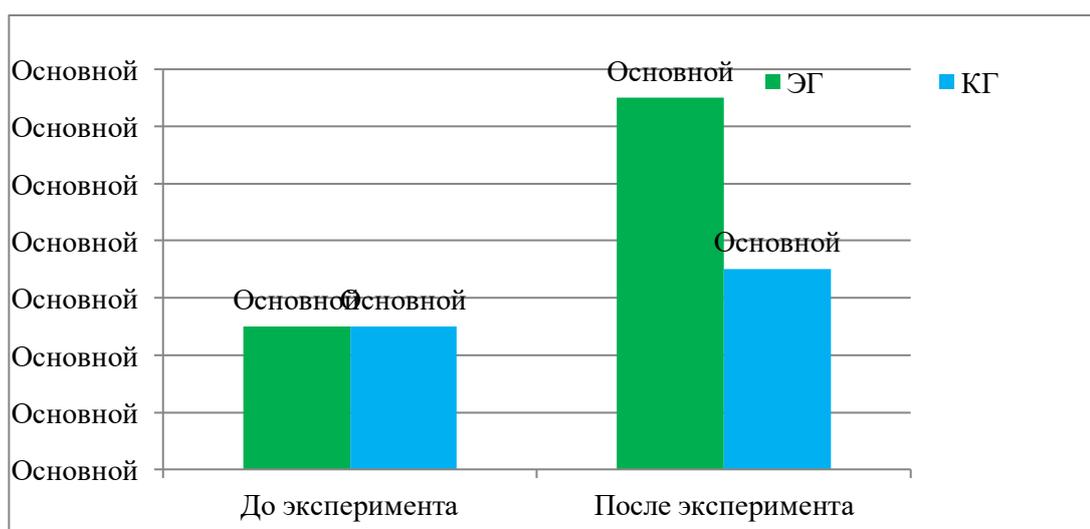


Рисунок 9 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор G: «несобранность – обязательность»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор Н: «социальная смелость» ниже (табл. 18).

Таблица 18 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор Н: «социальная смелость»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	5±0,7	6,5±0,32	1,95	0,068 > 0,05 не значимы
	σ	1,9	0,97		
КГ	М	5±0,7	5,3±0,52	0,34	0,76 > 0,05 не значимы
	σ	1,9	1,57		

Средний результат КГ изменился не значительно с 5 до 5,3 стенов, в ЭГ с 5 до 6,5 стенов не значительно. ЭГ показала результат в среднем на 1,2 стенов выше, чем КГ после эксперимента. Чем выше показатель социальной смелости, отсутствия страха перед социумом у спортсменов, тем лучше. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 10.

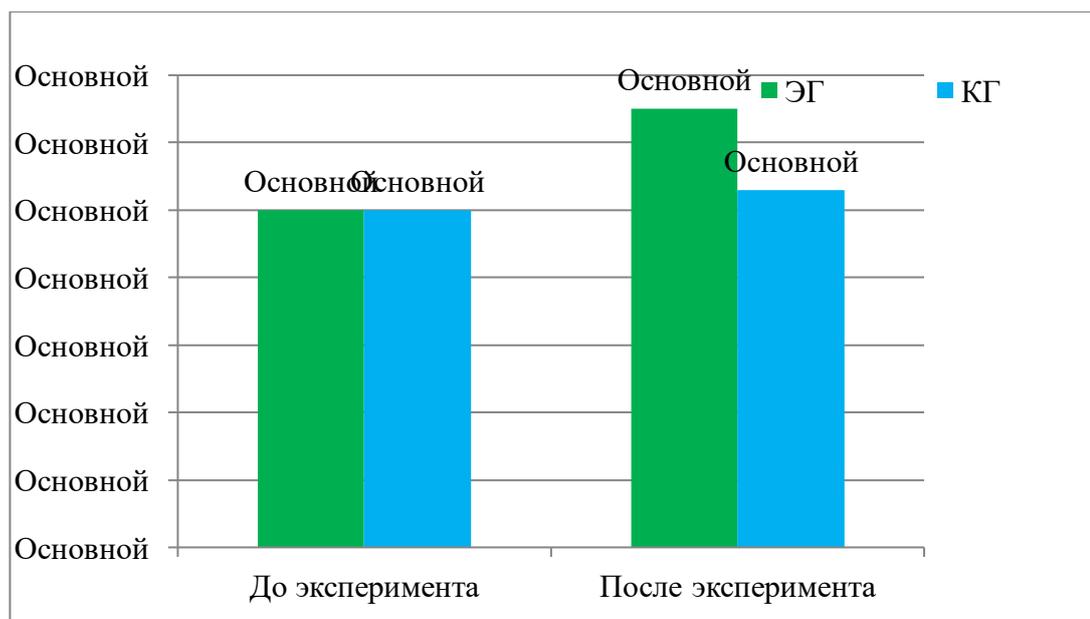


Рисунок 10 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор Н: «социальная смелость»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор I: «практицизм - чувствительность» ниже (табл. 19).

Таблица 19 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор I: «практицизм – чувствительность»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	5,6±0,6	4,7±0,35	1,3	0,21 >0,05 не значимы
	σ	1,9	1,06		
КГ	М	5,6±0,6	5,5±0,57	0,12	0,9>0,05 не значимы
	σ	1,9	1,72		

Средний результат КГ изменился не значительно с 5,6 до 5,5 стенов, в ЭГ с 5,6 до 4,7 стенов не значительно. ЭГ показала результат в среднем на 0,8 стенов ниже, чем КГ после эксперимента. Чем выше показатель практицизма у спортсменов, тем лучше. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 11.

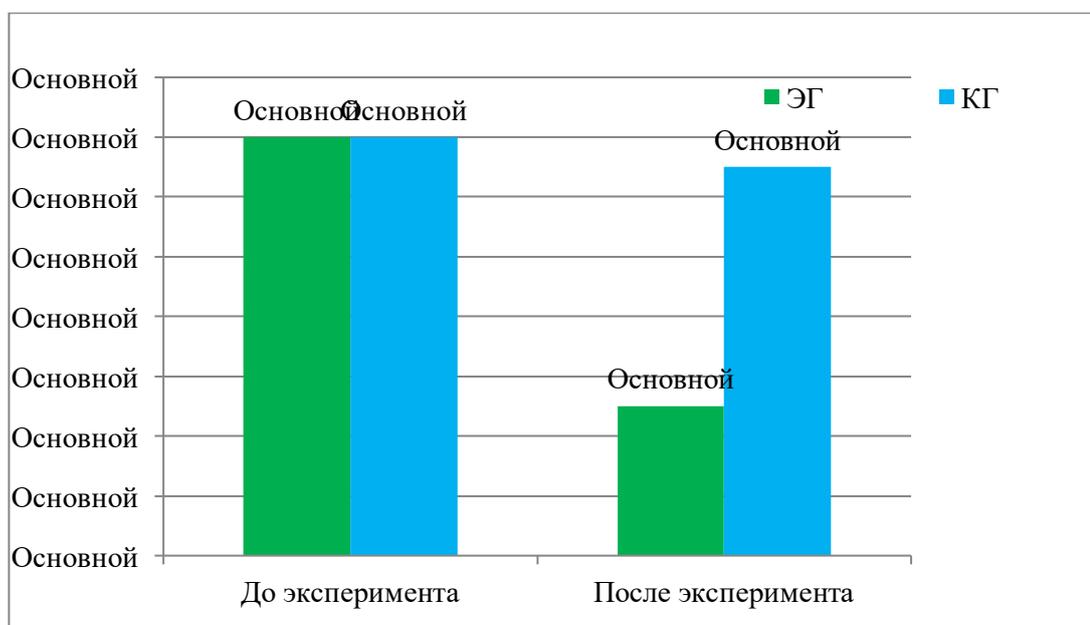


Рисунок 11 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор I: «практицизм - чувствительность»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор О: «спокойствие - тревожность» ниже (табл. 20).

Таблица 20 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор О: «спокойствие - тревожность»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	5,1±0,6	3,3±0,35	2,59	0,019<0,05 значимы
	σ	1,8	1,06		
КГ	М	5,1±0,6	5,4±0,55	0,37	0,717>0,05 не значимы
	σ	1,8	1,65		

Средний результат КГ изменился не значительно с 5,1 до 5,4 стев, в ЭГ с 5,1 до 3,3 стев значительно. ЭГ показала результат в среднем на 1,9 стевы ниже, чем КГ после эксперимента. Чем ниже показатель тревожности у спортсменов, тем лучше. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 12.

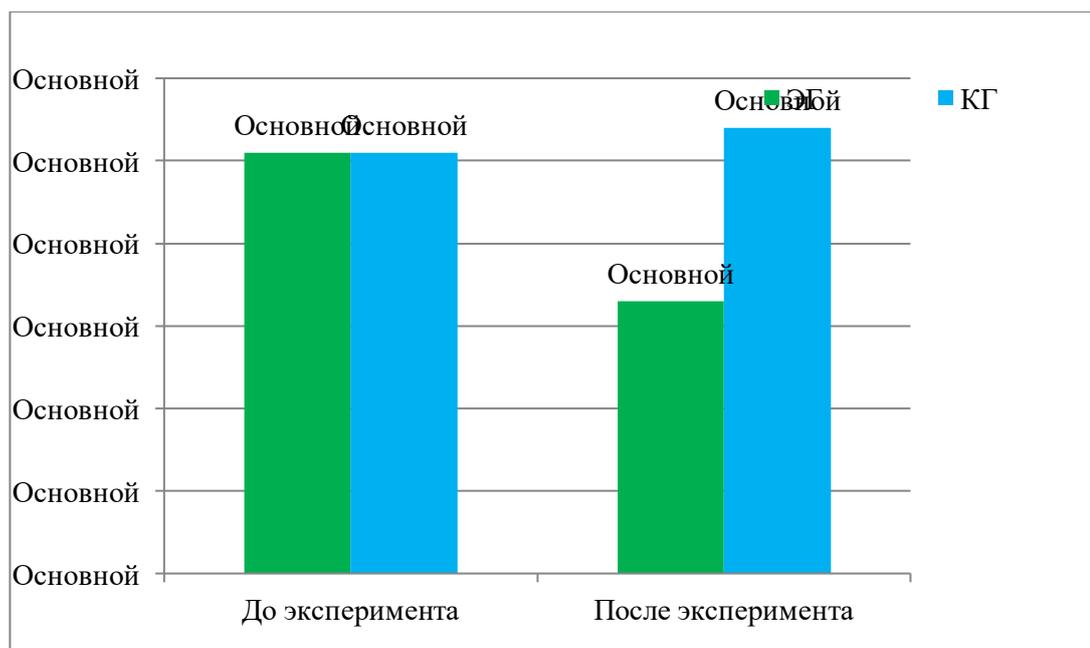


Рисунок 12 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор О: «спокойствие - тревожность»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор Q3: «самоконтроль» ниже (табл. 21).

Таблица 21 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор Q3: «самоконтроль»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	6,9±0,6	7,7±0,35	1,15	0,265>0,05 не значимы
	σ	1,9	1,06		
КГ	М	6,9±0,7	6,9±0,64	0	1>0,05 не значимы
	σ	1,9	1,91		

Средний результат КГ не изменился и равен с 6,9 стен, в ЭГ с 6,9 до 7,7 стен не значительно. ЭГ показала результат в среднем на 0,8 стены выше, чем КГ после эксперимента. Чем выше показатель самоконтроля у спортсменов, тем лучше. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 13.

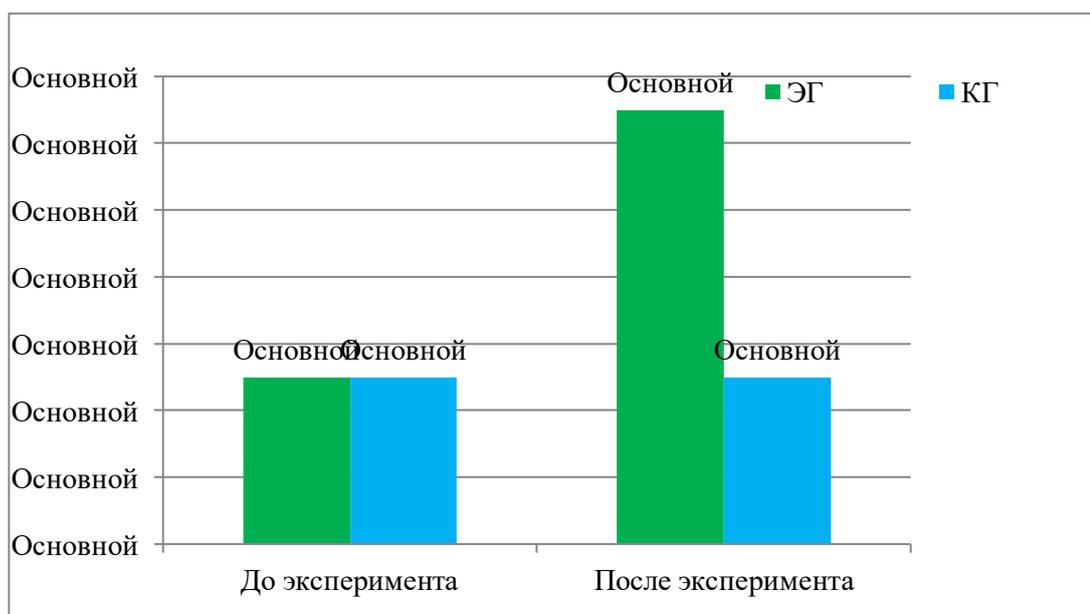


Рисунок 13 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор Q3: «самоконтроль»

Результаты сравнительного анализа показателей двух групп до и после эксперимента по тестированию 1 по личностному опроснику Р. Кеттела фактор Q4: «расслабленность - напряженность» ниже (табл. 22).

Таблица 22 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 1 Р. Кеттела, фактор Q4: «расслабленность – напряженность»

Группа	Показатель	До эксперимента (сек)	После эксперимента (сек)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	4,7±0,6	3,1±0,33	2,34	0,032<0,05 значимы
	σ	1,9	0,99		
КГ	М	4,7±0,6	5,2±0,44	0,67	0,51>0,05 не значимы
	σ	1,9	1,32		

Средний результат КГ изменился не значительно с 4,7 до 5,2 стенов, в ЭГ с 4,7 до 3,1 стенов значительно. ЭГ показала результат в среднем на 1,9 стенов ниже, чем КГ после эксперимента. Чем ниже показатель напряженности у спортсменов, тем лучше. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 14.

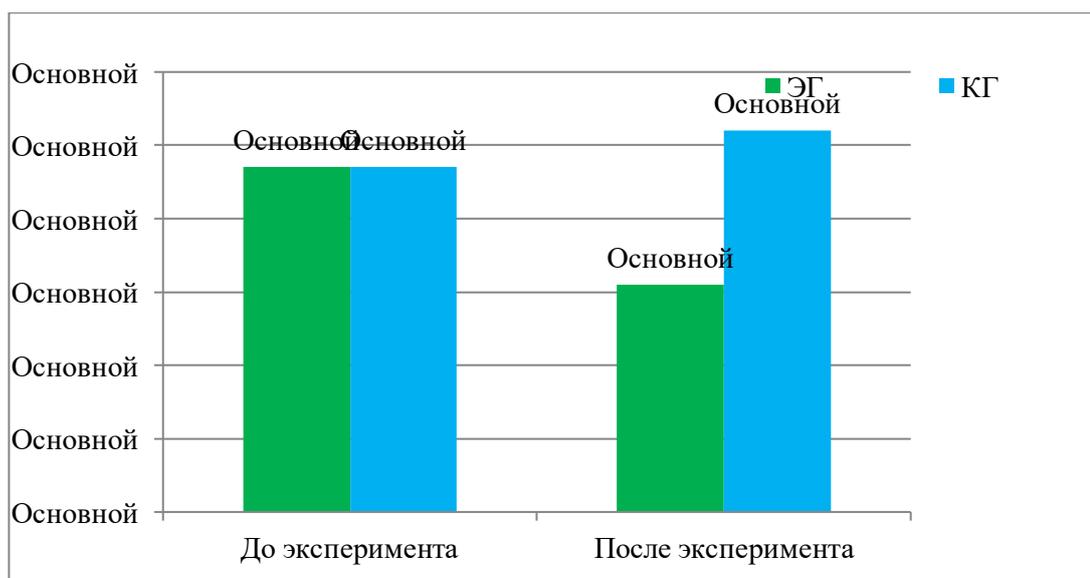


Рисунок 14 – Изменения в ЭГ и КГ, фактор Q4: «расслабленность - напряженность»

На основании проведенного сравнения показателей групп до и после эксперимента представим средние показатели тестирования 1 по опроснику Р. Кеттела в единой таблице 23.

