

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)

37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Организационная психология
(направленность (профиль)/специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

на тему Психологические особенности личности спортсменов разной квалификации

Обучающийся К.В. Токарева
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Руководитель канд. психол. наук, Е.В. Некрасова
(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2024

Аннотация

Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Для достижения наивысшего результата спортсменам необходимо совершенствовать свои навыки, адаптироваться к новым условиям и справляться с возрастающими физическими и психоэмоциональными нагрузками. Несмотря на большое количество исследований, посвященных психологической структуре соревновательной деятельности, внимание к изучению психологических особенностей личности спортсменов остается недостаточным.

Цель исследования: изучение психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации.

Задачи исследования: проанализировать основные теоретические подходы к изучению психологических особенностей личности спортсменов в психологии; осуществить подбор методик для исследования психологических особенностей личности спортсменов; выявить психологические особенности спортсменов, разделенных по уровням квалификации; провести сравнительный анализ трех групп; обобщить и проанализировать полученные данные.

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (37 источников), 3 приложений. Основной текст работы изложен на 57 страницах.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Теоретический анализ подходов к исследованию психологических особенностей личности спортсменов.....	9
1.1 Теоретические подходы к изучению психологических особенностей личности	9
1.2 Характеристики личности, определяющие успешность в спорте.....	17
Глава 2 Эмпирическое исследование психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации.....	29
2.1 Выбор и описание методик исследования.....	29
2.2 Результаты исследования психологических особенностей личности спортсменов.....	32
2.3 Сравнительный анализ психологических особенностей личности групп спортсменов разной квалификации.....	42
Заключение.....	50
Список используемой литературы.....	52
Приложение А Результаты исследования по методике Айзенка личностный опросник (EPI).....	58
Приложение Б Результаты исследования по методике диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса	60
Приложение В Результаты исследования по методике Спилбергера- Ханина.....	62

Введение

Изучение особенностей личности спортсменов является одной из ключевых проблем в области психологии спорта. Подготовка спортсменов требует комплексного подхода, включающего в себя физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку. Спорт высших достижений имеет высокие требования к психической устойчивости и адаптации спортсмена. При равных физических данных результат в соревновательном процессе часто зависит от умения спортсмена справиться с собственными психоэмоциональными проявлениями. Для достижения наилучшего спортивного результата ему необходимо быть устойчивым к стрессу, уметь справляться с тревогой, уметь управлять своим эмоциональным состоянием [1].

С каждым годом возрастают требования к спортсменам, растет нагрузка, в связи с этим исследования психологических особенностей личности не теряют своей актуальности [22]. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года определяет своей целью в числе многих индивидуальный подход в работе со спортсменами [32].

Актуальность исследования психологических особенностей личности спортсменов заключается в необходимости более глубокого понимания того, как уровень тревожности, мотивация достижения и свойства темперамента спортсмена влияют на его успехи в спортивной деятельности.

Для достижения высоких результатов требуется не только совершенствование физических, технических, тактических навыков, но также и развитие таких психологических качеств как стрессоустойчивость, мотивация, умение справляться с неудачами, со стрессом на разных этапах тренировочной и соревновательной деятельности. Понимание различий психологических особенностей спортсменов разной квалификации имеет практическое значение. Выявление ключевых психологических

особенностей, способствующих успешному выступлению, либо препятствующих достижению высоких результатов, позволит разработать индивидуальную программу психологической подготовки, соответствующую потребностям спортсмена [20]. Так же тренер, учитывая психологические особенности спортсмена, может выбрать наиболее эффективные стратегии общения и мотивации, что положительно скажется на результатах спортсмена.

Анализ специализированных научных работ позволил выявить различные точки зрения на условия достижения высоких спортивных результатов. В.Ф. Сопов в своих работах отмечал, что «достижение максимального спортивного результата обусловлено непрямым наличием трех условий, каждое из которых имеет психологическое содержание: биопсихические свойства личности, готовность к максимальной мобилизации волевых усилий и способность к психической саморегуляции» [30, с. 7].

А.М. Ахматов и И.В. Работин считали, что успешность спортсменов высокой квалификации обусловлена типом темперамента. По мнению зарубежных ученых основными психологическими свойствами успешных спортсменов являются постановка целей, саморегуляция, высокий уровень мотивации, уверенность в себе.

На основании вышеизложенного сформулируем противоречие, что несмотря на интерес исследователей к изучению психологических особенностей личности, в научной литературе не представлена в полной мере информация о том, как различаются психологические особенности спортсменов в зависимости от уровня их квалификации.

Выделенное противоречие позволило сформулировать проблему исследования, состоящую в выявлении психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации.

Тема исследования: «Психологические особенности личности спортсменов разной квалификации».

Объект исследования: психологические особенности личности спортсменов.

Предмет исследования: психологические особенности личности спортсменов разной квалификации.

Цель исследования: изучение психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации.

Задачи исследования:

- проанализировать основные теоретические подходы к изучению психологических особенностей личности спортсменов в психологии;
- осуществить подбор методик для исследования психологических особенностей личности спортсменов;
- выявить психологические особенности спортсменов, разделенных по уровням квалификации;
- провести сравнительный анализ трех групп;
- обобщить и проанализировать полученные данные.

Гипотеза исследования: существуют различия в психологических особенностях личности спортсменов разной квалификации: в уровне тревожности, мотивации достижения, свойствах темперамента.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы (описание, анализ, синтез и обобщение);
- эмпирические методы (использование психодиагностических методик);
- статистическая обработка данных с использованием непараметрического критерия Краскела-Уоллиса.

Методики:

- Опросник Г. Айзенка EPI (A) [17, с. 74];
- Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса [17, с. 256];

- Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности).

Теоретико-методологической основой исследования являются научные работы отечественных и зарубежных ученых:

- концепция личностной и ситуативной тревожности Ч. Спилбергера;
- трехфакторная модель личности Г. Айзенка;
- эмоциональная стабильность спортсменов в условиях стресса Ю.Л. Ханина;
- исследование психофизиологии типов темперамента И.П. Павлова;
- интегративный подход к изучению личностных характеристик В.С. Мерлина, К.К. Платонова;
- психологическая подготовка спортсменов А.Ц. Пуни;
- методы повышения мотивации и стрессоустойчивости спортсменов П.А. Рудика, О.А. Черниковой;
- влияние социального окружения и внутренней мотивации на достижение высоких спортивных результатов Б.А. Вяткина;
- мотивация и ее влияние на успешность выступления В.Ф. Сопова, Б.Д. Кретти;
- теория психической нагрузки в спорте Б.П. Яковлева.

Экспериментальная база исследования. Исследование проводилось на базе Бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Клинического врачебно-физкультурного диспансера» филиал в г. Сургуте. В исследовании приняли участие 60 человек.

Новизна исследования состоит в выявлении различий в психологических особенностях личности спортсменов в трех группах, различающихся уровнем квалификации.

Теоретическая значимость исследования заключается в более глубоком понимании психологических особенностей спортсменов. Уточнены понятия мотивации, эмоциональной стабильности, тревожности в контексте психологии спорта, рассмотрены подходы к психологической подготовке

спортсменов, описаны различия в психологических особенностях спортсменов разной квалификации.

Практическая значимость исследования состоит в том, что результаты исследования могут использовать в своей работе психологи и тренеры, что позволит им предлагать целенаправленную психологическую поддержку на этапе подготовки к соревнованию, непосредственно перед соревнованием и по его завершению, что может стабилизировать психоэмоциональное состояние и улучшить результаты спортсменов.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (37 наименований) и 3 приложений. Текст работы проиллюстрирован 10 таблицами и 14 рисунками. Основной текст работы изложен на 57 страницах.

Глава 1 Теоретический анализ подходов к исследованию психологических особенностей личности спортсменов

1.1 Теоретические подходы к изучению психологических особенностей личности

Понятие «личность» имеет большое количество определений. Каждый автор истолковывает его по-своему, в зависимости от концепции, которой он придерживается. Одним из ранних представлений о личности в отечественной науке была совокупность личностных качеств, но подобное представление не позволяло изучать личность, как обобщенное явление, что в результате дало начало структурному подходу в изучении личности [29, 36].

Основными компонентами структуры личности являются:

- направленность личности (система потребностей и интересов);
- возможности (способности) личности;
- характер (стиль поведения) личности;
- темперамент (динамическая характеристика протекания психологических процессов);
- система управления (компонент, существующий над всеми остальными, осуществляющий саморегуляцию) [26].

Термин «характер» (от греческого *charakter* – черта, признак, примета, особенность) впервые был предложен древнегреческим ученым Теофрастом.