Таблица 23 – Сравнительная характеристика средних показателей тестирования 1

Фактор	Группа	До эксперимента		После эксперимента		Разница в ед. между М после эксп. и до эксп.	t-критерий Стьюдента	Р (значимость различий)
		M±m	σ	M±m	σ			
А: «замкнутость – общительность»	ЭГ	4,5±0,7	2,1	6,4±0,5	1,4	1,9	2,21	0,04<0,05 значимы
	КГ	4,5±0,7	2	4,6±0,7	2	0,1	0,1	0,92 >0,05 не значимы
В: «вербальный интеллект»	ЭГ	5,6±0,6	1,7	6,1±0,55	1,66	0,5	0,61	0,547 >0,05 не значимы
	КГ	5,6±0,6	1,8	5,9±0,48	1,45	0,3	0,39	0,701 >0,05 не значимы
С: «уверенность в себе»	ЭГ	5,5±0,6	1,7	7,2±0,31	0,92	1,7	2,52	0,022<0,05 значимы
	КГ	5,5±0,6	1,8	5,3±0,55	1,64	-0,2	0,25	0,809 >0,05 не значимы
D: «сдержанность/ возбудимость»	ЭГ	5,6±0,5	1,4	6,5±0,24	0,71	0,9	1,62	0,123 >0,05 не значимы
	КГ	5,6±0,5	1,4	5,5±0,32	0,97	-0,1	0,17	0,868 >0,05 не значимы
Е: «подчиненность - доминантность»	ЭГ	4,9±0,6	1,9	6,5±0,39	1,18	1,6	2,24	0,039<0,05 значимы
	КГ	4,9±0,6	1,9	4,9±0,64	1,91	0	0	1 >0,05 не значимы

Продолжение таблицы 23

F: «склонность к риску»	ЭГ	5,3±0,7	2,1	5,7±0,22	0,67	0,4	0,55	0,593 >0,05 не значимы
	КГ	5,3±0,7	2,1	5,4±0,74	2,22	0,1	0,1	0,92 >0,05 не значимы
G: «несобраннос ть - обязательнос ть»	ЭГ	6,3±0,6	1,8	7,1±0,33	0,99	0,8	1,17	0,26 >0,05 не значимы
	КГ	6,3±0,6	1,8	6,5±0,5	1,51	0,2	0,26	0,81 >0,05 не значимы
H: «социальная смелость»	ЭГ	5±0,7	1,9	6,5±0,32	0,97	1,5	1,95	0,068 >0,05 не значимы
	КГ	5±0,7	1,9	5,3±0,52	1,57	0,3	0,34	0,76 >0,05 не значимы
I: «практицизм - чувствительн ость»	ЭГ	5,6±0,6	1,9	4,7±0,35	1,06	-0,9	1,3	0,21 >0,05 не значимы
	КГ	5,6±0,6	1,9	5,5±0,57	1,72	-0,1	0,12	0,9 >0,05 не значимы
O: «спокойствие - тревожность»	ЭГ	5,1±0,6	1,8	3,3±0,35	1,06	-1,8	2,59	0,019 <0,05 значимы
	КГ	5,1±0,6	1,8	5,4±0,55	1,65	0,3	0,37	0,717 >0,05 не значимы
Q3: «самоконтро ль»	ЭГ	6,9±0,6	1,9	7,7±0,35	1,06	0,8	1,15	0,265 >0,05 не значимы
	КГ	6,9±0,7	1,9	6,9±0,64	1,91	0	0	1 >0,05 не значимы
Q4: «расслабленн ость - напряженнос ть»	ЭГ	4,7±0,6	1,9	3,1±0,33	0,99	-1,6	2,34	0,032 <0,05 значимы
	КГ	4,7±0,6	1,9	5,2±0,44	1,32	0,5	0,67	0,51 >0,05 не значимы

Из таблицы видно, что уровень развития личностных характеристик детей 10-12 лет в экспериментальной группе значимый в 5 факторах из 12. В контрольной группе все изменения не значительные. Такое развитие

личностных характеристик у лыжников экспериментальной группы достигнуто благодаря регулярным занятиям по предложенной методике. Для наглядности покажем динамику изменений результатов тестирования на рисунке 15.

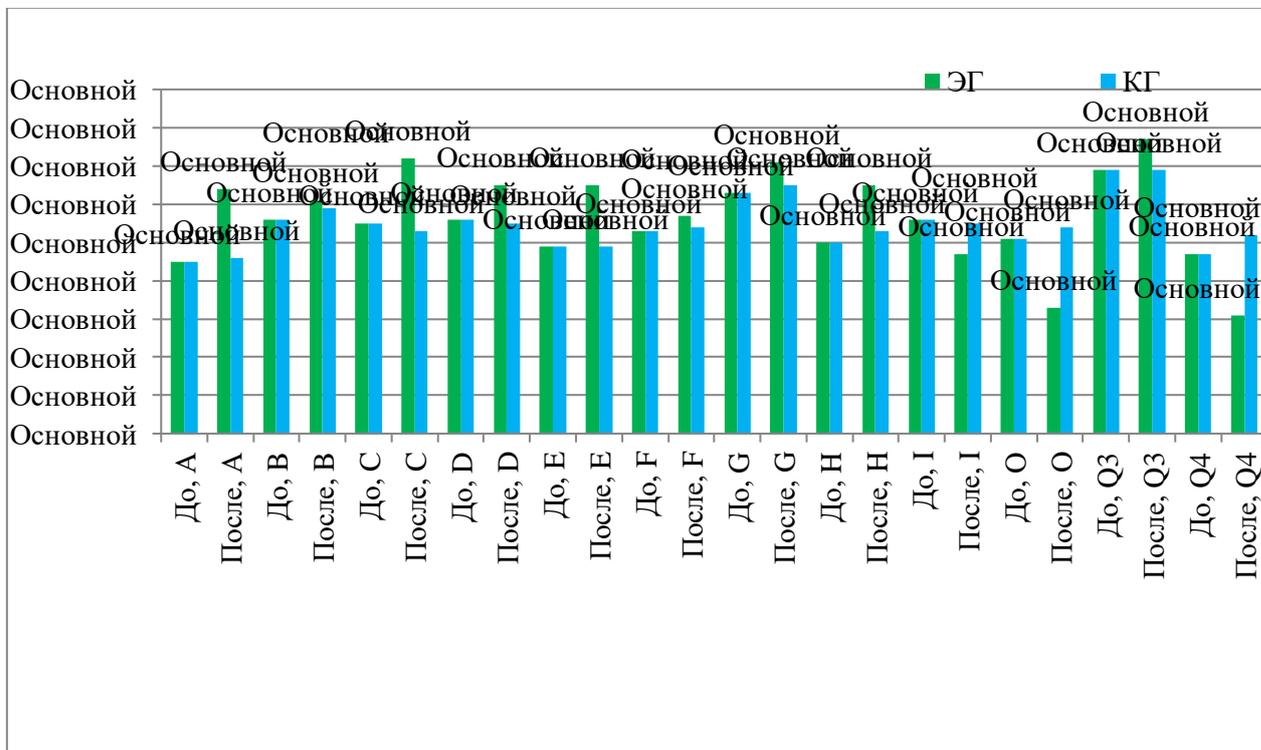


Рисунок 15 – Изменение средних показателей факторов личности детей 10-12 лет

При сравнении полученных показателей мы видим, что результаты экспериментальной группы после эксперимента значительно улучшились в 5 из 12 факторах. У контрольной группы изменения не значимы. Личностные факторы экспериментальной группы, такие как общительность, уверенность в себе, доминантность, спокойствие, отсутствие напряженности возросли. Большинство других факторов получили положительную динамику в своем развитии.

За время эксперимента в ЭГ были сняты многие стрессовые ситуации. Со спортсменами ЭГ были проработаны темы целеполагания, мотивации и отношения к жизни.

Регулярные занятия со спортсменами сняли у них тревожность, возникающие в процессе спортивной деятельности вопросы решались сразу.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование 2 КГ и ЭГ с целью определения эмоционального самочувствия у детей 10-12 лет по цветовому тесту Люшера (табл. 24).

Таблица 24 – Повторное тестирование 2 по цветовому тесту Люшера

№ п/п	Фактор	ЭГ		КГ		Разница в ед. между М ЭГ и КГ	t-критерий Стьюдента	Р (значимость различий)
		M±m	σ	M±m	σ			
1.	Характеристика общего настроения	0,2±0,14	0,42	0,7±0,16	0,48	-0,5	2,35	0,031<0,05 значимы
2.	Преобладающие, осознанные стремления, основанные на адекватном понимании ситуации	0,1±0,11	0,32	0,6±0,17	0,52	-0,5	2,47	0,024<0,05 значимы
3.	Взаимоотношения. «Как я чувствую и ощущаю близкого мне человека?»	0,2±0,21	0,63	0,8±0,34	1,03	-0,6	1,5	0,15>0,05 не значимы
4.	Способность к самоуправлению, волевые способности, способность получать удовольствие	0,1±0,11	0,32	0,5±0,18	0,53	-0,4	1,9	0,07 >0,05 не значимы
5.	Мощность внутренней энергии, сила побуждений и реакций на вызовы окружающей среды	0,1±0,11	0,32	0,3±0,16	0,48	-0,2	1,03	0,317>0,05 не значимы
6.	Ожидания и установки, а также отношение к событиям будущего и к новым встречам	0±0	0	1±0,27	0,82	-1	3,7	0,0018<0,05 значимы
7.	Существующий конфликт между эмоциональным восприятием ситуации и ее отреагированием	0,5±0,18	0,53	1,1±0,25	0,74	-0,6	1,95	0,068>0,05 не значимы

8.	Цели и способы эмоциональных проявлений, устремления, потребности и цели	$0,1 \pm 0,1$ 1	0,32	$0,8 \pm 0,21$	0,63	-0,7	2,95	$0,009 < 0,05$ значимы
9.	Текущее эмоциональное состояние, собственно настрой, поведение, уместное в существующей ситуации	$0,1 \pm 0,1$ 1	0,32	$0,4 \pm 0,17$	0,52	-0,3	1,48	$0,157 > 0,05$ не значимы
10.	Сдерживаемые качества, временно утраченные возможности, которые вы считаете неуместными	$0,3 \pm 0,1$ 6	0,48	$0,6 \pm 0,17$	0,52	-0,3	1,29	$0,216 > 0,05$ не значимы
11.	Неосознаваемые источники беспокойства и потребности, заторможенные ввиду их нецелесообразности	$0,3 \pm 0,1$ 6	0,48	$1,1 \pm 0,29$	0,88	-0,8	2,42	$0,027 < 0,05$ значимы
12.	Ваша актуальная эмоциональная проблема или поведение, являющееся следствием стресса	$0,3 \pm 0,1$ 6	0,48	$0,8 \pm 0,26$	0,79	-0,5	1,64	$0,12 > 0,05$ не значимы
13.	Определение типа цветового поведения	$0,2 \pm 0,1$ 4	0,42	$0,7 \pm 0,22$	0,67	-0,5	1,92	$0,072 > 0,05$ не значимы
14.	Тревожность	$3 \pm 0,31$	0,94	$5,6 \pm 0,39$	1,17	-2,6	5,22	$0,0001 < 0,05$ значимы

По повторному тестированию 2 Люшера мы видим 5 значимых различий и 8 не значимых между показанными результатами двух групп. Для наглядности изменений состояния эмоционального самочувствия за время эксперимента был проведен сравнительный анализ на основе проведенных испытаний. Чем ниже степень стресса, тем лучше для спортсмена (табл. 25-35).

Таблица 25 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Характеристика общего настроения»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	0,6±0,2	0,2±0,14	1,64	0,112 > 0,05 не значимы
	σ	0,7	0,42		
КГ	М	0,6±0,2	0,7±0,16	0,39	0,701 > 0,05 не значимы
	σ	0,7	0,48		

Средний результат КГ изменился с 0,6 до 0,7 степени, а в ЭГ с 0,6 до 0,2 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,5 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У ЭГ уровень стресса снизился, у КГ уровень стресса вырос. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 16.

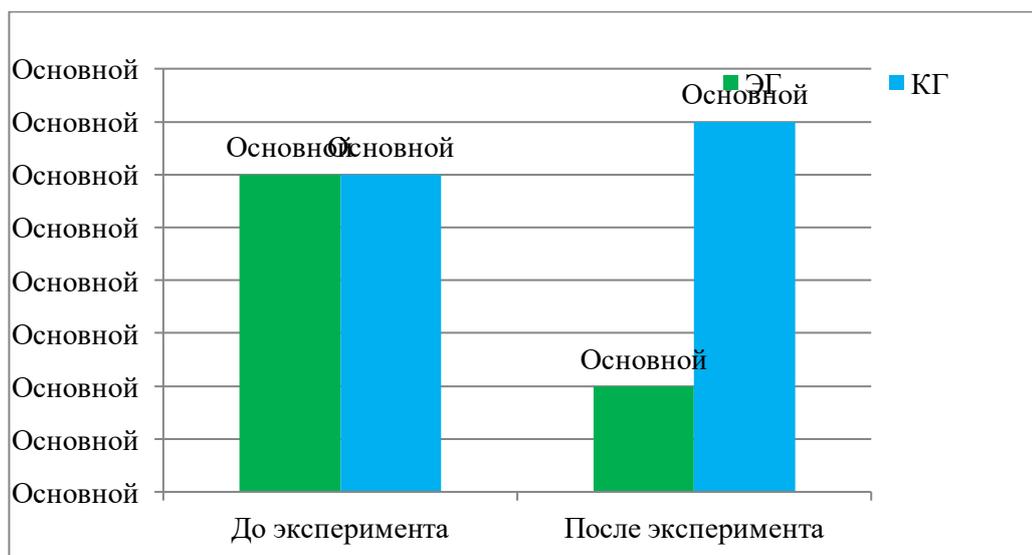


Рисунок 16 – Изменения в ЭГ и КГ «Характеристика общего настроения»

Таблица 26 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Преобладающие, осознанные стремления, основанные на адекватном понимании ситуации»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	0,4±0,2	0,1±0,11	1,31	0,21 >0,05 не значимы
	σ	0,5	0,32		
КГ	М	0,4±0,2	0,6±0,17	0,76	0,457 >0,05 не значимы
	σ	0,5	0,52		

Средний результат КГ изменился с 0,4 до 0,6 степени, а в ЭГ с 0,4 до 0,1 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,5 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У ЭГ уровень стресса снизился, у КГ уровень стресса вырос. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 17.

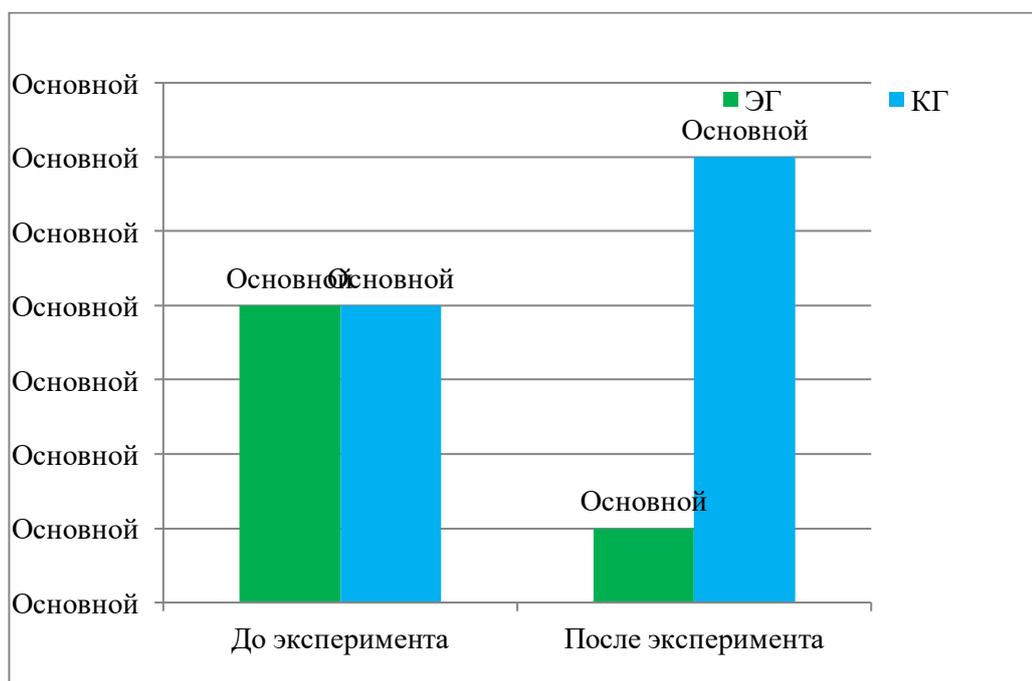


Рисунок 17 – Изменения в ЭГ и КГ «Преобладающие, осознанные стремления, основанные на адекватном понимании ситуации»

Таблица 27 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Взаимоотношения»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	0,5±0,3	0,2±0,21	0,82	0,424 > 0,05 не значимы
	σ	1	0,63		
КГ	М	0,5±0,3	0,8±0,34	0,66	0,517 > 0,05 не значимы
	σ	1	1,03		

Средний результат КГ изменился с 0,5 до 0,8 степени, а в ЭГ с 0,5 до 0,2 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,6 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У ЭГ уровень стресса снизился, у КГ уровень стресса вырос. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 18.