Характер – это индивидуальное сочетание свойств личности, выражающих отношение человека к действительности и проявляющихся в его поведении и в его поступках. В формировании характера важную роль играют образ жизни, социальные условия, жизненные обстоятельства. Соответственно у человека развиваются те черты характера, которые одобряются, поддерживаются в окружении (семья, класс, друзья, коллеги).

Характер является прижизненным образованием, которое формируется, развивается и трансформируется на протяжении всей жизни человека. Особую роль в формировании характера играет целенаправленное воспитание ребенка, пример общения взрослых друг с другом, общение взрослого с ребенком и общение ребенка со сверстниками. Характерные черты формируются у ребенка на основе получаемого одобрения. При получении такого же одобрения в другой группе, например, в школе, эти черты характера продолжают свое развитие. Напротив, отсутствие одобрения или поддержки может привести к возникновению конфликтов внутренних и внешних, подрывая целостность формирования личности.

Синтетические свойства характера (приобретенные в процессе воспитания):

- моральная воспитанность характера – направленность и форма поведения человека;
- полнота характера – различные стремления, увлечения, виды деятельности человека;
- цельность характера – единство психического склада человека, отсутствие противоречий в стремлениях и интересах, единство слова и дела;
- определенность характера – выражается в устойчивости поведения, которое соответствует сложившимся убеждениям, основной направленности, поведение такого человека можно предугадать;
- сила характера – это способность преодолевать трудности и препятствия;
- твердость характера проявляется в последовательности действий и упорстве человека, в сознательном отстаивании взглядов и принятых решений;
- уравновешенность характера – соотношение сдержанности и активности.

Важно отметить, что главным условием формирования характера в деятельности является наличие жизненных целей и мотивации, а основой характера являются такие свойства как убеждения и воля.

Характер – это определенное сочетание наиболее устойчивых особенностей личности, которые проявляются в определенном отношении:

- к себе (требовательность, самооценка, самокритичность);
- к другим людям (вежливость-грубость, доброта-жестокость);
- к порученному делу (ответственность-безответственность, инициативность-пассивность).

Акцентуация характера – высокая выраженность определенных черт характера. Понятие «акцентуация» ввел немецкий психолог и психиатр К. Леонгард. Он разработал одну из известных классификаций акцентуаций характера.

Рассмотрим основные виды акцентуаций характера.

Циклоидный – в детстве не отличаются от сверстников ничем примечательным, но в подростковом возрасте возникает первая субдепрессивная фаза, которая проявляется в упадке сил, раздражительности, потере аппетита. Субдепрессивная фаза сменяется фазой гипертимности – подъема. Человек с циклоидной акцентуацией личности на протяжении всей жизни переживает такие смены настроения.

Гипертимный – отличаются общительностью, активностью, хорошей памятью и сообразительностью, поэтому учеба дается им легко, если не появляется необходимость проявить усидчивость. В подростковом возрасте в компании сверстников обычно стараются занять лидирующую позицию. Причиной конфликта может стать соперничество. Во взрослом периоде жизни основные черты характера, как правило, не меняются.

Лабильный – главной чертой является резкая смена настроения. В подростковом возрасте трудно определить данный тип акцентуации, так как подросткам изменчивость настроения свойственна. О лабильном типе можно говорить, когда перепады крайне резкие и маломотивированные. Внимание,

похвала доставляет им радость, а осуждение и порицание глубоко переживаются. В компании сверстников не стремятся к лидирующей роли. Во взрослом периоде жизни обычно не занимают руководящие должности, к выполнению работы подходят ответственно.

Астенический – раздражительный, быстро утомляемый, плохо адаптируется в экстремальных ситуациях, мнительный. Люди с таким типом акцентуации подвержены ипохондрии.

Сензитивный – дети сензитивного типа характеризуется повышенной впечатлительностью, боязливостью, в новой обстановке и с незнакомыми людьми чувствуют застенчивость, не любят шумные компании и подвижные игры, чрезвычайно привязаны к семье. Школа по большей части их пугает из-за большого количества сверстников, шума, контрольных, проверочных работ. Сложности возникают в подростковом возрасте, когда появляется необходимость контактировать с большим количеством новых людей. Слабым местом людей сензитивного типа является отношение к ним окружающих. Непереносимой ситуацией оказывается проявление несправедливости в отношении них.

Психастенический – высокая тревожность, мнительность. В детстве проявляется неловкостью, застенчивостью. Так же в детском возрасте могут обнаружиться фобии. Периодом проявления психастенического типа является начальная школа. В подростковом возрасте, по сравнению с другими типами акцентуации, резких проявлений не бывает. Психастеники мнительны и тревожны, компенсировать тревожность пытаются, придумывая ритуалы (если все светофоры загораются зеленым, когда подходишь к пешеходному переходу, то ничего страшного сегодня не произойдет). Так же важной чертой является любовь к самоанализу, нерешительность, легкость возникновения obsessions.

Шизоидный – самыми существенными чертами являются отгороженность, замкнутость, отсутствие сопереживания, трудности в установлении эмоциональных контактов. Шизоидные черты характера

проявляются раньше, чем у всех других типов. В детстве ребенок любит играть один, избегает сверстников. Самым тяжелым периодом при этом типе акцентуации является подростковый возраст. Часто подростки страдают от одиночества.

Эпилептоидный – склонность к злобно-тоскливому настроению с накапливающейся агрессией, проявляющейся в виде приступов ярости и гнева, конфликтность. При внешней удовлетворительной адаптации жизнь может быть переполнена конфликтами и поведенческими нарушениями.

Застревающий (паранойяльный) – повышенная подозрительность и болезненная обидчивость, стойкость отрицательных аффектов, стремление к доминированию, неприятие мнения других, высокая конфликтность. Людям такого типа свойственен эгоизм, поэтому застревание аффекта особенно ярко проявляется, когда затронуты их личные интересы. Оскорбления такие люди не забывают, что характеризует их как злопамятных и мстительных людей. Черты застревания проявляются и в случае успеха. Честолюбие их особенно яркая черта. Особенность застревающего типа акцентуации в том, что личность имеет равные возможности развиваться как в положительную, так и в отрицательную сторону.

Демонстративный (истероидный) – первые признаки проявляются у детей в 2-3 года. Ребенок стремится привлечь к себе внимание, но если считает, что внимания недостаточно, то прибегает к фантазированию. Демонстративный тип акцентуации проявляется в выраженной тенденции к вытеснению неприятных фактов и событий, в лживости, зависти чужим успехам.

Существует множество подходов к изучению личности и каждый из которых предлагает уникальные теоретические модели и методы исследования. Рассмотрим ключевые концепции, которые позволяют исследовать личность с разных точек зрения [27, 31].

Представители биологической концепции, считают, что личность – это врожденное свойство, представители биосоциальной концепции считают, что

личность состоит из врожденных психических процессов, а направленность личности определяется социумом, а социальная концепция подразумевает, что человек становится личностью благодаря воздействию социальной среды.

Самым ярким представителем биологической концепции является З. Фрейд, который в своей психоаналитической теории выделил три компонента личности: Ид («Оно») – сфера подсознания личности, которой руководят бессознательные импульсы, Эго («Я») – сфера самосознания личности, развивающаяся из Ид, стремящаяся удовлетворять желания Ид социально приемлемыми способами, и Суперэго (Сверх-Я) – сфера сверхсознания личности, подавляет неприемлемые побуждения Ид и заставляет Эго действовать в соответствии с идеалистическими стандартами [34].

Один из представителей социальной концепции А.Н. Леонтьев в своей работе «Деятельность. Сознание. Личность» пишет «...мы снова возвращаемся к ложному вопросу о том, что является главным – генотипические особенности человека или воздействия окружающей среды. Более того, нас предупреждают об опасности любой односторонности. Лучше всего, говорят нам, сохранять в решении этой проблемы «разумное равновесие». «Разумное равновесие» А.Н. Леонтьев видит не в том, чтобы определить личность, как объект, на который оказывают влияние разные силы; он считает, что индивид, имеющий врожденные свойства и способности становится личностью в процессе общественных отношений. Вне общества у индивида не будет стремления к саморазвитию. Этой идеи придерживался и М. Калужский, добавляя еще одно условие формирования личности – конкурентоспособность, как объективную оценку своих знаний и навыков и понимание необходимости иметь преимущества, например, среди коллег.

Представителями психодинамического подхода считают таких ученых как З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, Э. Эриксон, К. Хорни и другие. З. Фрейд в

психоаналитической теории предположил, что каждый человек имеет желания и стремления, которые находятся в бессознательной области психики. При этом на поведение человека они оказывают влияние так же, как и сознательные желания и стремления. Следовательно, поведение человека может быть вызвано в том числе мотивами, которые он не осознает. По мнению З. Фрейда конфликты между компонентами психики человека приводят к формированию различных личностных черт и могут быть, в том числе, источником психологических проблем. В области спортивной психологии психоанализ может применяться для работы с фобиями.

В поведенческом подходе к изучению личности предметом исследования является поведение человека, как результат реакции на окружающую среду. Основателями такого подхода являются: Дж. Уотсон, И.П. Павлов, Б. Скиннер, которые утверждают, что личность формируется через взаимодействие с внешними стимулами и путем обучения. Подход направлен на исследование поведения, а не на внутренние психические процессы.

Э. Торндайк на основе наблюдения в своей работе сформулировал законы возникновения новых форм поведения:

- для возникновения новой формы поведения, организм должен быть мотивирован;
- для возникновения новой формы поведения необходимо обеспечить возможность совершать различные действия;
- организм должен быть осведомлен о результатах своих действий, то есть должен понимать являются они успешными или ошибочными.

Эти законы так же используются тренерами при обучении спортсменов новым навыкам.

Деятельностный подход Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна и А.Н. Леонтьева считает главенствующим систему мотивов человека, которая и определяет направленность личности. Структура личности в деятельностном подходе включает в себя биологический компонент,

компонент опыта и компонент направленности. Так как соревновательная деятельность является одним из видов человеческой деятельности, то мы можем говорить, что ей свойственны все положения общей теории деятельности.

Когнитивный подход в психологии личности, разработанный Дж. Келли, фокусируется на процессе восприятия и интерпретации личного опыта индивидом. Согласно теории Дж. Келли, человек, как исследователь, формулирует некие гипотезы о мире, на их основе строит прогнозы и реагирует на них. Таким образом личность рассматривается как система взаимосвязанных когнитивных структур, влияющих на поведение и восприятие социальных ситуаций. Когнитивные структуры рассматриваются как необходимые адаптационные механизмы человека к окружающей среде. Одной из основных теорий, которая применима в спорте является теория социального научения А. Бандуры. Согласно его теории, люди выполняют то или иное действие не только на основе внутренних сил или внешних стимулов, но часто само выполняемое действие становится причиной изменения последующего поведения.

Когнитивный подход предлагает в том числе и особый взгляд на диагностику и лечение психических расстройств. Его методы направлены на изменение дисфункционального поведения, что в результате приводит к коррекции поведения. Это помогает выявлять и изменять негативные мысли и привычные подходы к решению проблем.

Гуманистический подход подразумевает, что в каждом человеке заложена потребность в развитии, в стремлении к собственному идеалу. Основателем данного подхода считается А. Маслоу, идеи которого позже получили развитие в работах К. Роджерса и С. Грофа.

Все рассмотренные выше подходы позволяют составить мнение о том, что личность человека является достаточно сложным и многоплановым образованием, объединяющим в себе и врожденные признаки, и признаки, возникшие под влиянием социума.

1.2 Характеристики личности, определяющие успешность в спорте

Психология спорта развивается в контексте общей психологии личности, в связи с этим и подходы к изучению личности актуальны и для изучения личности спортсменов. Наиболее известными и устойчивыми подходами являются психодинамический, поведенческий, деятельностный, когнитивный и гуманистический подходы. Сторонники поведенческого подхода считают конструктивным применение поощрения и наказания [10]. Например, спортсмены, получающие поощрение в виде похвалы или вознаграждения за успехи, с большей вероятностью продолжают прилагать усилия и улучшать результаты. В качестве наказания тренер может ограничивать время тренировки спортсмена, что может привести к исчезновению его нежелательного поведения. Так же подобный подход применяется и к психическим аспектам спортивной деятельности, например, в работе с подкреплением позитивных мыслей и для погашения негативных. Психофизиологический подход предусматривает исследование физиологических процессов мозга человека при выполнении физических упражнений. Когнитивно-поведенческий подход рассматривает поведение спортсменов и формирование их личности под влиянием окружающей социальной среды и личностного осмысления.

Спорт высших достижений предъявляет высокие требования к спортсменам. Успех зависит от множества факторов: демографические, антропометрические характеристики, способности спортсмена, его состояние здоровья, личностные качества, мотивация, навыки саморегуляции. Все эти особенности формируются под влиянием различных факторов, включая генетическую предрасположенность, социальное окружение и специфические условия тренировок [13]. Спортсмены в процессе соревновательной деятельности находятся в особом эмоционально-волевом состоянии, способствующем развитию их личностных особенностей [6]. Целью каждого спортсмена является достижение наилучшего результата.

Накопленный научный опыт дает нам основание сделать вывод, что такой результат может быть достигнут при правильном построении тренировочного процесса, который в свою очередь должен опираться на психофизиологические особенности спортсмена [3, 7, 37].

Детальное изучение этих особенностей личности спортсменов позволяет лучше понять, какие качества способствуют достижению высоких спортивных результатов и как они могут быть развиты и поддержаны.

Многие отечественные ученые рассматривали в своих работах проблему индивидуальности. Термин «индивидуальность» имеет множество трактовок: «психическая неповторимость отдельного человека» (Э.А. Голубева), «ряд индивидуальных особенностей личности» (К.К. Платонов), «интегральная характеристика человека» (В.С. Мерлин). Такое многообразие взглядов приводит к затруднениям в решении проблемы биологического и социального в человеке [33]. В.С. Мерлин выдвинул теорию интегральной индивидуальности – определив ее как особый тип связи между всеми свойствами человека, целостную характеристику его индивидуальности.

Исследуя психологические особенности спортсмена, следует отдельно рассмотреть индивидуальные свойства нервной системы и индивидуальные особенности личности [8].

И.П. Павлов определяет три основных процесса возбуждения и торможения нервной системы (сила-слабость, подвижность-инертность, уравновешенность-неуравновешенность). В процессе изучения высшей нервной деятельности животных он установил, что в природе имеются четыре наиболее ярко выраженных типа нервной системы. Под типом нервной системы ученый понимал врожденные свойства нервной системы слабо подверженные изменениям под воздействием общества и воспитания. Под руководством Б.М. Теплова и В.Д. Небылицина исследования И.П. Павлова были дополнены новыми элементами: динамичность (легкость и скорость образования временных связей в коре мозга) и лабильность

(скорость возникновения и прекращения нервных процессов). Работы Б.М. Теплова, посвященные изучению свойств темперамента и индивидуально-типологических особенностей, определили в том числе современный взгляд на существующую проблему. Б.М. Теплов настаивал на том, что «систематическое исследование физиологических основ индивидуально-психологических особенностей не только желательно, но и совершенно необходимо для подлинно научного понимания психологических различий между людьми». Идеи В.Д. Небылицина продолжил развивать А.И. Крупнов, который в своем анализе свойств темперамента разработал модель структуры темперамента, которая «раскрывает формально-динамический аспект поведения, то есть не относится к социально-ценностным характеристикам личности» [16].

Пытаясь структурировать имеющиеся знания о нервной системе, выделить определенные типы темперамента и с их помощью описать человека, мы приходим к тому, что описываем скорее организм, чем личность спортсмена. Знание типа темперамента человека может помочь нам описать, например, стиль его поведения: темперамент, согласно определению, является врожденной совокупностью способов реагирования [22]. При этом особенности темперамента оказывают влияние не на конечный результат, а на способ достижения этого результата.

Таким образом, понимая свойства нервной системы, как фундамент, основу личности, мы приходим к тому, что необходимо рассмотреть и, так называемые, «надстройки» – продукт воспитания, опыта, социального влияния, то есть комплекс индивидуально-личностных особенностей спортсмена.

К психологическим особенностям личности относят: темперамент, эмоции и чувства, способности, характер, волю, мыслительную деятельность. Несмотря на внушительное количество попыток изучить их, используя различные подходы, эта область до сих пор остается в так называемой «серой зоне» из-за отсутствия общих теоретических подходов и методических схем.