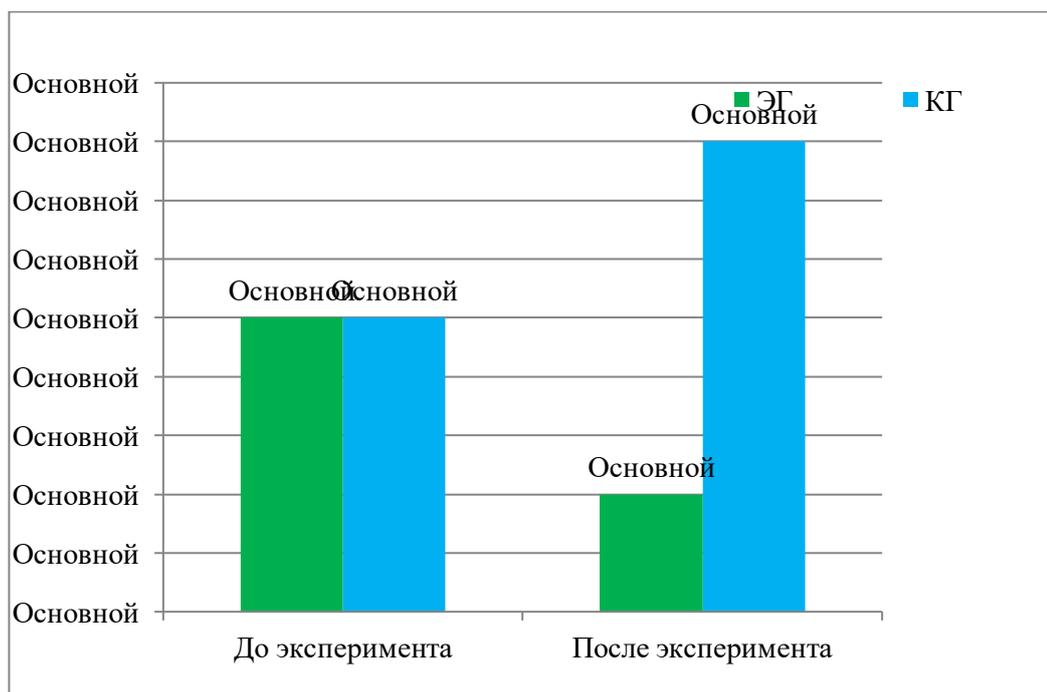


Рисунок 18 – Изменения в ЭГ и КГ «Взаимоотношения»

Таблица 28 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Способность к самоуправлению, волевые способности, способность получать удовольствие»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	0,5±0,2	0,1±0,11	1,75	0,098>0,05 не значимы
	σ	0,5	0,32		
КГ	М	0,5±0,2	0,5±0,18	0	1>0,05 не значимы
	σ	0,5	0,53		

Средний результат КГ не изменился и равен 0,5 степени, а в ЭГ с 0,5 до 0,1 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,4 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У ЭГ уровень стресса снизился. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 19.

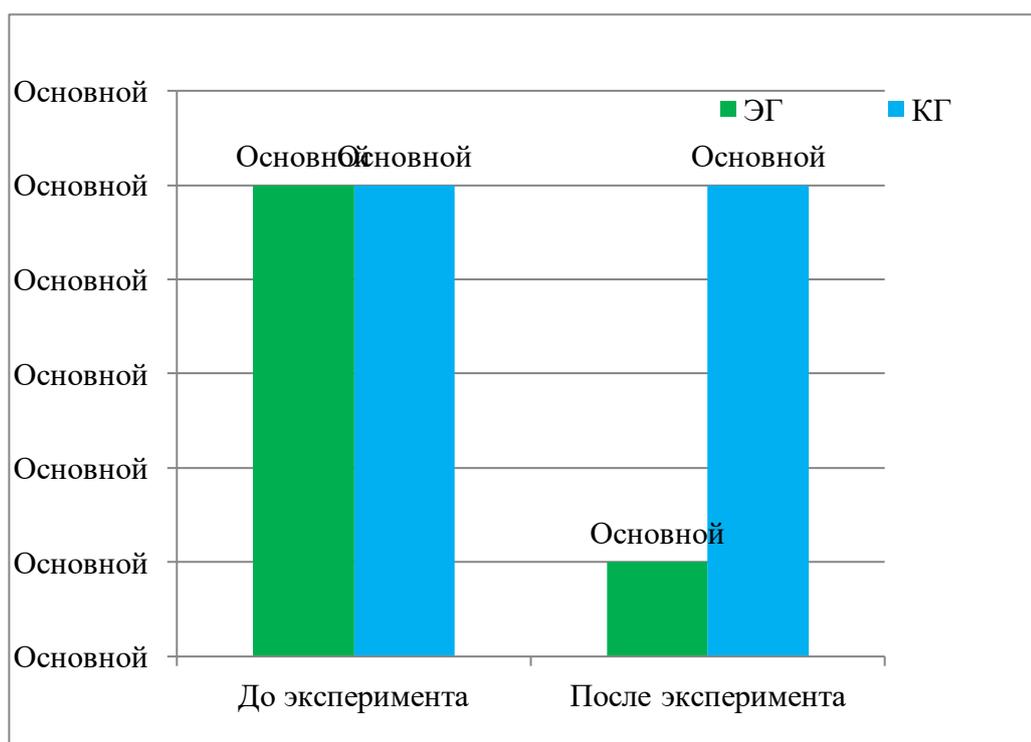


Рисунок 19 – Изменения в ЭГ и КГ «Способность к самоуправлению, волевые способности, способность получать удовольствие»

Таблица 29 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Мощность внутренней энергии, сила побуждений и реакций на вызовы окружающей среды»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	M	0,3±0,2	0,1±0,11	0,88	0,393>0,05 не значимы
	σ	0,5	0,32		
КГ	M	0,3±0,2	0,3±0,16	0	1>0,05 не значимы
	σ	0,5	0,48		

Средний результат КГ не изменился и равен 0,3 степени, а в ЭГ снизился с 0,3 до 0,1 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,2 степени меньше, чем КГ после эксперимента. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 20.

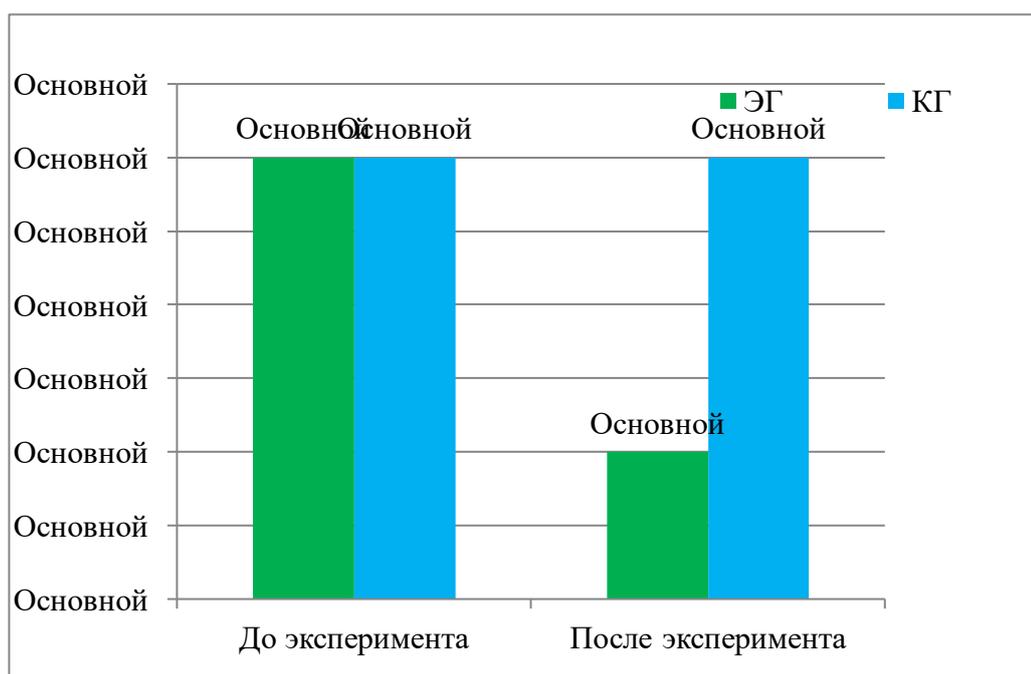


Рисунок 20 – Изменения в ЭГ и КГ «Мощность внутренней энергии, сила побуждений и реакций на вызовы окружающей среды»

Таблица 30 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Ожидания и установки, а также отношение к событиям будущего и к новым встречам»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	M	0,8±0,3	0±0	2,67	0,016<0,05 значимы
	σ	0,8	0		
КГ	M	0,8±0,3	1±0,27	0,5	0,627>0,05 не значимы
	σ	0,8	0,82		

Средний результат КГ изменился с 0,8 до 1 степени, а в ЭГ с 0,8 до 0 степени. ЭГ показала результат в среднем на 1 степень меньше, чем КГ после эксперимента. У ЭГ уровень стресса снизился, у КГ уровень стресса вырос. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 21.

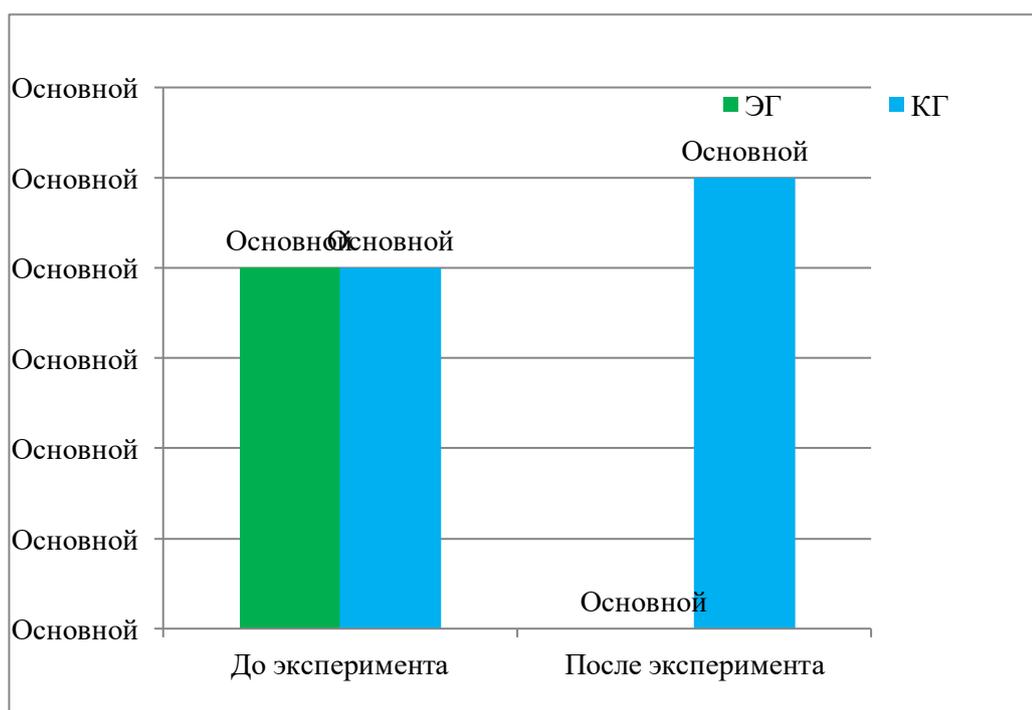


Рисунок 21 – Изменения в ЭГ и КГ «Ожидания и установки, а также отношение к событиям будущего и к новым встречам»

Таблица 31 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Существующий конфликт между эмоциональным восприятием ситуации и ее отреагированием в поведении»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	M	1±0,3	0,5±0,18	1,43	0,171>0,05 не значимы
	σ	0,9	0,53		
КГ	M	1±0,3	1,1±0,25	0,26	0,8>0,05 не значимы
	σ	0,9	0,74		

Средний результат КГ изменился с 1 до 1,1 степени, а в ЭГ с 1 до 0,5 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,6 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У ЭГ уровень стресса снизился, у КГ уровень стресса вырос. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 22.

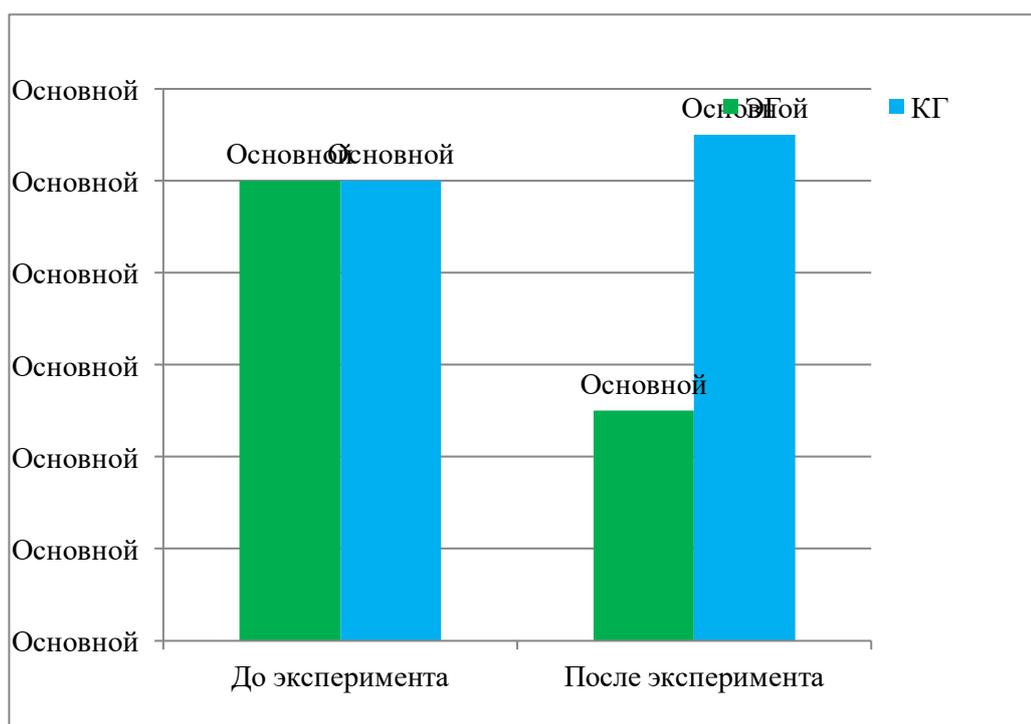


Рисунок 22 – Изменения в ЭГ и КГ «Существующий конфликт между эмоциональным восприятием ситуации и ее отреагированием в поведении»

Таблица 32 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Цели и способы эмоциональных проявлений, устремления, потребности и цели»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	M	0,9±0,3	0,1±0,11	0,88	0,39>0,05 не значимы
	σ	0,9	0,32		
КГ	M	0,9±0,3	0,8±0,21	0,11	0,915>0,05 не значимы
	σ	0,9	0,63		

Средний результат КГ изменился с 0,9 до 0,8 степени, а в ЭГ с 0,9 до 0,1 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,7 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У обеих групп уровень стресса снизился. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 23.

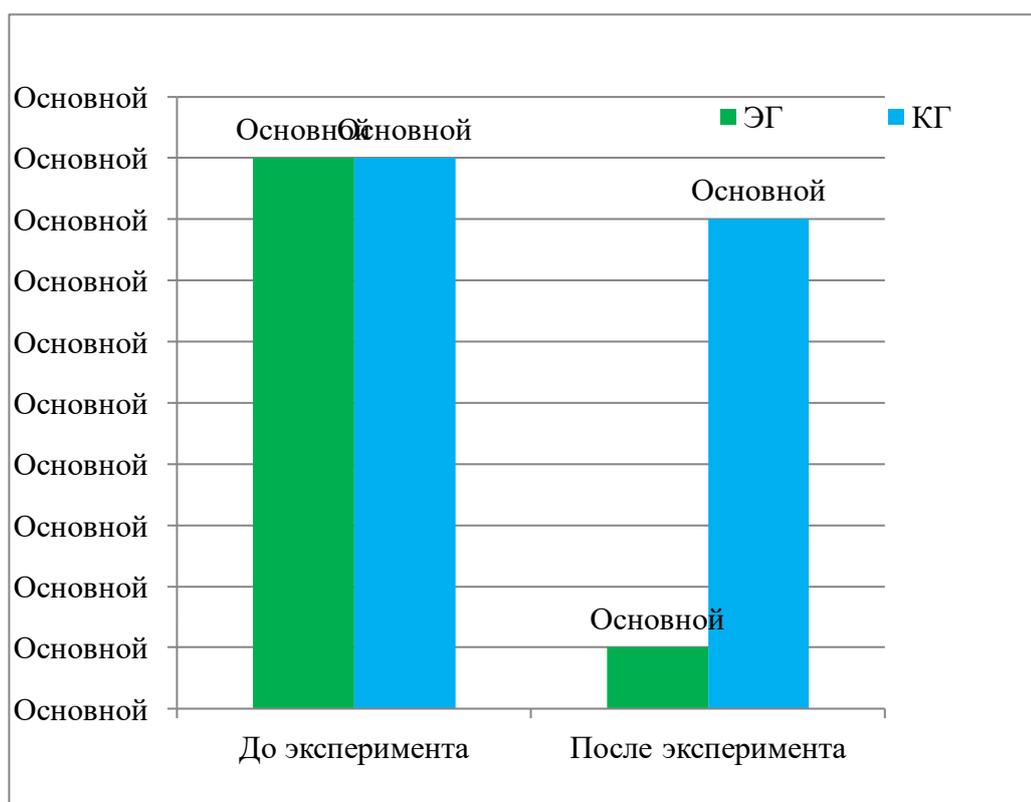


Рисунок 23 – Изменения в ЭГ и КГ «Цели и способы эмоциональных проявлений, устремления, потребности и цели»

Таблица 33 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Текущее эмоциональное состояние, собственно настрой, поведение, уместное в существующей ситуации»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	M	0,8±0,3	0,1±0,11	2,19	0,043<0,05 значимы
	σ	0,8	0,32		
КГ	M	0,8±0,3	0,4±0,17	1,16	0,262>0,05 не значимы
	σ	0,8	0,52		

Средний результат КГ изменился с 0,8 до 0,4 степени, а в ЭГ с 0,8 до 0,1 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,3 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У обеих групп уровень стресса снизился. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 24.

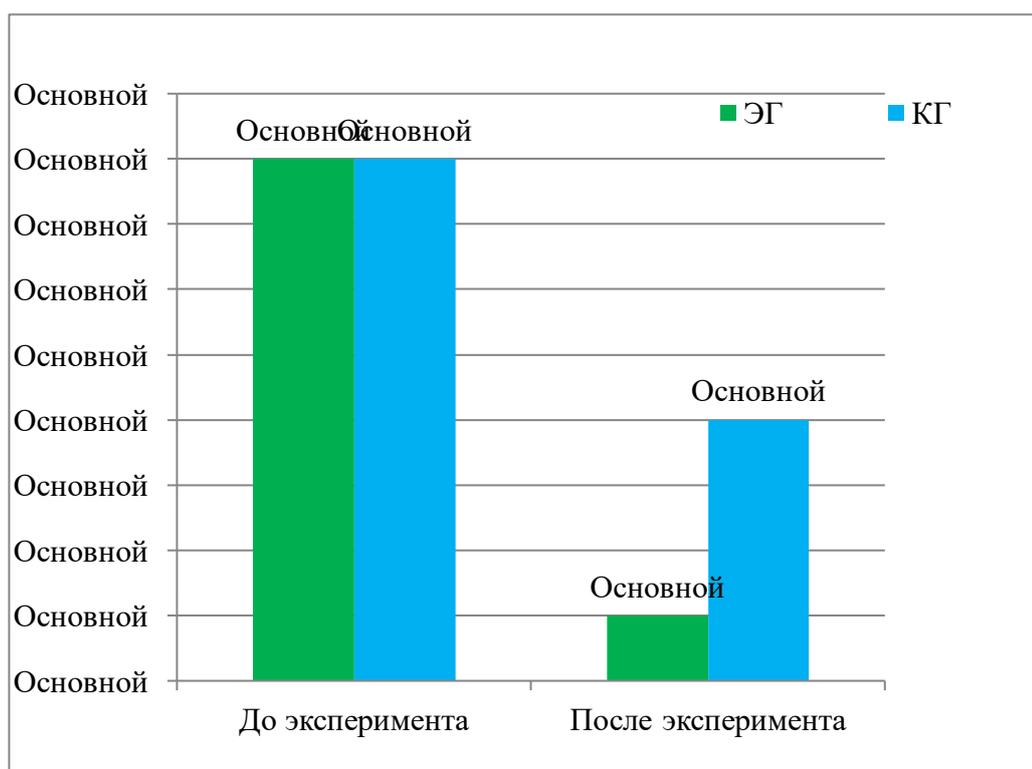


Рисунок 24 – Изменения в ЭГ и КГ «Текущее эмоциональное состояние, собственно настрой, поведение, уместное в существующей ситуации»

Таблица 34 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Сдерживаемые качества, временно утраченные возможности, которые вы считаете неуместными и откладываете в резерв»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	M	0,6±0,2	0,3±0,16	1,17	0,258>0,05 не значимы
	σ	0,5	0,48		
КГ	M	0,6±0,2	0,6±0,17	0	1>0,05 не значимы
	σ	0,5	0,52		

Средний результат КГ не изменился с 0,6 степени, а в ЭГ с 0,6 до 0,3 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,3 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У ЭГ групп уровень стресса снизился. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 25.

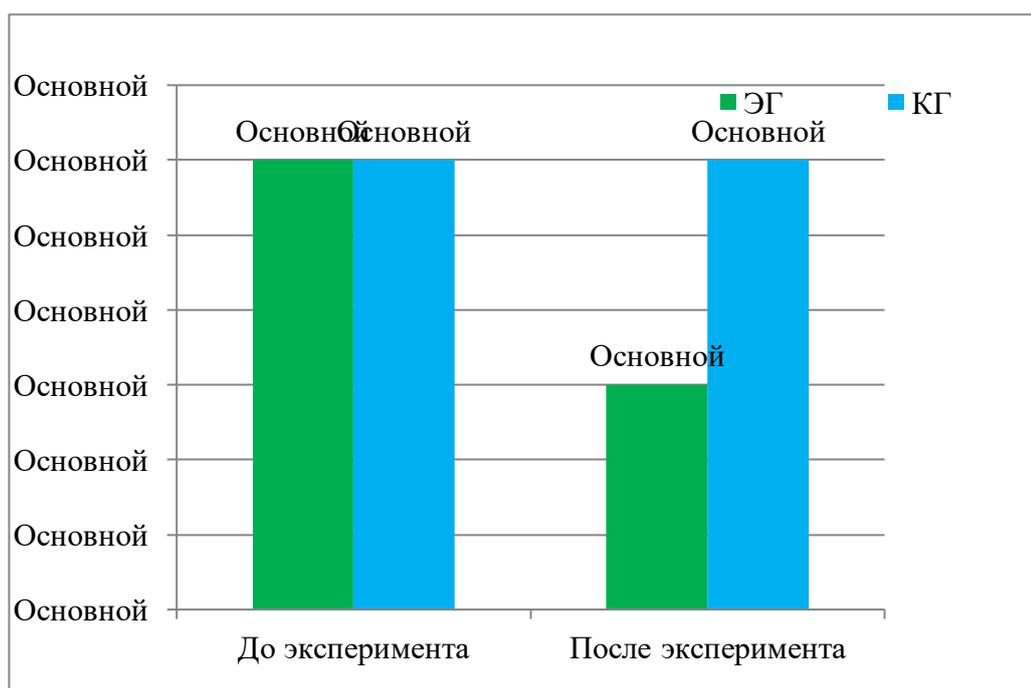


Рисунок 25 – Изменения в ЭГ и КГ «Сдерживаемые качества, временно утраченные возможности, которые вы считаете неуместными и откладываете в резерв»

Таблица 35 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Неосознаваемые источники беспокойства и потребности, заторможенные ввиду их нецелесообразности»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	1,1±0,3	0,3±0,16	2,35	0,03<0,05 значимы
	σ	0,9	0,48		
КГ	М	1,1±0,3	1,1±0,29	0	1>0,05 не значимы
	σ	0,9	0,88		

Средний результат КГ не изменился с 1,1 степени, а в ЭГ с 1,1 до 0,3 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,8 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У ЭГ групп уровень стресса снизился. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 26.

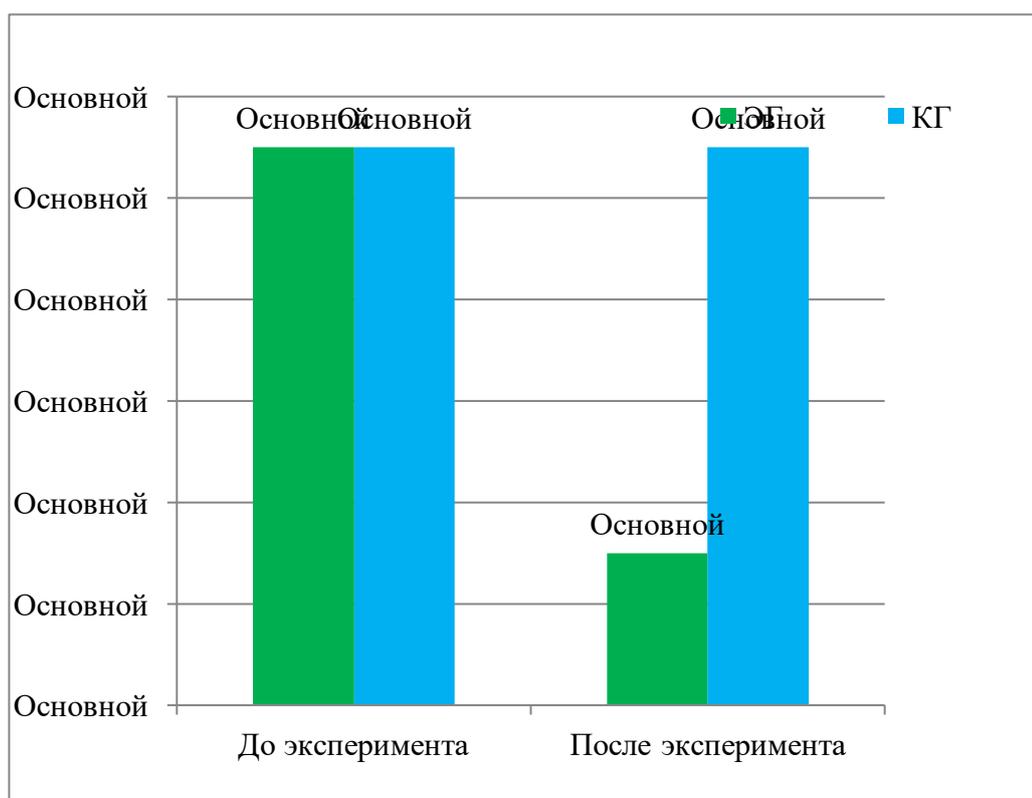


Рисунок 26 – Изменения в ЭГ и КГ «Неосознаваемые источники беспокойства и потребности, заторможенные ввиду их нецелесообразности»

Таблица 36 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Ваша актуальная эмоциональная проблема или поведение, являющееся следствием стресса»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	0,8±0,3	0,3±0,16	1,47	0,16>0,05 не значимы
	σ	0,8	0,48		
КГ	М	0,8±0,3	0,8±0,26	0	1>0,05 не значимы
	σ	0,8	0,79		

Средний результат КГ не изменился с 0,8 степени, а в ЭГ с 0,8 до 0,3 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,5 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У ЭГ групп уровень стресса снизился. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 27.

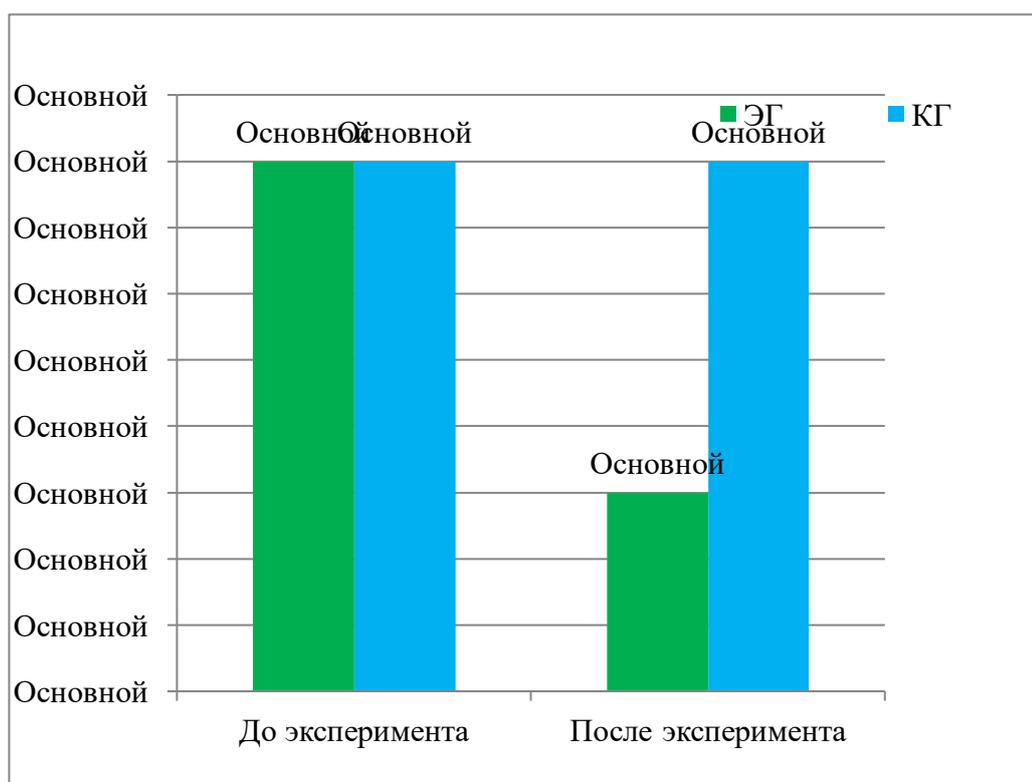


Рисунок 27 – Изменения в ЭГ и КГ «Ваша актуальная эмоциональная проблема или поведение, являющееся следствием стресса»

Таблица 37 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Определение типа цветового поведения»

Группа	Показатель	До эксперимента (степени)	После эксперимента (степени)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	М	0,7±0,2	0,2±0,14	2,05	0,056>0,05 не значимы
	σ	0,7	0,42		
КГ	М	0,7±0,2	0,7±0,22	0	1>0,05 не значимы
	σ	0,6	0,67		

Средний результат КГ не изменился с 0,7 степени, а в ЭГ с 0,7 до 0,2 степени. ЭГ показала результат в среднем на 0,5 степени меньше, чем КГ после эксперимента. У ЭГ групп уровень стресса снизился. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 28.