В психологии спорта изучение психологических особенностей имеет цель – найти индивидуальный подход к личности спортсмена и улучшить результаты его тренировочной и соревновательной деятельности [9, 12]. Успех спортсмена требует развития его определенных индивидуальных черт, но зная о проблеме их исследования, мы понимаем, что при подготовке спортсмена внимание по большей части уделяется эффективности функционирования, но не формированию и развитию индивидуальных личностных качеств. Спортивная деятельность подразумевает рекордные разноплановые психофизиологические нагрузки, что требует от спортсмена способности к самоконтролю, стрессоустойчивости, мобилизованности, а достижение высокого спортивного результата требует индивидуальных способов осуществления деятельности [11]. Таким образом желаемый результат мы получим в том случае, если индивидуализируем подход к подготовке спортсмена [4]. Понимая особенности спортивной деятельности и зная индивидуальные особенности конкретного спортсмена, мы можем развить его сильные стороны и компенсировать слабые. На практике применяется выявление комплекса индивидуальных особенностей, так называемых «модельных характеристик» [28]. Это помогает понять «структуру успеха» в соревновательной деятельности, но не дает желаемого результата в работе с другими спортсменами. Причиной является попытка взять за основу индивидуальные особенности одного человека и применяемый к нему подход и переложить на другого человека, ожидая от него тех же результатов [7]. Однако существуют комплексные подходы к изучению спортивной деятельности и человека в ней. Зарубежные (Р. Гоулд, Б. Кретти, Р.С. Уэйнберг) и отечественные специалисты (А.В. Родионов, П.А. Рудик, О.А. Черникова) предпринимали попытки изучить психологические характеристики отдельных видов спорта.

Для прогнозирования результата соревновательной деятельности с точки зрения психологических возможностей, используют психограмму. А.В. Родионов и П.А. Рудик термин «психограмма» определяли, как условия,

структуру действий и операций, требования к субъекту деятельности. По мнению П.А. Рудика и О.А. Черниковой не представляется возможным подойти к анализу видов спорта без стандартизации и унификации. Это является необходимым для психологического анализа отдельных видов спорта и для анализа индивидуальных психологических особенностей личности спортсмена (составление психологической характеристики спортсмена, его индивидуального психологического профиля). Авторы предлагают следующую программу для составления психогрессов отдельных видов спорта:

- однообразная строгая определенность спортивных действий,
- относительная сложность и разнообразие приемов,
- длительность соревнования в целом,
- длительность и частота повторений отдельных действий,
- требования к скорости действий,
- требования к скорости процессов реакции,
- состав и относительная сложность процессов информации,
- содержание и относительная сложность ее переработки,
- особенности силовых проявлений,
- требования к физической выносливости,
- особенности эмоциональных состояний в процессе соревнования,
- особенности тактики (индивидуальная, командная и другие).

П.А. Рудик предлагает программу для составления психологической характеристики спортсмена:

- проявление основных свойств нервной системы по данным систематических психолого-педагогических наблюдений;
- направленность личности: потребности, интересы, отношение к труду, учению, спорту, мотивы спортивной деятельности;
- морально-волевые черты характера: чувство коллективизма, дисциплинированность, инициативность, отношения в коллективе;

- эмоциональные проявления личности: их интенсивность, отношение к успехам и неудачам в спорте, эмоциональные срывы на тренировках и соревнованиях;
- динамика развития основных психических функций (по данным специальных экспериментальных измерений): быстрота реакции, двигательный темп, мышечно-двигательные восприятия, возбудимость вестибулярного аппарата, интенсивность и устойчивость процессов внимания, эмоциональные реакции [17, 24].

В.М. Мельников и И.А. Юров в статье «Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена» термин «психограмма» используют применительно к спортсмену, для описания спорта они используют термин «спортограмма» [18, 21]. В.М. Мельников и И.А. Юров считают, что разделять понятия принципиально важно, так как понятия самостоятельны, взаимосвязаны, являются сторонами и совместно реализуются в спортивной деятельности. Психологическая характеристика вида спорта – это требования, предъявляемые спортсмену, а психологическая характеристика спортсмена – это качества и возможности, которыми спортсмен располагает. И чем меньше данные спортсмена соответствуют требованиям вида спорта, тем больше усилий потребуется приложить спортсмену для формирования необходимых качеств и достижения необходимого результата [36].

Приведенные в качестве примеров результаты исследований по составлению психологических характеристик спортсменов и видов спорта имеют большую практическую значимость. Используя спортограмму и психограмму можно разработать оптимальную стратегию по развитию индивидуальных свойств спортсмена.

Понятия «способности» и «качества» часто пересекаются в психологической литературе. Б.М. Теплов дал определение понятию «способности». «Способностями называются такие индивидуальные особенности, которые являются условием успешного выполнения какой-либо

одной или нескольких деятельности». Способности имеют природную основу – задатки. Отличительной чертой способностей является то, что не представляется возможным произвести их измерения, так как они представляют собой потенциал личности и развитие способностей мы можем только предполагать. Качества же, являющиеся физическим проявлением способностей, измерить можно, кроме того на основе этих измерений и строится психограмма. Психологическими профессиональными качествами являются индивидуально-психологические особенности личности актуально выражающие потенциальные возможности человека в определенной деятельности и являющиеся основой для приобретения специальных знаний, умений и навыков.

На рисунке 1 представлены компоненты модели личности спортсмена.



Рисунок 1 – Структура психологических и профессиональных качеств спортсмена

В первой строке рисунка 1 указаны шесть основных направлений исследования личности. Три следующих строки – модельные характеристики.

Поведенческий компонент характеризует внешние условия психической деятельности. Он включает: тип нервной деятельности, темперамент и характер. Мотивационный компонент характеризует внутренние условия психической деятельности, побуждающие спортсмена к

достижениям. Он состоит из интереса к виду деятельности, уровня притязаний и ценностных ориентаций. Интеллектуальный компонент обеспечивает понимание своего вида спорта, эти качества способствуют овладению его техникой и тактикой [15]. Содержит следующие модельные характеристики: психомоторику, специализированные восприятия, оперативную память, внимание, мышление. Эмоциональный компонент обеспечивает саморегуляцию, самоконтроль спортивной деятельности. Включает модельные характеристики: эмоциональную устойчивость, психическую саморегуляцию, волевые качества [19]. Коммуникативный компонент характеризует отношение людей в спорте: отношение к тренеру, отношение к партнерам, соперникам. Гендерный компонент показывает, как спортсмены выражают свою индивидуальность. Включает следующие качества: маскулинность, феминность, андрогинию.

Представленная модель является обобщенной и может применяться для изучения профессионально-психологических качеств спортсменов разных видов спорта. Так же модели могут быть групповыми – для спортсменов одного вида спорта и индивидуальными – для конкретного спортсмена [23].

Исследования В.Ф. Сопова в данной области представлены на рисунке 2.



Рисунок 2 – Функциональная структура актуальных отрезков спортивной деятельности

По мнению В.Ф Сопова достижение максимального результата в спорте возможно при наличии трех условий, представленных на рисунке 2, имеющих психологическое содержание:

- индивидуально-биологические свойства,
- способность к максимальной мобилизации,
- способность к психической саморегуляции.

Указанные свойства нервной системы оказывают значимое влияние на стабильность результата и определяют стиль поведения спортсмена [30]. Теоретический анализ научной литературы подтверждает теорию о том, что высокая квалификация спортсменов коррелирует с наличием сильной нервной системы [25].

Универсальным типом темперамента является сангвиник, который характеризуется высоким уровнем активности, поведенческой гибкостью, скоростью реакций, уравновешенностью, стрессоустойчивостью, адаптивностью, эмоциональной стабильностью, низкой устойчивостью к монотонии.

Важным элементом второго блока является мотивация. Именно она определяет способность спортсмена к профессиональному росту и достижению высоких результатов [2]. Группа ученых во главе с Р. Дж. Валлерандом разработали модель спортивной мотивации, включающую в себя три компонента:

- внутренняя мотивация – спортсмены ориентированы на саморазвитие, стараются превзойти личные достижения;
- внешняя мотивация – спортсмены ориентируются на признание окружения;
- амотивация – отсутствие мотивации, которое обычно приводит к прекращению деятельности [14].

Мотивационные свойства личности можно разделить на экстернальные и интернальные, а также учитывать особенности принятия решений. Эти характеристики влияют на поведение и взаимодействие человека с

окружающей средой, определяя его подход к решению задач и достижению целей.

Экстернальные свойства:

- безропотность и послушность: склонность к подчинению чужим требованиям и приказам;
- уступчивость: готовность поддаваться уговорам и компромиссам;
- реактивность: легкость в реагировании на внешние стимулы, азартность.

Интернальные свойства:

- инициативность: стремление принимать решения самостоятельно;
- упрямство: непреклонность перед внешними влияниями, настойчивость в достижении целей.