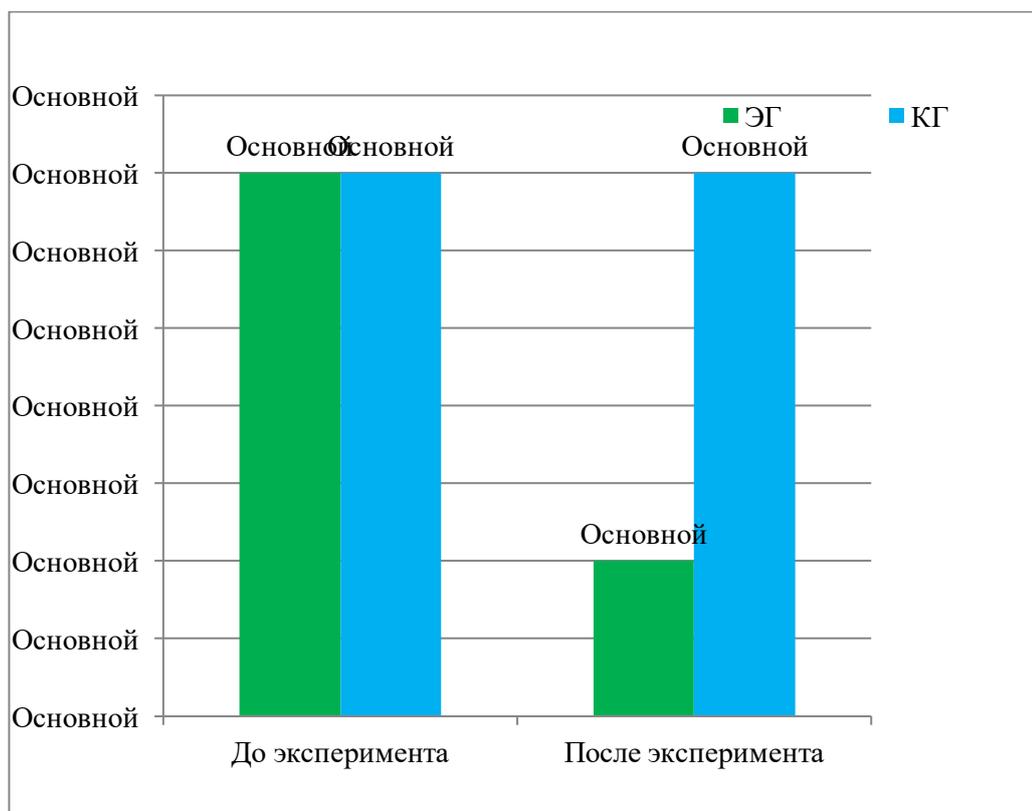


Рисунок 28 – Изменения в ЭГ и КГ «Определение типа цветового поведения»

Таблица 38 – Сводная таблица показателей групп до и после эксперимента по тесту 2 Люшера «Тревожность»

Группа	Показатель	До эксперимента (баллов)	После эксперимента (баллов)	t-критерий Стьюдента	P (значимость различий)
ЭГ	M	5,1±0,55	3±0,31	3,33	0,004<0,05 значимы
	σ	1,66	0,94		
КГ	M	5,2±0,62	5,6±0,39	0,55	0,592>0,05 не значимы
	σ	1,87	1,17		

Средний результат тревожности КГ изменился с 5,2 баллов до 5,6 баллов, приблизившись к высокому значению тревожности, а в ЭГ тревожность с 5,1 баллов упала до 3 баллов, став на границе средней и низкой тревожности, что является хорошим показателем для спортсменов. ЭГ показала результат в среднем на 2,6 балла меньше, чем КГ после эксперимента. В ЭГ групп уровень тревожности снизился. В КГ тревожность немного повысилась. Для наглядности покажем изменения в группах на рисунке 29.

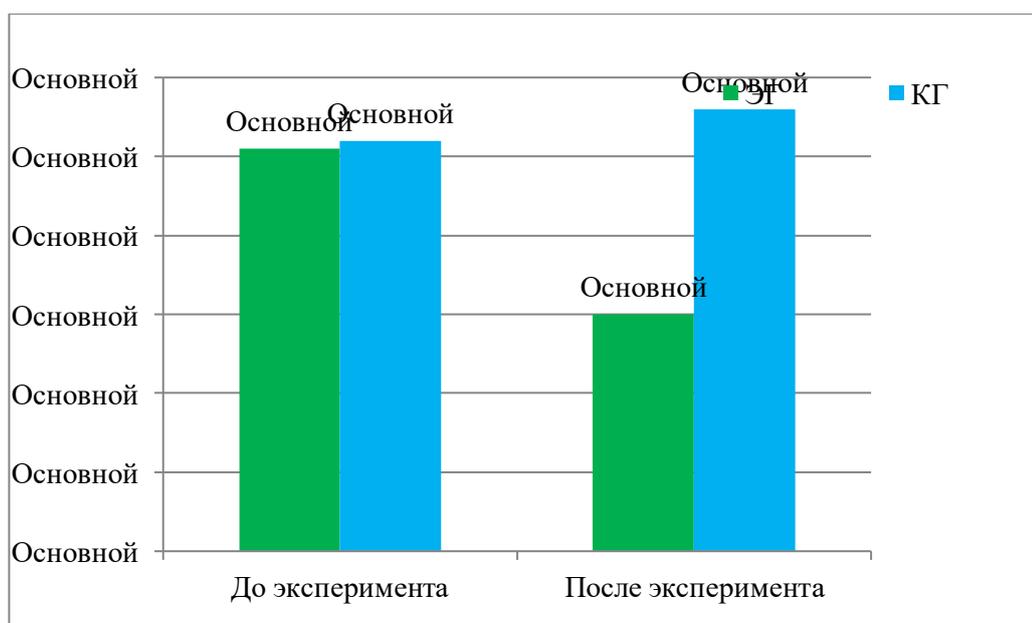


Рисунок 29 – Изменения в ЭГ и КГ «Тревожность»

На основании проведенного сравнения показателей групп до и после эксперимента представим средние показатели тестирования 2 по тесту Люшера в единой таблице 39.

Таблица 39 – Сравнительная характеристика средних показателей тестирования 2

№ п/п	Фактор	Группа	До эксперимента		После эксперимента		Разница в ед. между М после эксп. и до эксп.	t-критерий Стьюдента	Р (значимость различий)
			М±m	σ	М±m	σ			
1.	Характеристика общего настроения	ЭГ	0,6±0,2	0,7	0,2±0,14	0,42	-0,4	1,64	0,112 > 0,05 не значимы
		КГ	0,6±0,2	0,7	0,7±0,16	0,48	0,1	0,39	0,701 > 0,05 не значимы
2.	Преобладающие, осознанные стремления, основанные на адекватном понимании ситуации	ЭГ	0,4±0,2	0,5	0,1±0,11	0,32	-0,3	1,31	0,21 > 0,05 не значимы
		КГ	0,4±0,2	0,5	0,6±0,17	0,52	0,2	0,76	0,457 > 0,05 не значимы
3.	Взаимоотношения. «Как я чувствую и ощущаю близкого мне человека?»	ЭГ	0,5±0,3	1	0,2±0,21	0,63	-0,3	0,82	0,424 > 0,05 не значимы
		КГ	0,5±0,3	1	0,8±0,34	1,03	0,3	0,66	0,517 > 0,05 не значимы
4.	Способность к самоуправлению, волевые способности, способность получать удовольствие	ЭГ	0,5±0,2	0,5	0,1±0,11	0,32	-0,4	1,75	0,098 > 0,05 не значимы
		КГ	0,5±0,2	0,5	0,5±0,18	0,53	0	0	1 > 0,05 не значимы
5.	Мощность внутренней энергии, сила побуждений и реакций на вызовы окружающей среды	ЭГ	0,3±0,2	0,5	0,1±0,11	0,32	-0,2	0,88	0,393 > 0,05 не значимы
		КГ	0,3±0,2	0,5	0,3±0,16	0,48	0	0	1 > 0,05 не значимы

6.	Ожидания и установки, а также отношение к событиям будущего и к новым встречам	ЭГ	0,8±0,3	0,8	0±0	0	-0,8	2,67	0,016<0,05 значимы
		КГ	0,8±0,3	0,8	1±0,27	0,82	0,2	0,5	0,627>0,05 не значимы
7.	Существующий конфликт между эмоциональным восприятием ситуации и ее отреагированием в поведении	ЭГ	1±0,3	0,9	0,5±0,18	0,53	-0,5	1,43	0,171>0,05 не значимы
		КГ	1±0,3	0,9	1,1±0,25	0,74	0,1	0,26	0,8>0,05 не значимы
8.	Цели и способы эмоциональных проявлений, устремления, потребности и цели	ЭГ	0,9±0,3	0,9	0,1±0,11	0,32	-0,8	0,88	0,39>0,05 не значимы
		КГ	0,9±0,3	0,9	0,8±0,21	0,63	-0,1	0,11	0,915>0,05 не значимы
9.	Текущее эмоциональное состояние, собственно настрой, поведение, уместное в существующей ситуации	ЭГ	0,8±0,3	0,8	0,1±0,11	0,32	-0,7	2,19	0,043<0,05 значимы
		КГ	0,8±0,3	0,8	0,4±0,17	0,52	-0,4	1,16	0,262>0,05 не значимы
10.	Сдерживаемые качества, временно утраченные возможности, которые вы считаете неуместными и откладываете в резерв	ЭГ	0,6±0,2	0,5	0,3±0,16	0,48	-0,3	1,17	0,258>0,05 не значимы
		КГ	0,6±0,2	0,5	0,6±0,17	0,52	0	0	1>0,05 не значимы
11.	Неосознаваемые источники беспокойства и потребности, заторможенные ввиду их нецелесообразности	ЭГ	1,1±0,3	0,9	0,3±0,16	0,48	-0,8	2,35	0,03<0,05 значимы
		КГ	1,1±0,3	0,9	1,1±0,29	0,88	0	0	1>0,05 не значимы

Продолжение таблицы 39

12.	Ваша актуальная эмоциональная проблема или поведение, являющееся следствием стресса	ЭГ	0,8±0,3	0,8	0,3±0,16	0,48	-0,5	1,47	0,16>0,05 не значимы
		КГ	0,8±0,3	0,8	0,8±0,26	0,79	0	0	1>0,05 не значимы
13.	Определение типа цветового поведения	ЭГ	0,7±0,2	0,7	0,2±0,14	0,42	-0,5	2,05	0,056>0,05 не значимы
		КГ	0,7±0,2	0,6	0,7±0,22	0,67	0	0	1>0,05 не значимы
14.	Тревожность	ЭГ	5,1±0,5 5	1,6 6	3±0,31	0,94	-2,1	3,33	0,004<0,05 значимы
		КГ	5,2±0,6 2	1,8 7	5,6±0,39	1,17	0,4	0,55	0,592>0,05 не значимы

Для наглядности покажем динамику изменений результатов тестирования на рисунке 30.

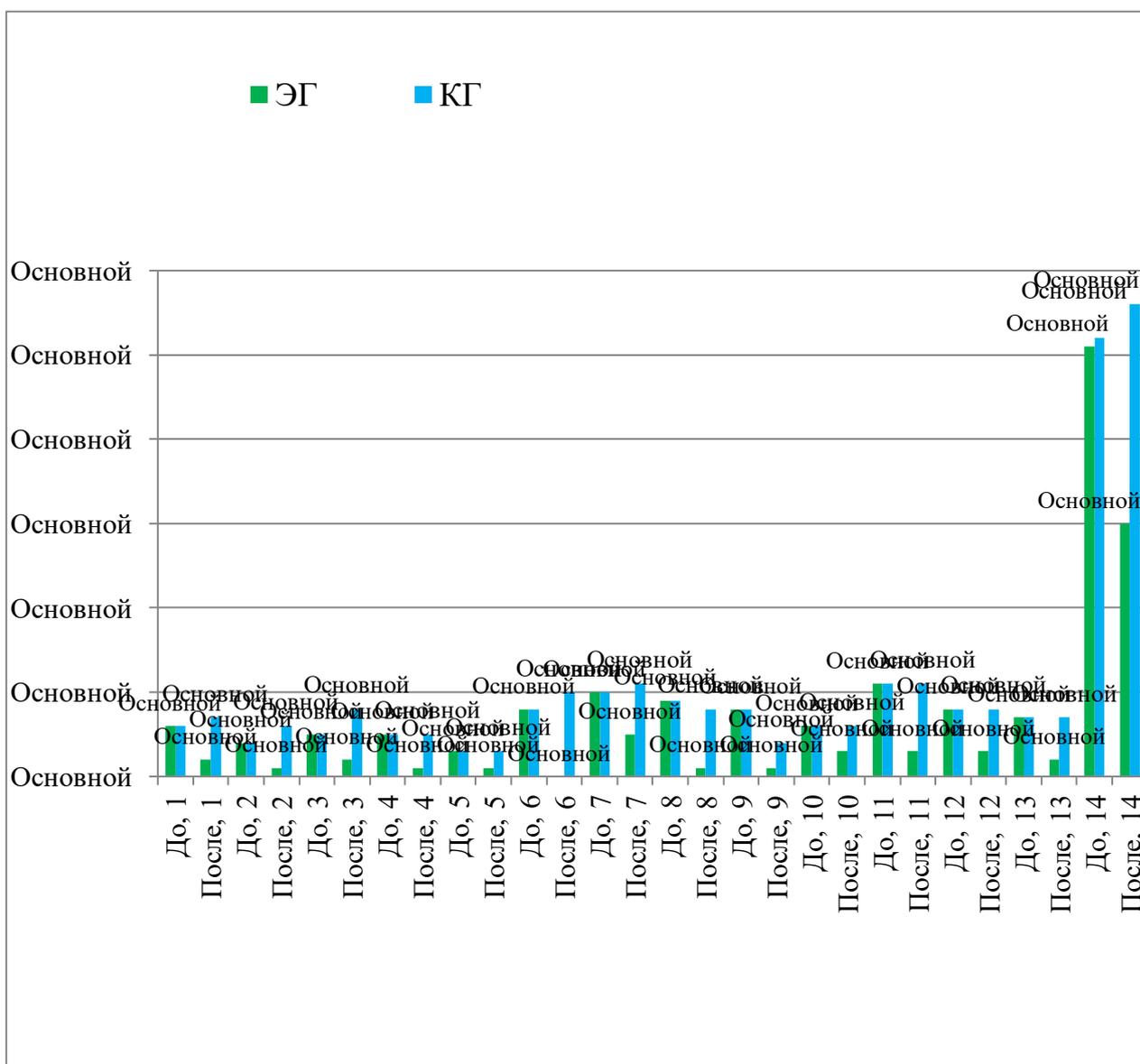


Рисунок 30 – Изменение средних показателей факторов эмоционального самочувствия детей 10-12 лет

Из таблицы видно, что результаты экспериментальной группы после эксперимента значительно улучшились в 4 из 13 факторов. У контрольной группы изменения не значимы. Все факторы эмоционального самочувствия личности экспериментальной группы возросли.

Сравнив полученные данные двух тестирований, мы получили рост эмоционального самочувствия спортсменов ЭГ при росте личностных характеристик. Изменения в КГ в основном не значительны.

## Выводы по второй главе

Психологическая работа со спортсменами ЭГ дала хороший эффект. Многие не осознавали своих целей, не понимали своих ощущений или ставили завышенные в настоящем цели. Возникающие трудности в процессе тренировок в начале работы сильно сбивали моральный настрой спортсменов. Правильное направление их работы, постановка цели, добавка мотивации, понимание их жизненных ценностей и многая другая работа дали толчок к осознанию спортсменами их пути. Спортсмены ЭГ стали спокойнее и увереннее в себе, изменилось их отношение к окружающей среде.

Было отмечено, что дети старше 12 лет испытывают трудности при общении с тренером, боясь ухудшения его отношения.

Регулярные систематические занятия с экспериментальной группой по разработанным методическим рекомендациям по улучшению личностных характеристик лыжников 10-12 лет показала свою эффективность.

## Заключение

Подводя итог проведенному психологическому эксперименту, я делаю вывод, что работа спортивного психолога с лыжниками 10-12 лет на улучшение личностных характеристик повышает состояние эмоционального самочувствия. Данная работа является высокоперспективной, так как за годы психологической работы со спортсменами, когда лыжник начинает выступать уже во взрослой группе с 20 лет, у спортсмена будет иметься много методик, подходящих именно ему, для психологической регуляции его состояния. Его внутренние проблемы будут проработаны, и они не будут отнимать у него сил. Цель будет четко поставлена, и он будет знать, к чему стремиться, что повысит его результаты.

Применение предварительного тестирования по многофакторному личностному опроснику Р. Кеттела для определения личностных характеристик и цветового теста Люшера для определения эмоционального самочувствия дает необходимую информацию тренеру и спортивному психологу для дальнейшей работы с лыжниками 10-12 лет. Определение в начале эксперимента типа темперамента спортсменов с помощью личностного опросника Айзенка помогает тренеру и спортивному психологу корректировать свою индивидуальную работу со спортсменами.

Важными личностными характеристиками для лыжников экстра-класса являются высокий интеллект, уверенность, сдержанность, лидерство, склонность к обдуманному риску, обязательность, ответственность и дисциплинированность, высокий самоконтроль, практичность и жесткость в эмоциях (не раскисать), внутреннее спокойствие и гармония, социальная смелость, высокая мотивация, высокая работоспособность, активная жизненная позиция и оптимизм, сила воли, контролируемая агрессия.

Наиболее полезной, согласно научной литературе, является совместная работа тренера и спортивного психолога, где тренер получает консультацию

психолога по коррекции своей работы, и где спортивный психолог проводит отдельные от тренировок занятия.

Консультации спортивным психологом тренера позволяют открыть новые возможности в развитии спортсменов, скорректировать общение тренера с воспитанниками, взглянуть на привычные фразы под другим углом. Включение в тренировочное задание упражнений, направленных на улучшение личностных характеристик лыжников, позволяет повысить результат.

Самостоятельная работа спортивного психолога особенно приветствуется после 12 лет. Работа с психологом позволяет применять психологические методы для развития личностных характеристик спортсменов с последующим ростом спортивных результатов. Лишние мысли и неопределенность, свойственная для юношеского возраста, занимают силы и замедляют развитие человека. Психолог во время своих консультаций может помочь спортсмену разобраться в своих мыслях, взглядах, целях и предпочтениях.

Ведение спортсменами спортивного дневника обязательно. Спортивный дневник используется тренером для контроля исполнения его задания, контроля самочувствия спортсмена и коррекцией плана тренировок, с подводкой его под особенности данного лыжника. Спортсмен должен записывать в спортивный дневник помимо содержания проделанной тренировки еще и свои заметки по работе, по тактике и особенностям, которые ему показались важными. Физические нагрузки отражаются на эмоциональном состоянии спортсмена, что тоже можно отмечать по спортивному дневнику.

При полноценной работе, при гармоничной работе спортивного психолога и тренера занятия создают условия для организованной и рациональной работы со спортсменами с учетом их личностных характеристик. Правильно подобранная методика и организация

тренировочного процесса и психологическая работа со спортсменами позволяют ребенку развиваться в правильном направлении для лыжника, обеспечивают хорошую психологическую подготовку ребенка к преодолению трудностей в жизни.

Я составила методические рекомендации для развития личностных характеристик лыжников 10-12 лет:

- работа со спортсменами должна быть построена индивидуально, согласно пройденному тестированию личностных характеристик и состояния эмоционального самочувствия;
- важными для лыжника-гонщика личностными характеристиками являются сила воли, психорегуляция эмоционального состояния, локус контроля – ответственность, тревожность, мотивированность, оптимизм и контролируемая агрессия;
- спортивному психологу и тренеру следует корректировать свои методики и подходы к спортсмену в соответствии с видом темперамента спортсмена;
- на индивидуальных занятиях разбираются личные характеристики лыжника-гонщика, проводится беседа и индивидуальная работа согласно полученному тестированию на улучшение определенных личностных характеристик и снятие напряжения, стресса;
- на групповых занятиях проводится просветительская работа на улучшение психологической и спортивной (например, тактической) осведомленности;
- в работе обязательно должны использоваться спортивные дневники спортсменов для своевременного реагирования на его состояние, как психологическое, так и на физическое;
- важно обучить спортсменов способам саморегуляции и спокойствия;
- во время соревновательного сезона уровень стресса спортсменов растет, и необходима своевременная помощь и консультация;

- тренеру важно ставить реальные цели на соревнования, это не 1 место, это задание на гонку или время отставания от более сильного соперника;
- применяя в тренировках игровые формы и непривычную деятельность, воспитанники получают моральную разгрузку. Вариативность упражнений в игровой форме зависят от креативности тренера;
- каждый лыжник – это личность. Тренеру следует относиться к каждому лыжнику как к индивидуальности, а не части команды спортсменов;
- консультации спортивным психологом тренеров в работе со спортсменами повышает результаты спортсменов;
- психологическая работа проводится в соответствии с возрастом и физическим развитием спортсмена;
- командные забеги, веселые старты сближают коллектив, что улучшает общественный микроклимат;
- работа с детьми требует большой выдержки и терпения, важно объяснять сложные для спортсмена понятия и повторять информацию при необходимости;
- начало работы психолога со спортсменами 10-12 лет в лыжных гонках даст толчок развитию результатов лыжников всех возрастов и уровней выступлений;
- работа тренера в соответствии с типом темперамента спортсмена в приложении F.

Я считаю, что развитие данной идеи не только повысит уровень здоровья и физической подготовленности лыжников, но и станет толчком в развитии профессионального лыжного спорта, станет выходом спорта на новый уровень.

В заключение проделанной работы мы сделали следующие выводы.

Предложенная методика по повышению эмоционального самочувствия лыжников 10-12 лет с помощью развития личностных характеристик показала свою эффективность

Экспериментальная группа в конце эксперимента показала значимые изменения в результатах тестирования.

Работа с психологом позволяет спортсмену своевременно найти решение в сложной ситуации, определить и убрать скрытые страхи повысить целеустремленность, понять себя и свои потребности.

При работе используются современные инновационные формы и методы работы, совмещающие в себе психологическую работу и тренерскую в тренировочном процессе. В основу работы заложена новая система ведения спортивной подготовки по лыжным гонкам, смысл которой заключается в подключении психологической работы со спортсменами с детского возраста, когда личностные характеристики еще формируются и легче поддаются к изменениям. Качество подготовки спортсменов на подготовительном этапе к профессиональному уровню повышается значительно.

## Список используемой литературы

1. Батаршев А. В. Темперамент и характер: Психологическая диагностика. М. : Академия, 2021. 336 с.
2. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для вузов. М. : ПЕР СЭ, 2021. 511 с.
3. Вилюнас В. К. Теория деятельности и проблема мотивации // А.Н. Леонтьев и современная психология. М. : Академия, 2023. 191-200 с.
4. Волков И. П. Практикум по спортивной психологии. СПб. : Питер, 2022. 288 с.
5. Волкова И. П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. СПб. : Питер, 2022. 384 с.
6. Воскресенская Е. Е. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика). Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2023. 54 с.
7. Вяткин Б. А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС, 2020. 134 с.
8. Вяткин Б. А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 2020. 112 с.
9. Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. 2021. С. 115-128.
10. Генов Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. М.: ФиС, 2022. 245 с.
11. Геселевич В. А. Предстартовое состояние спортсмена. М.: ФиС, 2019. 85 с.
12. Гиссен Л. Д. Время стрессов. М.: ФиС, 2021. 192с.
13. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: ФиС, 2023. 149 с.

14. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: «Академия», 2021. 288 с.
15. Гошек В. Состояние и деятельность спортсменов в связи с особенностями мотивации достижения // Вопросы спортивной психогигиены. М. : ВНИИФК, 2021. С. 21-29.
16. Дамадаева А. С. Гендерные исследования в спортивной психологии // Психологический журнал. 2023. № 14. С. 40-49.
17. Джамгаров Т. Т. Лидерство в спорте. М.: ФиС. 2021. 80 с.
18. Джидарьян И. А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации. М., 2022. 148 с.
19. Дмитриева М. А. Психология труда и инженерная психология // Инженерная психология как наука. Л.: ЛГУ, 2023. С. 129-137.
20. Журавлёв Д. В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. М., 2022. 120 с.
21. Ильин А. Б. Оценка личности спортсменов разных специализаций и квалификаций // Теория и практика физической культуры. 2021. № 12. С. 24-26, 39-40.
22. Ильин Е. П. Психология воли. 4-е изд. СПб. : Питер, 2019. 368 с.
23. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб. : Питер , 2018. 352с.
24. Ильин Е. П. Психология физического воспитания. М.: Просвещение, 2022, 287 с.
25. Ильин Е. П. Эмоция и чувства. 3-е изд. СПб. : Питер, 2017. 783 с.
26. Келлер В. С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. М.: ФиС, 2022. 181 с.
27. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) // Вопросы психологии. 2022. № 18. С. 5–12.
28. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте. М.: ФиС, 2020. 224 с.

29. Крутецкий В. А. Психология. М. : Просвещение, 2022. 352 с.
30. Крылов А. А. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии. СПб. : Питер, 2023. 560 с.
31. Крылов А. А. Психология: учебник. М., 2021. 283 с.
32. Куримшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры. М. : ФиС, 2023. 464 с.
33. Леевик Г. Е. Черты характера спортсменов разного уровня мастерства // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. 2023. С. 136-152.
34. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. М. : ФиС, 2021. 304 с.
35. Магомед-Эминов М. Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы / М. Ш. Магомед-Эминов. М. : ФиС, 2022.
36. Марищук В. Л. Методики психодиагностики в спорте. М. : Просвещение, 2021.
37. Марищук В. Л. Психологические основы формирования профессионально значимых качеств. Санкт-Петербург, 2022. 351с.
38. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2021. 260 с.
39. Марищук В. Л., Серова Л. К. Информационные аспекты управления спортсменом. М.: ФиС, 2024. 111 с.
40. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. М., 2023. 176с.
41. Матвеев Л. П. Спортсменам о спортивной форме. М. : ФиС, 2024. 56 с.
42. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания. М. : ФиС, 2022. 256 с.
43. Мельников В. М. Психология: учебник для институтов физкультуры. М. : ФиС, 2022. 367 с.

44. Найдиффер Р. М. Психология соревнующегося спортсмена // Мысленная тренировка спортсмена. М. : ФиС, 2020. С. 160-185.
45. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. СПб., 2022. 342 с.
46. Огородова Т. В. Психология спорта. - Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. Ярославль : ЯрГУ, 2023. 120 с.
47. Онищенко И. М. Опыт психологического изучения основных качеств личности спортсмена // Психология и современный спорт. М. : ФиС, 2022. С. 162-170.
48. Онищенко И. М. Психология физического воспитания и спорта. М. : Высшая школа, 2021. 249 с.
49. Петровский А. В. Психология: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Высшая школа, 2023. 219 с.
50. Пилюян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. М. : ФиС, 2022. 108, 112 с.
51. Платонов К. К. Система психологии и теория отражения. М. : Наука, 2020. 309 с.
52. Плахтиенко В. А. Надежность в спорте. М. : ФиС, 2022. 176 с.
53. Попов А. Л. Психология спорта. М. : ФиС, 2018. 238 с.
54. Попов А. Л. Спортивная психология. М. : Моск. психол.-соц. ин-т : Флинта, 2021. 149 с.
55. Попов А. Л. Спортивная психология: М., 2022. 152 с.
56. Пуни А. Ц. Предмет психологии физического воспитания и спорта. М. : ФиС, 2023. 25 с.
57. Пуни А. Ц. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие. М. : ФиС, 2022. 143 с.
58. Пуни А. Ц. Состояние психической готовности и психологическая подготовка к соревнованиям в спорте // Вопросы психологии спорта. Л., 2022. С. 4-7.

59. Райгородский В. Г. Практическая диагностика. Методики и тесты. Самара, 2021. 672 с.
60. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. М. : ФиС, 2020. 112 с.
61. Родионов А. В. Проблемы психологии спорта // Теория и практика физ. культуры. М. : ФиС, 2023. С. 2-4.
62. Родионов А. В. Психофизическая тренировка. М. : ФиС, 2024. 63 с.
63. Родионова А. В. Психология спорта высших достижений: учебное пособие. М. : ФиС, 2021. 144 с.
64. Рудик П. А. Личность и деятельность спортсмена // Психология и современный спорт. М.: ФиС, 2022. 286 с.
65. Серова Л. К. Психология личности спортсмена. М. : ФиС, 2023. 116 с.
66. Станкин М. И. Учитель физической культуры: личность, общение. М. : ФиС, 2022. 303 с.
67. Сурков Е. Н. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: Словарь-справочник. СПб. : СПбГАФК, 2022. 451 с.
68. Таран Я. В. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности // Молодой ученый. 2023. № 19. С. 199-201.
69. Уколов А. В. К вопросу формирования и управления спортивной мотивацией в процессе физического воспитания в школе // Молодой ученый. 2023. № 19. С. 664-666.
70. Уколов А. В. Педагогические условия формирования спортивной мотивации // Молодой ученый. 2022. № 17. С. 318-320.
71. Уколов А. В. Проблемы управления спортивной мотивацией // Молодой ученый. 2022. № 17. С. 330-332.
72. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 2020. 336 с.

73. Ханин Ю. Л. Психология общения в спорте. М. : ФиС, 2021. 208 с.
74. Ханин Ю. Л. Стресс и тревога в спорте. Международный сборник научных статей. М. : ФиС, 2022. 288 с.
75. Хекалов Е. М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. М. : Советский спорт, 2003. 64 с.
76. Черникова О. А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена. М.: ФиС, 2020. 48 с.
77. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М. : ФиС, 2022. 104 с.
78. Шадрин В. М. Психологические основы формирования двигательного навыка. Казань: Изд-во Казанского университета, 2021. 176 с.
79. Шайхтдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте. М. : ФиС, 2022. 114 с.
80. Billings A. C. Routledge Handbook of Sport and New Media. Routledge, 2022. 113с.
81. Cratty B. J. Psychology in contemporary sport. USA : Prentice Hall, 2024. 116 с.
82. Lavalley D., Kremer J., Moran F.P., Williams M. Sport Psychology // Contemporary Themes. New York : Palgrave Macmillan, 2023. 10 с.
83. Madsen K. Motivation and Personality. N.Y. : Palgrave Macmillan, 2022. 64 с.
84. Wiley J. Acquisition and Performance of Sports Skills & Sons. England : Ltd., 2024. 25 с.

## Приложение А

### Вводная часть психологического тренинга

#### Занятие о личностных характеристиках.

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о том, как достичь успеха в лыжном спорте.

Как вы думаете, сталкиваются ли профессиональные спортсмены со сложностями в спорте помимо выполнения самих тренировок? (ответ спортсменов)

Большинство из вас занимается уже не первый год лыжными гонками. Я думаю, что каждый из вас сталкивался на соревнованиях с какими-то трудностями, помимо самой гонки. Например, может быть немного страшно выйти на старт, мысли в голову лезут: «Вдруг меня все обгонят». Или на дистанции, когда соперник вас обгонял, у вас возникали мысли типа: «Незачем бороться, я слабее». У кого-то начиналась паника, начинали трястись руки и мысли путались. Это некомфортное состояние. Можете назвать ситуации, которые происходили с вами? (ответ спортсменов)

Теперь давайте с вами подумаем, как вы считаете, такие ситуации забирают у нас силы, которые важны нам во время гонки? (ответ спортсменов)

Спорт интересен тем, что учит не только накачивать мышцы, но и преодолевать такие ситуации спокойно, без лишней паники. Так, раз за разом вам будет легче выходить на старт, так как вы знаете, что ничего страшного не произойдет. Тренер вам ставит цель, чтобы вы чувствовали себя комфортно перед стартом. И важно сосредоточиться не на 1 месте, а на выполнении задания тренера на гонку. Для новичков на первых стартах всегда стоит задача «Просто дойти до финиша», можно даже не смотреть протокол. Главное факт, что дошел. Вы получаете индивидуальные цели на гонку, отработку определенных участков, ходов и прочее. По мере вашей готовности тренер

## Продолжение приложения А

повышает вам задачи. Ставит психологические установки, вы изучаете тактику прохождения дистанции, тактику контактной борьбы на дистанции.

Согласно мнению ученых и тренеров, выделяются следующие личностные характеристики спортсменов: дисциплина, самоконтроль, стрессоустойчивость, лидерство, локус контроля, инициативность, высокая мотивация. Также для спортсмена крайне важно обладать высокой работоспособностью, реактивностью (способностью к сильной и быстрой реакции), находиться в активной жизненной позиции и быть оптимистом, контролировать свои эмоции и направленность мыслей, не уходить в негатив.

Для спортсменов экстра-класса существуют определенные общие личностные характеристики, которые они успели сформировать за время своего спортивного роста. Важными для лыжника-гонщика личностными характеристиками являются сила воли, психорегуляция эмоционального состояния, локус контроля – ответственность, тревожность, мотивированность, оптимизм и контролируемая агрессия.