Мотивационные свойства, связанные с принятием решений:

- догматичность: приверженность своим убеждениям как непреложной истине;
- капризность и своеобразие: принятие решений без учета обстоятельств;
- эгоизм: предпочтение личных интересов интересам других;
- нерешительность: колебания при выборе действий;
- легкомыслие: поверхностное принятие решений без учета последствий;
- безрассудность: принятие решений без учета рассудка;
- безответственность: игнорирование обязанностей и последствий решений;
- авантюризм: склонность к рискованным поступкам ради случайного успеха;
- деицизм: узкий практицизм в принятии решений, игнорирование общественной стороны;
- импульсивность: действия под влиянием случайных порывов;

- корыстолюбие: ориентация на личную выгоду при принятии решений;
- самоуверенность: высокая уверенность в себе, игнорирование советов других;
- своеволие: принятие решений по собственной прихоти, пренебрежение нормами;
- своенравие: упрямство и капризность в действиях;
- предусмотрительность и дальновидность: учет возможных последствий, тщательное планирование;
- благоразумие и обстоятельность: обдуманность и взвешивание всех факторов при поступках;
- самостоятельность: принятие решений без посторонней помощи;
- рисковость: склонность к принятию опасных или неопределенных решений.

Так же большой вклад в готовность к максимальной мобилизации вносят такие свойства личности как: психическая активность, лидерство, волевой самоконтроль и устойчивость к физическому дискомфорту.

В блоке «Способность к психической саморегуляции» особое место отводится эмоциональной уравновешенности – свойству, которое отражает собранность, невосприимчивость к длительному стрессу, спокойствие. Спортсмену, который не обладает этим свойством, грозит нервное истощение и снижение результата в условиях соревновательной деятельности [35].

К саморегуляции также относят оптимальную тревожность. Изучавший состояния спортсменов американский психолог Б. Дж. Кретти, выделил условия, вызывающие чрезмерную тревожность:

- личные опасения о результатах выступления;
- социальные последствия результатов выступления;

- страх получить травму, мысли о необходимости завершения спортивной карьеры из-за возраста и подобные страхи, связанные с физиологическим состоянием организма спортсмена;
- страхи за последствия собственной агрессии или агрессии со стороны других [22].

При этом слишком низкая тревожность является причиной чрезмерной расслабленности, несобранности, что также негативно скажется на результатах спортсмена.

Выводы по первой главе. Для понимания проблемы психологических особенностей личности спортсмена был осуществлен теоретический анализ научных трудов отечественных и зарубежных психологов.

Цель деятельности спортсмена – достижение максимального спортивного результата. Задача тренера – физическая и тактическая подготовка спортсмена. Задача спортивного психолога – психологическая подготовка спортсмена, включающая в себя психодиагностику личности, постановку целей, формирование мотивации, коррекцию эмоционально-волевой сферы, психотерапию страхов, психогигиену и психологический контроль на всех этапах деятельности спортсмена [5].

Опираясь на результаты исследований, мы можем сделать вывод о том, что психологические особенности личности оказывают влияние на результат и способ достижения результата спортсменом. Но нельзя говорить о том, что определенные несоответствия требованиям вида спорта могут быть причиной неудач спортсмена. Суть психологической подготовки заключается в том, что максимальный спортивный результат может быть достигнут при управляемом изменении личности спортсмена. Соответственно данное исследование должно быть направлено на выявление различий между психологическими особенностями личности спортсменов разной квалификации.

Глава 2 Эмпирическое исследование психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации

2.1 Выбор и описание методик исследования

Исследование психологических особенностей спортсменов трех групп проводилось в несколько этапов.

Первый этап – теоретический. На данном этапе был проведен обзор и анализ научной и учебно-методической литературы по исследуемому вопросу. На основе собранных теоретических данных были подобраны методики, подходящие для достижения поставленной задачи:

- Опросник Г. Айзенка EPI (A) [17, с. 74];
- Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса [17, с. 256];
- Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности).

Второй этап – исследовательский. На данном этапе был осуществлен выбор испытуемых по требуемым параметрам. В исследовании приняли участие 60 мужчин в возрасте от 17 до 32 лет, занимающиеся лыжными гонками. Из них 20 человек имеют звание Мастер спорта международного класса и Мастер спорта, и 20 человек имеют I, II, III разряды, 20 человек не имеют спортивных званий и разрядов. Деление испытуемых на три группы требуется для изучения психологических особенностей испытуемых в зависимости от уровня их спортивного мастерства.

Опросник Г. Айзенка EPI (A).

Цель: оценить уровень экстраверсии/интроверсии и нейротизма, определить тип темперамента.

Описание: опросник разработан британским психологом Гербертом Айзенком и предназначен для измерения индивидуальных различий личности. Методика содержит 57 вопросов из которых 24 вопроса

направлены на выявление уровня экстраверсии/интроверсии, 24 на выявление уровня нейротизма и 9 вопросов являются контрольными, выявляющими искренность исследуемого. Результаты теста представлены в приложении А, в таблице А.1.

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.

Цель: выявить мотивационную направленность личности спортсмена на достижение успеха.

Описание. Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху – достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху. К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска. Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху – достижению цели. Результаты теста представлены в приложении Б, в таблице Б.1.

Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности).

Цель: выявить уровень личностной и ситуативной тревожности личности.

Описание. Методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным, позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние.

Личностная тревожность – это индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве угрожающих с реагированием на них состоянием тревоги.

Реактивная тревожность обусловлена ситуацией в данный момент времени, она характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью в конкретной обстановке.

Следует отметить, что тревожность является естественной и обязательной особенностью активной личности. Существует даже, так называемый, оптимальный уровень «полезной» тревоги. В то же время чрезмерное повышение уровня тревожности ведет к развитию негативных последствий.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности. Исследование может проводиться индивидуально или в группе. Результаты теста представлены в приложении В, таблице В.1.

Критерий Краскела-Уоллиса предназначен для оценки статистически значимых различий более, чем в двух группах. Выбор данного критерия обусловлен тем, что общая выборка разделена на три независимые группы и часть полученных данных не соответствует закону нормального распределения.

2.2 Результаты исследования психологических особенностей личности спортсменов

На первом этапе исследования мы выбрали группу для проведения исследования в количестве 60 человек из числа пациентов БУ «КВФД», занимающихся лыжными гонками, в возрасте от 17 до 32 лет. Количественные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Описание выборки

Данные о спортсменах	Количество человек
Спортсмены 1 группы:	20
МСМК	8
МС	12
Спортсмены 2 группы:	20
I разряд	9
II разряд	8
III разряд	3
Спортсмены 3 группы:	20
Не имеющие звания и разряда	20

Группу спортсменов мы разделили на три подгруппы: в первую вошли испытуемые, имеющие звания мастеров спорта международного класса и мастеров спорта (группа спортсменов высших достижений), во вторую – испытуемые имеющие I, II и III разряды (группа спортсменов-разрядников), в третью – испытуемые занимающиеся спортом, но не имеющие разрядов (группа спортсменов-любителей).

С помощью опросника Г. Айзенка ЕРІ (А) «Индивидуально-типологические особенности» выявляем тип темперамента испытуемых. Подробные данные распределения типов темперамента во всей выборке и в группах представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение типов темперамента во всей выборке и в группах

Выборка		Тип темперамента				Всего
		Меланхолик	Сангвиник	Флегматик	Холерик	
Группа 1	Количество	–	15	5	–	20
	% в группе	–	75,0%	25,0%	–	100,0%
Группа 2	Количество	1	14	1	4	20
	% в группе	5,0%	70,0%	5,0%	20,0%	100,0%
Группа 3	Количество	5	10	3	2	20
	% в группе	25,0%	50,0%	15,0%	10,0%	100,0%
Всего	Количество	6	39	9	6	60
	% в группе	10,0%	65,0%	15,0%	10,0%	100,0%

Согласно данным, представленных в таблице 2 можно утверждать, что 65% всей выборки имеют тип темперамента – сангвиник, флегматиков 15%, холериков и меланхоликов по 10%. Рассмотрим распределение типов темперамента в группах на рисунке 3.

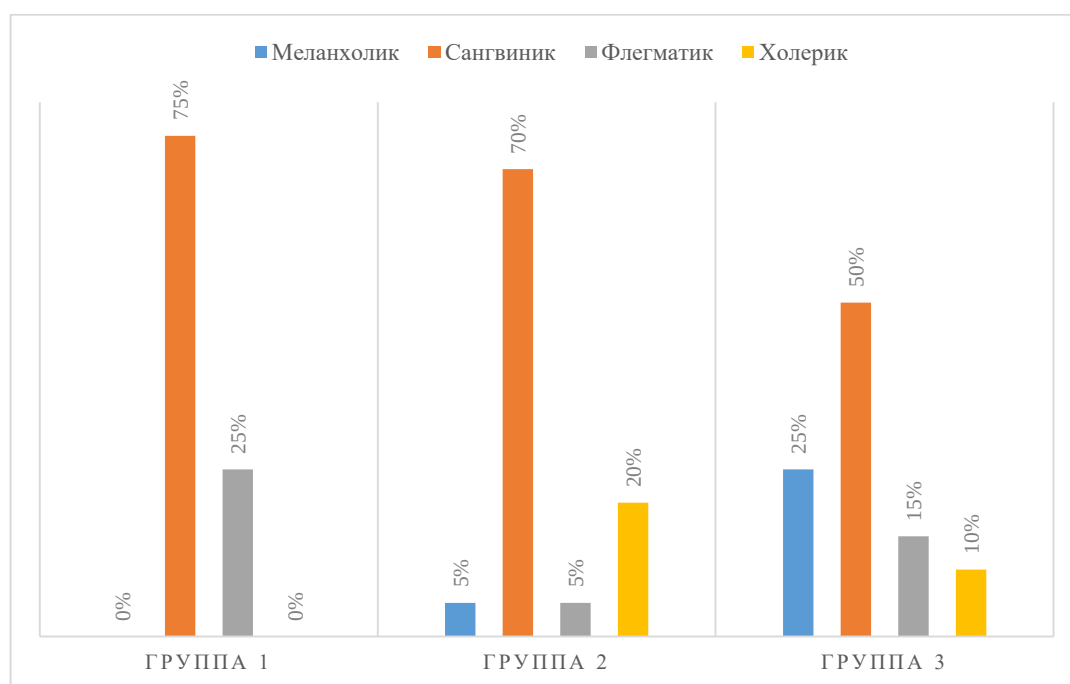


Рисунок 3 – Результаты распределения типов темперамента в группах

Из рисунка 3 мы видим, что в группе спортсменов высших достижений 75% составляют сангвиники, характеризующиеся жизнерадостностью,

общительностью, высокой энергичностью, и 25% – флегматики, характеризующиеся спокойствием, уравновешенностью. Другие типы темперамента в группе не представлены.

В группе спортсменов-разрядников представлены все четыре типа темперамента. Большинство (70%) так же составляют сангвиники, 20% – холерики и по 5% флегматики и меланхолики.

В группе спортсменов-любителей сангвиники составляют половину группы, 25% – меланхолики, 15% – флегматики и 10% – холерики.

Нейротизм характеризует особенности нервной системы (лабильность и реактивность). Высокий уровень нейротизма выражается в эмоциональной нестабильности и повышает риск перенапряжения и перетренированности у спортсменов. На основании имеющихся исследований, представленных в научной литературе, оптимальный уровень нейротизма у спортсменов находится в среднем диапазоне, что делает их более эмоционально устойчивыми. Рассмотрим подробнее распределение уровней нейротизма в выборке в таблице 3.

Таблица 3 – Распределение уровней нейротизма во всей выборке и в группах

Выборка		Уровень				Всего
		низкий	средний	высокий	очень высокий	
Группа 1	Количество	8	12	–	–	20
	% в группе	40,0%	60,0%	–	–	100,0%
Группа 2	Количество	1	15	4	0	20
	% в группе	5,0%	75,0%	20,0%	0,0%	100,0%
Группа 3	Количество	2	11	4	3	20
	% в группе	10,0%	55,0%	20,0%	15,0%	100,0%
Всего	Количество	11	38	8	3	60
	% в группе	18,3%	63,3%	13,3%	5,0%	100,0%

По данным представленным в таблице 3 в общей выборке 63,3% имеют средний уровень нейротизма и 18,3% имеют низкий уровень нейротизма, что говорит нам о том, что большинство спортсменов из выборки являются

эмоционально устойчивыми, стабильными, имеют высокий уровень устойчивости к внешним воздействиям.

Графически, распределение уровней нейротизма представлено на рисунке 4.

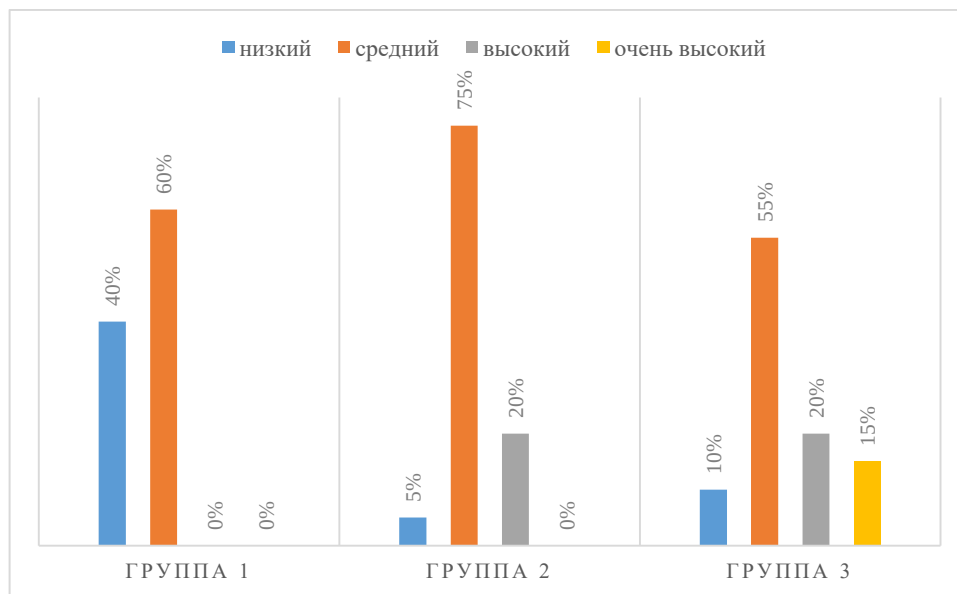


Рисунок 4 – Результаты распределения уровней нейротизма в группах

В группе спортсменов высших достижений низкий уровень нейротизма у 40% испытуемых и средний уровень у 60%. Это свидетельствует о том, что группа характеризуется эмоциональной устойчивостью, ситуативной целенаправленностью как в обычных, так и в стрессовых ситуациях.

В группе спортсменов-разрядников низкий и средний уровни нейротизма имеют 80% испытуемых, а 20% имеют высокий уровень нейротизма, что говорит о том, что эта часть группы характеризуется эмоциональной неустойчивостью, импульсивностью, имеет склонность к раздражительности.

В группе спортсменов-любителей низкий и средний уровень нейротизма имеют 65%, высокий – 20% и 15% группы имеют очень высокий уровень нейротизма и характеризуется плохой адаптацией, тревожностью, чрезмерной эмоциональностью.

Шкала экстраверсия/интроверсия демонстрирует две крайности одного критерия. Экстраверты ориентированы на внешний мир, интроверты на

внутренний, при этом «чистых» экстравертов и интровертов как правило не существует, то есть мы можем говорить о сочетании признаков экстраверсии и интроверсии в разных пропорциях. Амбивертам в равной степени свойственны качества двух противоположных типов личности. Согласно теоретическим данным, представленным в научной литературе, профессиональным спортсменам свойственно адаптироваться к изменяющимся условиям и амбиверсия является отражением баланса качеств, которые способствуют достижению успеха спортсмена. Данные исследования по шкале экстраверсия/интроверсия представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Распределение уровней экстраверсии/интроверсии в группах и по всей выборке

Выборка		Экстраверсия/интроверсия			Всего
		Интроверсия	Амбиверсия	Экстраверсия	
Группа 1	Количество	2	18	–	20
	% в группе	10,0%	90,0%	–	100,0%
Группа 2	Количество	2	10	8	20
	% в группе	10,0%	50,0%	40,0%	100,0%
Группа 3	Количество	7	7	6	20
	% в группе	35,0%	35,0%	30,0%	100,0%
Всего	Количество	11	35	14	60
	% в группе	18,3%	58,3%	23,3%	100,0%

Данные исследования говорят нам о том, что в общей выборке преобладает амбиверсия (58,3% от общего количества выборки). Исходя из характеристик, наблюдений, теоретических данных, такие люди имеют широкий круг общения, открыты, активны, но в то же время имеют и черты интровертов, что выражается в склонности к анализу, продумыванию действий.

Графически, данные шкалы экстраверсия/интроверсия представлены на рисунке 5.