Выступления спортсмена на соревнованиях является итогом продолжительной и глубокой работы специалистов с ним, его подготовки. Все состояния спортсмена, которые он испытывает на соревнованиях, предварительно стараются смоделировать на тренировках. Сейчас в наше время является перспективным проведение психологической работы с моделированием предстартовых и соревновательных состояний спортсмена для их глубокой проработки. Не следует ждать, что если спортсмен никогда не проявлял актуальных для соревнований личностных характеристик на тренировке, то он проявит их во время гонки.

Многолетние однотипные тренировки спортсмена в одном коллективе, с одним и тем же тренером, на одних трассах приводят к привыканию. Спортсмен испытывает стресс при попадании в непривычные условия, при

## Продолжение приложения А

работе с другим тренером и командой, с непривычным для него общением. Данные факторы нарушают его собранность и концентрацию на цели его деятельности, он начинает затрачивать силы на адаптацию к новым непривычным условиям окружающей среды и тренировок. И при снижении результатов соревнований мотивация падает.

Чтобы избежать этого, я планирую включить в нашу подготовку психологию.

## Приложение Б

### Просмотр философского фильма про спорт, цитаты

Таблица Б. Просмотр фильма «Мирный воин» (2006) режиссера В. Сальва с выпиской цитат из фильма

№	Цитата
1	Выброси мусор из своей головы
2	Ты никогда не будешь лучше, также как никогда не будешь хуже кого-либо
3	А когда ты будешь здесь и сейчас, ты удивишься тому, что ты можешь делать, и как ты это можешь делать
4	Всегда что-нибудь да происходит, не бывает обычных моментов
5	Смерть вовсе не печальна, печально то, что многие люди вообще не живут.
6	Путешествие — вот что приносит нам радость. А не цель
7	Вот в чем разница между нами: ты тренируешься в гимнастике, а я тренируюсь во всем
8	Я хочу, чтобы ты перестал искать что-то вне себя и прислушался к тому, что у тебя внутри
9	Все говорят, что делать, и что хорошо для тебя, они не хотят, чтобы ты сам искал ответы на вопросы, они хотят, чтобы ты поверил их ответам
10	Люди боятся того, что внутри, а это единственное место, где они могут найти то, что им нужно
11	Сейчас - это всё, что у тебя есть
12	Я понимаю, тебе сейчас нелегко. Не застревай в этом
13	Если я одолжил кому-то 20 баксов, а после этого его никогда не видел, наверное, это того стоило
14	Нет начала или конца — только действия
15	Знай: ничто не остаётся прежним
16	Люди, которых трудно полюбить, как раз больше всего нуждаются в любви.
17	Знание еще не мудрость. Мудрость — это применение знаний
18	Привычка. Вот проблема. Всё, что тебе нужно, — это быть осознанным в своём выборе и ответственным за свои действия
19	Когда тебе страшно, используй меч. Возьми его и поруби свой ум на ленточки, проруби сквозь все эти сожаления и страхи и через всё, что живёт в прошлом и будущем
20	Эмоции так же естественны, как приходящая погода
21	У всякого действия есть своя награда и своя цена
22	Теория хаоса правильна, кроме того, что хаос совсем не хаотичен, а полностью контролируем
23	Воин действует. А глупец протестует
24	Воин не имеет отношение к совершенству или победе, или неуязвимости. Он полностью уязвим. Это единственная настоящая храбрость
25	Мозг — всего лишь рефлекторный орган. Он реагирует на всё подряд, наполняет твою голову миллионом случайных мыслей каждый день. И ни одна из этих мыслей не раскроет тебе большего, чем сделает это веснушка на кончике твоего носа
26	Люди — это не их мысли, но они думают, что это так, и это приводит их в уныние

## Продолжение приложения Б

### Продолжение таблицы Б

№	Цитата
27	Едва ли не всё человечество разделяет твои проблемы. Если ты не получаешь желаемого, ты страдаешь. И даже если ты получаешь именно то, чего ты желаешь, ты всё равно страдаешь, потому что ты не можешь удерживать это вечно
28	Жизнь — это выбор. Ты можешь выбрать: быть жертвой или тем, кем пожелаешь быть
29	Воин не оставляет то, что он любил. Он находит любовь в том, что делает
30	Иногда просто необходимо сойти с ума, чтобы привести в порядок чувства
31	Злость, ненависть, насилие — это все просто страх.. Страх, а вовсе не деньги — корень всех зол
32	У жизни есть три аспекта: Парадокс, Юмор, Перемены - Парадокс: Жизнь – тайна, не тратьте напрасно времени, пытайтесь её понять; - Юмор: Сохраняйте чувство юмора, особенно по отношению к самому себе. Это сила вне всякой меры; - Перемены: Ничто не остаётся прежним.
33	— Я что, читаю их мысли? — Может быть, ты просто никогда к ним раньше не прислушивался
34	— Где ты? — Здесь. — Какое время? — Сейчас. — Кто ты? — Этот момент
35	— Ты знаешь, я видел нас вместе, я и ты. Я все время мечтаю об этом. И однажды это сбудется. Эй, я всего лишь хочу сказать тебе: я действительно думаю это произойдет
36	Все может быть
37	— Почему ты выбрал именно меня? — Не льсти себе... Это ты выбрал меня
38	— Эй, Сократ. Если ты такой умный, почему работаешь на заправке? — Это станция обслуживания. Мы предлагаем услуги. Нет цели выше. — Чем заправлять? — Чем служить другим.
39	— Они могли нас убить! — Это трансформация. — Смерть? — Да. Немного серьезней, чем переходный возраст, но ничего такого, из-за чего стоило бы расстраиваться
40	— А если я не смогу? — Это будущее, отбрось его! — А с чего мне начать? — Нет начала или конца, есть только само действие

## Приложение В

### Статистическая обработка данных на констатирующем этапе по Кеттелу

Таблица В.1 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор А «замкнутость – общительность»

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, стен	Результат после, стен
1.	А-в А.А.	ЭГ	5	7
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	7	8
3.	В-н К.С.	ЭГ	6	8
4.	В-а В.А.	ЭГ	5	7
5.	Н-а А.С.	ЭГ	6	7
6.	П-а М.А.	ЭГ	7	7
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	2	5
8.	С-в В.В.	ЭГ	3	6
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	1	4
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	3	5
11.	Б-ш М.А.	КГ	5	5
12.	Б-а А.В.	КГ	6	6
13.	В-а А.Д.	КГ	7	7
14.	И-в М.Д.	КГ	4	5
15.	М-а К.С.	КГ	6	6
16.	М-к П.С.	КГ	7	7
17.	П-а В.А.	КГ	2	3
18.	Р-а Е.Н.	КГ	3	2
19.	Р-а З.Н.	КГ	2	2
20.	Т-о М.И.	КГ	3	3

## Продолжение приложения В

Таблица В.2 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор В «вербальный интеллект»

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, стен	Результат после, стен
1.	А-в А.А.	ЭГ	7	8
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	5	7
3.	В-н К.С.	ЭГ	7	7
4.	В-а В.А.	ЭГ	6	6
5.	Н-а А.С.	ЭГ	5	5
6.	П-а М.А.	ЭГ	6	7
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	8	8
8.	С-в В.В.	ЭГ	6	6
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	3	4
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	3	3
11.	Б-ш М.А.	КГ	7	7
12.	Б-а А.В.	КГ	5	6
13.	В-а А.Д.	КГ	7	7
14.	И-в М.Д.	КГ	7	7
15.	М-а К.С.	КГ	5	6
16.	М-к П.С.	КГ	5	5
17.	П-а В.А.	КГ	7	7
18.	Р-а Е.Н.	КГ	7	7
19.	Р-а З.Н.	КГ	2	3
20.	Т-о М.И.	КГ	3	4

### Продолжение приложения В

Таблица В.3 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор С «уверенность в себе»

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, стен	Результат после, стен
1.	А-в А.А.	ЭГ	7	8
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	5	7
3.	В-н К.С.	ЭГ	7	8
4.	В-а В.А.	ЭГ	7	8
5.	Н-а А.С.	ЭГ	6	8
6.	П-а М.А.	ЭГ	8	8
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	4	6
8.	С-в В.В.	ЭГ	3	6
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	4	7
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	4	6
11.	Б-ш М.А.	КГ	7	7
12.	Б-а А.В.	КГ	8	8
13.	В-а А.Д.	КГ	7	7
14.	И-в М.Д.	КГ	7	6
15.	М-а К.С.	КГ	5	5
16.	М-к П.С.	КГ	6	5
17.	П-а В.А.	КГ	4	4
18.	Р-а Е.Н.	КГ	3	4
19.	Р-а З.Н.	КГ	3	3
20.	Т-о М.И.	КГ	5	4

### Продолжение приложения В

Таблица В.4 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор D «сдержанность/ возбудимость»

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, стен	Результат после, стен
1.	А-в А.А.	ЭГ	4	6
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	5	6
3.	В-н К.С.	ЭГ	5	6
4.	В-а В.А.	ЭГ	3	6
5.	Н-а А.С.	ЭГ	6	6
6.	П-а М.А.	ЭГ	7	7
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	7	7
8.	С-в В.В.	ЭГ	6	7
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	6	6
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	7	8
11.	Б-ш М.А.	КГ	4	5
12.	Б-а А.В.	КГ	5	5
13.	В-а А.Д.	КГ	5	5
14.	И-в М.Д.	КГ	3	4
15.	М-а К.С.	КГ	6	6
16.	М-к П.С.	КГ	7	7
17.	П-а В.А.	КГ	7	7
18.	Р-а Е.Н.	КГ	6	5
19.	Р-а З.Н.	КГ	6	6
20.	Т-о М.И.	КГ	7	5

## Продолжение приложения В

Таблица В.5 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела.  
Фактор Е «подчиненность - доминантность»

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, стен</b>	<b>Результат после, стен</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	4	6
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	5	6
3.	В-н К.С.	ЭГ	4	7
4.	В-а В.А.	ЭГ	4	6
5.	Н-а А.С.	ЭГ	2	5
6.	П-а М.А.	ЭГ	3	5
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	5	7
8.	С-в В.В.	ЭГ	7	7
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	8	9
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	7	7
11.	Б-ш М.А.	КГ	4	4
12.	Б-а А.В.	КГ	5	5
13.	В-а А.Д.	КГ	4	4
14.	И-в М.Д.	КГ	4	4
15.	М-а К.С.	КГ	2	2
16.	М-к П.С.	КГ	3	3
17.	П-а В.А.	КГ	5	5
18.	Р-а Е.Н.	КГ	7	7
19.	Р-а З.Н.	КГ	8	8
20.	Т-о М.И.	КГ	7	7

Продолжение приложения В

Таблица В.6 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор F «склонность к риску»

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, стен	Результат после, стен
1.	А-в А.А.	ЭГ	4	6
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	3	5
3.	В-н К.С.	ЭГ	3	5
4.	В-а В.А.	ЭГ	3	5
5.	Н-а А.С.	ЭГ	5	6
6.	П-а М.А.	ЭГ	6	6
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	7	6
8.	С-в В.В.	ЭГ	7	6
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	6	5
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	9	7
11.	Б-ш М.А.	КГ	5	5
12.	Б-а А.В.	КГ	2	2
13.	В-а А.Д.	КГ	3	4
14.	И-в М.Д.	КГ	3	3
15.	М-а К.С.	КГ	5	5
16.	М-к П.С.	КГ	6	6
17.	П-а В.А.	КГ	7	7
18.	Р-а Е.Н.	КГ	6	6
19.	Р-а З.Н.	КГ	6	6
20.	Т-о М.И.	КГ	10	10

## Продолжение приложения В

Таблица В.7 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор G «несобранность - обязательность»

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, стен	Результат после, стен
1.	А-в А.А.	ЭГ	5	7
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	4	6
3.	В-н К.С.	ЭГ	6	7
4.	В-а В.А.	ЭГ	4	6
5.	Н-а А.С.	ЭГ	5	6
6.	П-а М.А.	ЭГ	7	7
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	8	8
8.	С-в В.В.	ЭГ	9	9
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	7	7
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	8	8
11.	Б-ш М.А.	КГ	5	5
12.	Б-а А.В.	КГ	4	5
13.	В-а А.Д.	КГ	6	6
14.	И-в М.Д.	КГ	4	5
15.	М-а К.С.	КГ	5	5
16.	М-к П.С.	КГ	7	7
17.	П-а В.А.	КГ	8	8
18.	Р-а Е.Н.	КГ	9	9
19.	Р-а З.Н.	КГ	7	7
20.	Т-о М.И.	КГ	8	8

Продолжение приложения В

Таблица В.8 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор Н «социальная смелость»

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, стен	Результат после, стен
1.	А-в А.А.	ЭГ	4	6
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	5	6
3.	В-н К.С.	ЭГ	3	7
4.	В-а В.А.	ЭГ	4	6
5.	Н-а А.С.	ЭГ	4	6
6.	П-а М.А.	ЭГ	2	5
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	6	6
8.	С-в В.В.	ЭГ	7	8
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	7	7
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	8	8
11.	Б-ш М.А.	КГ	4	4
12.	Б-а А.В.	КГ	5	5
13.	В-а А.Д.	КГ	3	4
14.	И-в М.Д.	КГ	4	4
15.	М-а К.С.	КГ	4	4
16.	М-к П.С.	КГ	2	4
17.	П-а В.А.	КГ	6	6
18.	Р-а Е.Н.	КГ	7	7
19.	Р-а З.Н.	КГ	7	7
20.	Т-о М.И.	КГ	8	8

## Продолжение приложения В

Таблица В.9 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор I «практицизм - чувствительность»

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, стен	Результат после, стен
1.	А-в А.А.	ЭГ	3	3
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	4	4
3.	В-н К.С.	ЭГ	3	3
4.	В-а В.А.	ЭГ	5	5
5.	Н-а А.С.	ЭГ	7	5
6.	П-а М.А.	ЭГ	6	5
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	7	5
8.	С-в В.В.	ЭГ	6	6
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	9	5
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	6	6
11.	Б-ш М.А.	КГ	3	5
12.	Б-а А.В.	КГ	4	4
13.	В-а А.Д.	КГ	4	3
14.	И-в М.Д.	КГ	5	5
15.	М-а К.С.	КГ	7	7
16.	М-к П.С.	КГ	6	4
17.	П-а В.А.	КГ	6	6
18.	Р-а Е.Н.	КГ	6	6
19.	Р-а З.Н.	КГ	9	9
20.	Т-о М.И.	КГ	6	6

## Продолжение приложения В

Таблица В.10 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор О «спокойствие - тревожность»

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, стен	Результат после, стен
1.	А-в А.А.	ЭГ	5	3
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	6	4
3.	В-н К.С.	ЭГ	4	3
4.	В-а В.А.	ЭГ	3	3
5.	Н-а А.С.	ЭГ	3	3
6.	П-а М.А.	ЭГ	4	2
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	4	2
8.	С-в В.В.	ЭГ	7	5
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	7	3
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	8	5
11.	Б-ш М.А.	КГ	5	6
12.	Б-а А.В.	КГ	6	5
13.	В-а А.Д.	КГ	4	4
14.	И-в М.Д.	КГ	3	4
15.	М-а К.С.	КГ	3	5
16.	М-к П.С.	КГ	4	5
17.	П-а В.А.	КГ	4	3
18.	Р-а Е.Н.	КГ	7	6
19.	Р-а З.Н.	КГ	7	8
20.	Т-о М.И.	КГ	8	8

Продолжение приложения В

Таблица В.11 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор Q3 «самоконтроль»

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, стен	Результат после, стен
1.	А-в А.А.	ЭГ	8	8
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	9	9
3.	В-н К.С.	ЭГ	7	8
4.	В-а В.А.	ЭГ	8	8
5.	Н-а А.С.	ЭГ	8	9
6.	П-а М.А.	ЭГ	7	8
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	7	7
8.	С-в В.В.	ЭГ	8	8
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	4	6
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	3	6
11.	Б-ш М.А.	КГ	8	8
12.	Б-а А.В.	КГ	9	9
13.	В-а А.Д.	КГ	7	7
14.	И-в М.Д.	КГ	8	8
15.	М-а К.С.	КГ	8	8
16.	М-к П.С.	КГ	7	7
17.	П-а В.А.	КГ	7	7
18.	Р-а Е.Н.	КГ	8	8
19.	Р-а З.Н.	КГ	4	4
20.	Т-о М.И.	КГ	3	3