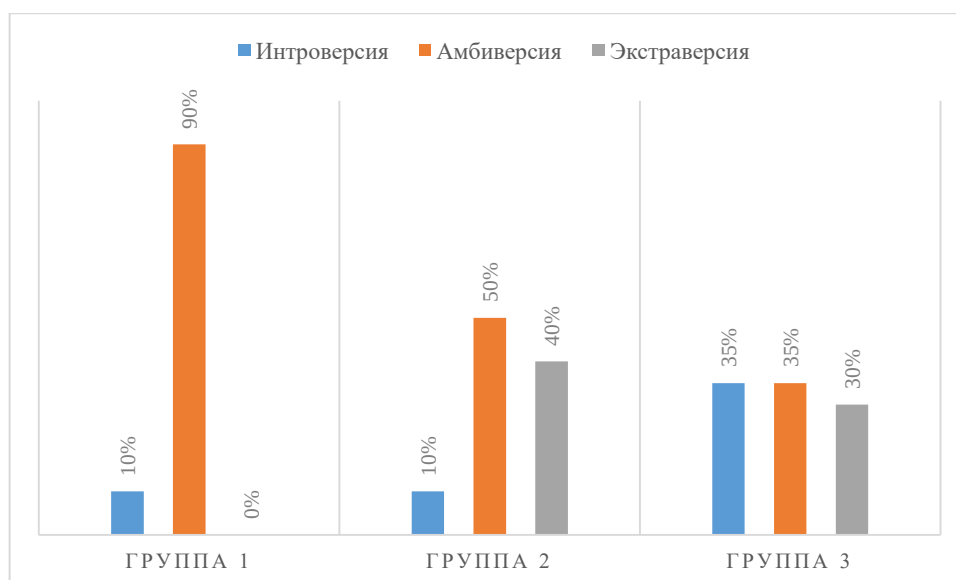


Рисунок 5 – Результаты распределения по шкале экстраверсия/интроверсия в группах

Экстраверты в группе спортсменов высших достижений не представлены, тогда как в группах спортсменов-разрядников и спортсменов-любителей экстравертов 23,3%, интровертов в выборке всего 18,3%.

С помощью методики диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса выявляем уровень мотивации. Данные распределения уровней мотивации представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Распределение уровней мотивации во всей выборке и в группах

Выборка		Уровень мотивации				Всего
		низкий	средний	умеренно высокий	высокий	
Группа 1	Количество	1	5	10	4	20
	% в группе	5,0%	25,0%	50,0%	20,0%	100,0%
Группа 2	Количество	2	8	8	2	20
	% в группе	10,0%	40,0%	40,0%	10,0%	100,0%
Группа 3	Количество	7	7	6	—	20
	% в группе	35,0%	35,0%	30,0%	—	100,0%
Всего	Количество	10	20	24	6	60
	% в группе	16,7%	33,3%	40,0%	10,0%	100,0%

В группе спортсменов высших достижений высоко мотивированных спортсменов больше, чем в других группах. Низкую мотивацию имеет только 1 человек из группы. В группе спортсменов-разрядников уровень мотивации средний и высокий (по 40%). В группе спортсменов-любителей нет высокого уровня мотивации. На уровни низкий, средний и умеренно высокий приходится 35%, 35% и 30% соответственно.

Графически, распределение уровней мотивации представлено на рисунке 6.

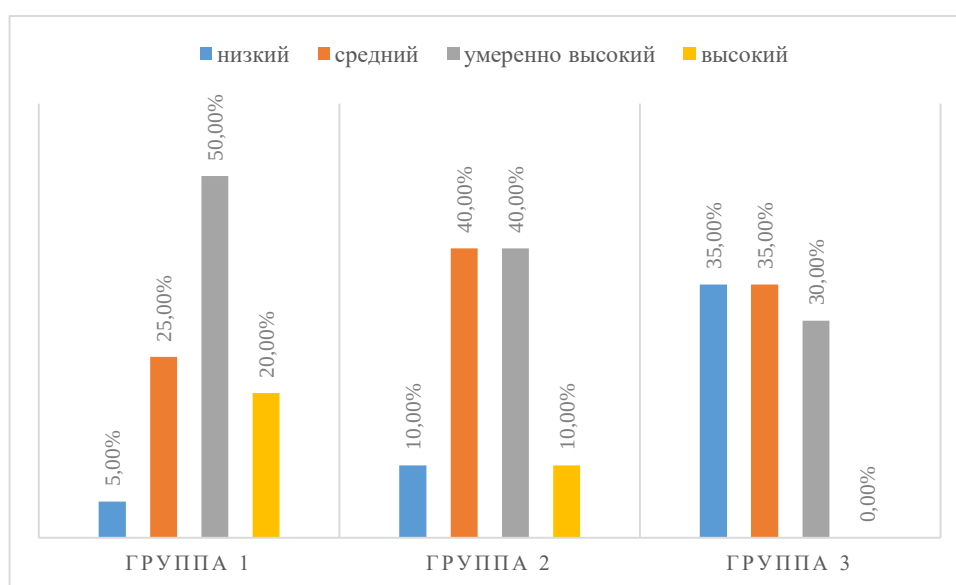


Рисунок 6 – Результаты распределения уровней мотивации в группах

В группе спортсменов высших достижений 95% испытуемых имеют средний, умеренно-высокий и высокий уровни мотивации, в группе спортсменов-разрядников эти уровни имеют 90% испытуемых, тогда как в группе спортсменов-любителей эти же уровни имеют 65% испытуемых, при этом в третьей группе отсутствуют испытуемые с высоким уровнем мотивации.

Рассмотрим результаты полученные в ходе тестирования по методике Спилбергера-Ханина, представленные на рисунке 7.

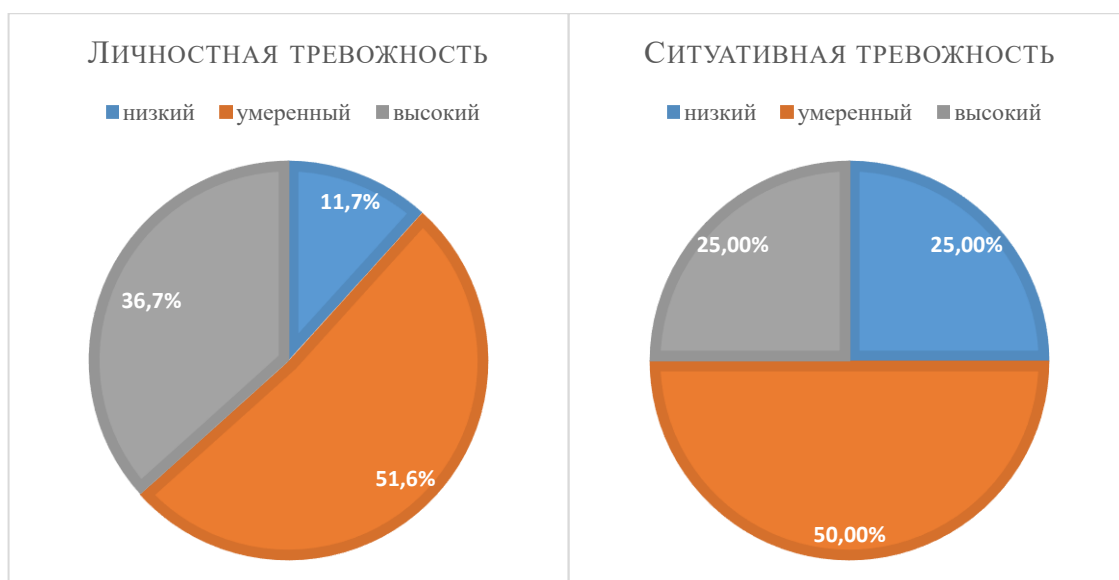


Рисунок 7 – Распределение уровней тревожности в общей выборке

В выборке низкий уровень личностной тревожности выявлен у 11,7%, высокий у 36,7%, оставшиеся 51,6% имеют умеренный уровень личностной тревожности. В общей выборке 50% испытуемых выявлен умеренный уровень ситуативной тревожности, и по 25% имеют низкий и высокий уровень ситуативной тревожности. Количество человек, имеющих умеренную личностную и ситуативную тревожность соответствует деятельности испытуемых. Данные распределения уровней личностной тревожности представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Распределение уровней личностной тревожности во всей выборке и в группах

Выборка		Личностная тревожность			Всего
		низкий	умеренный	высокий	
Группа 1	Количество	4	13	3	20
	% в группе	20,0%	65,0%	15,0%	100,0%
Группа 2	Количество	1	11	8	20
	% в группе	5,0%	55,0%	40,0%	100,0%
Группа 3	Количество	2	7	11	20
	% в группе	10,0%	35,0%	55,0%	100,0%
Всего	Количество	7	31	22	60
	% в группе	11,7%	51,6%	36,7%	100,0%

В группе спортсменов высших достижений 65% имеют умеренный уровень тревожности, 20% – низкий и 15% высокий. В группе спортсменов-разрядников умеренный уровень личностной тревожности выявлен у 55%, всего 5% имеют низкий уровень и 40% – высокий уровень личностной тревожности. В группе спортсменов-любителей умеренный уровень личностной тревожности имеет меньший процент группы, чем в двух других, – 35%, 10% имеют низкий уровень и 55% имеют высокий уровень личностной тревожности.