## Продолжение приложения В

Таблица В.12 – Данные по 1 тесту по личностному опроснику Р. Кеттела. Фактор Q4 «расслабленность - напряженность»

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, стен</b>	<b>Результат после, стен</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	4	3
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	5	3
3.	В-н К.С.	ЭГ	3	2
4.	В-а В.А.	ЭГ	3	3
5.	Н-а А.С.	ЭГ	4	2
6.	П-а М.А.	ЭГ	5	3
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	2	2
8.	С-в В.В.	ЭГ	7	4
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	6	4
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	8	5
11.	Б-ш М.А.	КГ	4	6
12.	Б-а А.В.	КГ	5	6
13.	В-а А.Д.	КГ	3	5
14.	И-в М.Д.	КГ	3	3
15.	М-а К.С.	КГ	4	4
16.	М-к П.С.	КГ	4	4
17.	П-а В.А.	КГ	3	5
18.	Р-а Е.Н.	КГ	7	7
19.	Р-а З.Н.	КГ	6	5
20.	Т-о М.И.	КГ	8	7

## Приложение Г

**Статистическая обработка данных на констатирующем этапе по Люшеру**  
 Таблица Г.1 – Данные по тесту 2. Характеристика общего настроения (ахроматический набор) (степень стресса 0-3) по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	0	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	2	1
3.	В-н К.С.	ЭГ	0	0
4.	В-а В.А.	ЭГ	1	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	0	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	1	0
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	0	0
8.	С-в В.В.	ЭГ	1	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	0	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	1	1
11.	Б-ш М.А.	КГ	0	1
12.	Б-а А.В.	КГ	2	1
13.	В-а А.Д.	КГ	0	0
14.	И-в М.Д.	КГ	1	1
15.	М-а К.С.	КГ	0	1
16.	М-к П.С.	КГ	0	0
17.	П-а В.А.	КГ	1	1
18.	Р-а Е.Н.	КГ	0	0
19.	Р-а З.Н.	КГ	1	1
20.	Т-о М.И.	КГ	1	1

Продолжение приложения Г

Таблица Г.2 – Данные по тесту 2. Преобладающие, осознанные стремления, основанные на адекватном понимании ситуации (основной набор) (степень стресса 0-3) по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	0	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	0	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	0	0
4.	В-а В.А.	ЭГ	1	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	1	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	0	0
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	0	0
8.	С-в В.В.	ЭГ	0	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	1	1
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	1	0
11.	Б-ш М.А.	КГ	0	0
12.	Б-а А.В.	КГ	0	0
13.	В-а А.Д.	КГ	1	1
14.	И-в М.Д.	КГ	0	1
15.	М-а К.С.	КГ	0	1
16.	М-к П.С.	КГ	1	1
17.	П-а В.А.	КГ	1	1
18.	Р-а Е.Н.	КГ	0	0
19.	Р-а З.Н.	КГ	0	0
20.	Т-о М.И.	КГ	1	1

Продолжение приложения Г

Таблица Г.3 – Данные по тесту 2. Взаимоотношения. «Как я чувствую и ощущаю близкого мне человека?» (оттенки синего) (основной набор) (степень стресса 0-3) по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	0	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	1	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	3	2
4.	В-а В.А.	ЭГ	0	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	0	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	0	0
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	1	0
8.	С-в В.В.	ЭГ	0	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	0	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	0	0
11.	Б-ш М.А.	КГ	0	0
12.	Б-а А.В.	КГ	1	1
13.	В-а А.Д.	КГ	0	1
14.	И-в М.Д.	КГ	1	1
15.	М-а К.С.	КГ	0	0
16.	М-к П.С.	КГ	0	2
17.	П-а В.А.	КГ	0	0
18.	Р-а Е.Н.	КГ	0	0
19.	Р-а З.Н.	КГ	3	3
20.	Т-о М.И.	КГ	0	0

Продолжение приложения Г

Таблица Г.4 – Данные по тесту 2. Способность к самоуправлению, внутренняя организованность, волевые способности, способность получать удовольствие по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	1	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	0	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	1	1
4.	В-а В.А.	ЭГ	0	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	1	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	0	0
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	1	0
8.	С-в В.В.	ЭГ	0	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	1	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	0	0
11.	Б-ш М.А.	КГ	1	1
12.	Б-а А.В.	КГ	0	1
13.	В-а А.Д.	КГ	1	0
14.	И-в М.Д.	КГ	0	0
15.	М-а К.С.	КГ	1	1
16.	М-к П.С.	КГ	0	0
17.	П-а В.А.	КГ	1	1
18.	Р-а Е.Н.	КГ	0	0
19.	Р-а З.Н.	КГ	1	1
20.	Т-о М.И.	КГ	0	0

Продолжение приложения Г

Таблица Г.5 – Данные по тесту 2. Мощность внутренней энергии, сила побуждений и реакций на вызовы окружающей среды. «Как я реагирую на требования, предъявляемые ко мне?» по цветовому тесту Люшера

№ п/п	ФИО	Группа	Результат до, степень	Результат после, степень
1.	А-в А.А.	ЭГ	0	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	1	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	0	0
4.	В-а В.А.	ЭГ	0	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	0	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	1	0
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	0	0
8.	С-в В.В.	ЭГ	0	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	0	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	1	1
11.	Б-ш М.А.	КГ	0	0
12.	Б-а А.В.	КГ	1	1
13.	В-а А.Д.	КГ	0	0
14.	И-в М.Д.	КГ	0	0
15.	М-а К.С.	КГ	0	0
16.	М-к П.С.	КГ	1	1
17.	П-а В.А.	КГ	0	0
18.	Р-а Е.Н.	КГ	0	0
19.	Р-а З.Н.	КГ	0	0
20.	Т-о М.И.	КГ	1	1

Продолжение приложения Г

Таблица Г.6 – Данные по тесту 2. Ожидания и установки, а также отношение к событиям будущего и к новым встречам. «Что я сейчас жду от будущего?» (оттенки желтого) по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	2	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	1	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	2	0
4.	В-а В.А.	ЭГ	1	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	0	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	0	0
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	1	0
8.	С-в В.В.	ЭГ	1	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	0	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	0	0
11.	Б-ш М.А.	КГ	2	2
12.	Б-а А.В.	КГ	1	2
13.	В-а А.Д.	КГ	2	2
14.	И-в М.Д.	КГ	1	1
15.	М-а К.С.	КГ	0	0
16.	М-к П.С.	КГ	0	1
17.	П-а В.А.	КГ	1	1
18.	Р-а Е.Н.	КГ	1	1
19.	Р-а З.Н.	КГ	0	0
20.	Т-о М.И.	КГ	0	0

Продолжение приложения Г

Таблица Г.7 – Данные по тесту 2. Существующий конфликт между эмоциональным восприятием ситуации и ее отреагированием в поведении (фигуры) по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	2	1
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	1	1
3.	В-н К.С.	ЭГ	2	1
4.	В-а В.А.	ЭГ	0	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	2	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	2	1
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	1	1
8.	С-в В.В.	ЭГ	0	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	0	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	0	0
11.	Б-ш М.А.	КГ	2	2
12.	Б-а А.В.	КГ	1	1
13.	В-а А.Д.	КГ	2	2
14.	И-в М.Д.	КГ	0	1
15.	М-а К.С.	КГ	2	2
16.	М-к П.С.	КГ	2	1
17.	П-а В.А.	КГ	1	1
18.	Р-а Е.Н.	КГ	0	0
19.	Р-а З.Н.	КГ	0	1
20.	Т-о М.И.	КГ	0	0

Продолжение приложения Г

Таблица Г.8 – Данные по тесту 2. Цели и способы ваших эмоциональных проявлений, ваши устремления, потребности и цели по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	0	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	1	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	0	0
4.	В-а В.А.	ЭГ	2	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	0	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	0	0
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	1	0
8.	С-в В.В.	ЭГ	1	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	2	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	2	1
11.	Б-ш М.А.	КГ	0	0
12.	Б-а А.В.	КГ	1	1
13.	В-а А.Д.	КГ	0	0
14.	И-в М.Д.	КГ	2	1
15.	М-а К.С.	КГ	0	0
16.	М-к П.С.	КГ	0	1
17.	П-а В.А.	КГ	1	1
18.	Р-а Е.Н.	КГ	1	1
19.	Р-а З.Н.	КГ	2	2
20.	Т-о М.И.	КГ	2	1

Продолжение приложения Г

Таблица Г.9 – Данные по тесту 2. Текущее эмоциональное состояние, собственно настрой, поведение, уместное в существующей ситуации по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	0	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	1	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	0	0
4.	В-а В.А.	ЭГ	0	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	0	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	2	0
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	1	0
8.	С-в В.В.	ЭГ	1	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	1	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	2	1
11.	Б-ш М.А.	КГ	0	0
12.	Б-а А.В.	КГ	1	1
13.	В-а А.Д.	КГ	0	0
14.	И-в М.Д.	КГ	0	0
15.	М-а К.С.	КГ	0	0
16.	М-к П.С.	КГ	2	1
17.	П-а В.А.	КГ	1	0
18.	Р-а Е.Н.	КГ	1	1
19.	Р-а З.Н.	КГ	1	0
20.	Т-о М.И.	КГ	2	1

Продолжение приложения Г

Таблица Г.10 – Сдерживаемые качества, временно утраченные возможности, неуместными и откладываете в резерв, по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	1	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	0	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	1	0
4.	В-а В.А.	ЭГ	1	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	1	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	1	1
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	1	1
8.	С-в В.В.	ЭГ	0	1
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	0	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	0	0
11.	Б-ш М.А.	КГ	1	1
12.	Б-а А.В.	КГ	0	0
13.	В-а А.Д.	КГ	1	1
14.	И-в М.Д.	КГ	1	1
15.	М-а К.С.	КГ	1	1
16.	М-к П.С.	КГ	1	1
17.	П-а В.А.	КГ	1	1
18.	Р-а Е.Н.	КГ	0	0
19.	Р-а З.Н.	КГ	0	0
20.	Т-о М.И.	КГ	0	0

Продолжение приложения Г

Таблица Г.11 Данные по тесту 2. Неосознаваемые источники беспокойства и потребности, заторможенные ввиду их нецелесообразности, по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	2	1
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	0	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	2	0
4.	В-а В.А.	ЭГ	2	1
5.	Н-а А.С.	ЭГ	1	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	2	1
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	0	0
8.	С-в В.В.	ЭГ	1	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	1	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	0	0
11.	Б-ш М.А.	КГ	2	2
12.	Б-а А.В.	КГ	0	0
13.	В-а А.Д.	КГ	2	2
14.	И-в М.Д.	КГ	2	2
15.	М-а К.С.	КГ	2	2
16.	М-к П.С.	КГ	1	1
17.	П-а В.А.	КГ	0	0
18.	Р-а Е.Н.	КГ	1	1
19.	Р-а З.Н.	КГ	1	1
20.	Т-о М.И.	КГ	0	0

Продолжение приложения Г

Таблица Г.12 – Данные по тесту 2. Актуальная эмоциональная проблема или поведение, являющееся следствием стресса, по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	0	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	2	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	1	0
4.	В-а В.А.	ЭГ	2	1
5.	Н-а А.С.	ЭГ	0	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	1	0
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	1	1
8.	С-в В.В.	ЭГ	0	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	1	1
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	0	0
11.	Б-ш М.А.	КГ	0	0
12.	Б-а А.В.	КГ	2	2
13.	В-а А.Д.	КГ	1	1
14.	И-в М.Д.	КГ	2	2
15.	М-а К.С.	КГ	0	0
16.	М-к П.С.	КГ	1	1
17.	П-а В.А.	КГ	1	1
18.	Р-а Е.Н.	КГ	0	0
19.	Р-а З.Н.	КГ	1	1
20.	Т-о М.И.	КГ	0	0

Продолжение приложения Г

Таблица Г.13 – Данные по тесту 2. Определение типа цветового поведения, по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, степень</b>	<b>Результат после, степень</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	1	0
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	0	0
3.	В-н К.С.	ЭГ	0	0
4.	В-а В.А.	ЭГ	0	0
5.	Н-а А.С.	ЭГ	1	0
6.	П-а М.А.	ЭГ	2	1
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	1	0
8.	С-в В.В.	ЭГ	1	0
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	0	0
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	1	1
11.	Б-ш М.А.	КГ	1	1
12.	Б-а А.В.	КГ	0	0
13.	В-а А.Д.	КГ	0	0
14.	И-в М.Д.	КГ	0	0
15.	М-а К.С.	КГ	1	1
16.	М-к П.С.	КГ	2	2
17.	П-а В.А.	КГ	1	1
18.	Р-а Е.Н.	КГ	1	1
19.	Р-а З.Н.	КГ	0	0
20.	Т-о М.И.	КГ	1	1

Продолжение приложения Г

Таблица Г.14 – Данные по тесту 2. Показатель тревожности (0-12 баллов), по цветовому тесту Люшера

<b>№ п/п</b>	<b>ФИО</b>	<b>Группа</b>	<b>Результат до, баллов</b>	<b>Результат после, баллов</b>
1.	А-в А.А.	ЭГ	4	3
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	6	3
3.	В-н К.С.	ЭГ	4	3
4.	В-а В.А.	ЭГ	6	3
5.	Н-а А.С.	ЭГ	3	2
6.	П-а М.А.	ЭГ	8	4
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	7	4
8.	С-в В.В.	ЭГ	5	4
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	5	3
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	3	1
11.	Б-ш М.А.	КГ	4	5
12.	Б-а А.В.	КГ	3	5
13.	В-а А.Д.	КГ	6	5
14.	И-в М.Д.	КГ	6	7
15.	М-а К.С.	КГ	7	7
16.	М-к П.С.	КГ	3	4
17.	П-а В.А.	КГ	3	4
18.	Р-а Е.Н.	КГ	8	7
19.	Р-а З.Н.	КГ	7	6
20.	Т-о М.И.	КГ	5	6

## Приложение Д

### Статистическая обработка данных на констатирующем этапе по Айзенку

Таблица Д – Данные по тесту 3 на тип темперамента по личностному опроснику Айзенка

№ п/п	ФИО	Группа	Тип
1.	А-в А.А.	ЭГ	холерик
2.	Б-а Е.Е.	ЭГ	холерик
3.	В-н К.С.	ЭГ	сангвиник
4.	В-а В.А.	ЭГ	флегматик
5.	Н-а А.С.	ЭГ	сангвиник
6.	П-а М.А.	ЭГ	холерик
7.	Р-в Е.Д.	ЭГ	меланхолик
8.	С-в В.В.	ЭГ	холерик
9.	Ш-а Д.Э.	ЭГ	сангвиник
10.	Ш-а Е.Э.	ЭГ	флегматик
11.	Б-ш М.А.	КГ	флегматик
12.	Б-а А.В.	КГ	сангвиник
13.	В-а А.Д.	КГ	холерик
14.	И-в М.Д.	КГ	холерик
15.	М-а К.С.	КГ	сангвиник
16.	М-к П.С.	КГ	сангвиник
17.	П-а В.А.	КГ	флегматик
18.	Р-а Е.Н.	КГ	холерик
19.	Р-а З.Н.	КГ	сангвиник
20.	Т-о М.И.	КГ	меланхолик

## Приложение Е

### Методика работы тренера по лыжным гонкам со спортсменами в соответствии с темпераментом

Таблица Е – Рекомендации тренеру по типу темперамента спортсмена

<b>Тип темперамента</b>	<b>Тип нервной системы</b>	<b>Характеристика нервных процессов</b>	<b>Подвижность нервных процессов</b>	<b>Рекомендации тренеру</b>
Холерик	сильный	неуравновешенный	С преобладанием возбуждения над торможением	Акцентировать работу над самоконтролем. Высокие возможности спринтера
Флегматик	сильный	уравновешенный	С малой подвижностью нервных процессов	Работа над мотивацией, над активацией реактивных процессов, реакций Оптимальный вариант для биатлона
Сангвиник	сильный	уравновешенный	С большой подвижностью нервных процессов	Оптимальный темперамент для спортсмена
Меланхолик	слабый	неуравновешенный	Со слабой выраженностью процессов возбуждения и торможения	Крайне нежелательный темперамент для спортсмена, требующей большой работы и с низкой перспективой. Работа над самоконтролем, уверенностью в себе, развитие реакции