Графически, распределение уровней личностной тревожности представлено на рисунке 8.

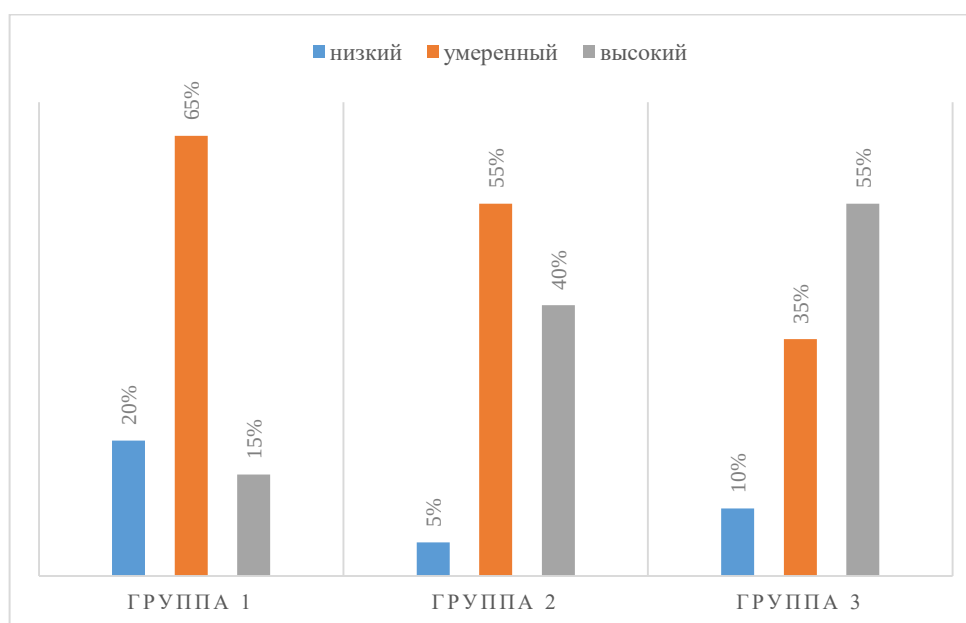


Рисунок 8 – Результаты распределения уровней личностной тревожности в группах

Личностная тревожность является устойчивой индивидуальной характеристикой, не зависящей от характера внешней ситуации. В группе спортсменов высших достижений низкий и умеренный уровень тревожности имеют 85% испытуемых, тогда как в группах спортсменов-разрядников и спортсменов-любителей низкий и умеренный уровень имеют 60% и 45% соответственно. Данные распределения уровней ситуативной тревожности представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Распределение уровней ситуативной тревожности во всей выборке и в группах

Выборка		Ситуативная тревожность			Всего
		низкий	умеренный	высокий	
Группа 1	Количество	4	12	4	20
	% в группе	20,0%	60,0%	20,0%	100,0%
Группа 2	Количество	4	11	5	20
	% в группе	20,0%	55,0%	25,0%	100,0%
Группа 3	Количество	7	7	6	20
	% в группе	35,0%	35,0%	30,0%	100,0%
Всего	Количество	15	30	15	60
	% в группе	25,0%	50,0%	25,0%	100,0%

В группе спортсменов-разрядников низкий уровень ситуативной тревожности имеют, как и в 1 группе, 20%, а высокий уровень ситуативной тревожности составляет 25%, оставшиеся 55% имеют умеренную ситуативную тревожность. В группе спортсменов-любителей распределение практически равное низкий уровень – 35%, умеренный – 35%, высокий – 30%.

Графически, распределение уровней ситуативной тревожности представлено на рисунке 9.

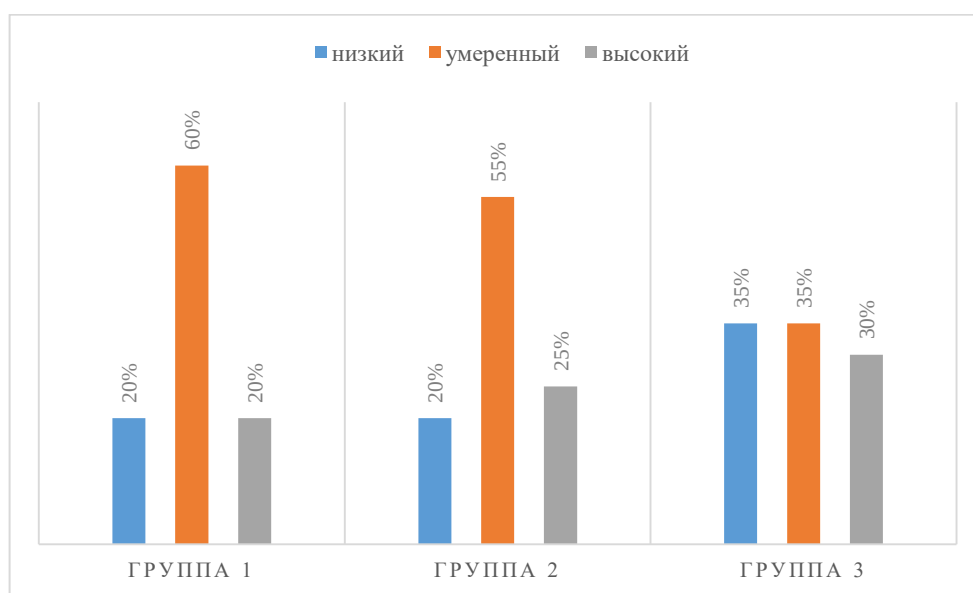


Рисунок 9 – Результаты распределения уровней ситуативной тревожности в группах

Ситуативная тревожность проявляется в определенной ситуации и характеризуется проявлением беспокойства. Группа спортсменов высших достижений и спортсменов-разрядников в большинстве (60% и 55%) имеют умеренный уровень ситуативной тревожности.

Согласно Д.Б. Кретти умеренный уровень тревожности способствует достижению спортсменом высокого результата.

2.3 Сравнительный анализ психологических особенностей личности групп спортсменов разной квалификации

Анализ полученных данных проводился при помощи программы IBM SPSS Statistics. Предварительно была проведена проверка данных на закон нормального распределения.

Опросник Г. Айзенка EPI (A): шкала экстраверсия/интроверсия имеет нормальное распределение, шкала нейротизм не соответствует закону нормального распределения.

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса: шкала не соответствует нормальному распределению.

Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга-Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности): шкала личностной тревожности не соответствует закону о нормальном распределении, шкала ситуативной тревожности соответствует закону нормального распределения.

Соответственно дальнейшая работа будет проводиться по законам непараметрической статистики.

Проверку гипотезы производим при помощи программы IBM SPSS Statistics, используя критерий Краскела-Уоллиса для независимых выборок.

Формулируем гипотезы: H_0 – различия уровней по шкалам «Личностная тревожность», «Ситуативная тревожность», «Мотивация к достижению цели», «Экстраверсия/интроверсия» и «Нейротизм» у спортсменов высших достижений, спортсменов разрядников и спортсменов-

любителей отсутствуют. H_1 – у спортсменов высших достижений, спортсменов-разрядников и спортсменов-любителей существуют различия по шкалам «Личностная тревожность», «Ситуативная тревожность», «Мотивация к достижению цели», «Экстраверсия/интроверсия» и «Нейротизм».

В таблице 8 указаны средние значения по шкалам «Личностная тревожность», «Ситуативная тревожность», «Мотивация к достижению цели», «Экстраверсия/интроверсия» и «Нейротизм». Средние значения по шкалам «Ситуативная тревожность» и «Экстраверсия/интроверсия» отличаются незначительно.

Таблица 8 – Значения рангов по критерию Краскела-Уоллиса

Шкалы методик	Группа	Количество испытуемых	Средний ранг
Личностная тревожность	Спортсмены высших достижений	20	20,93
	Спортсмены-разрядники	20	30,63
	Спортсмены-любители	20	39,95
	Всего	60	–
Ситуативная тревожность	Спортсмены высших достижений	20	29,48*
	Спортсмены-разрядники	20	29,23*
	Спортсмены-любители	20	32,80*
	Всего	60	–
Мотивация к достижению цели	Спортсмены высших достижений	20	40,28
	Спортсмены-разрядники	20	30,70
	Спортсмены-любители	20	20,53
	Всего	60	–
Экстраверсия/интроверсия	Спортсмены высших достижений	20	25,50*
	Спортсмены-разрядники	20	37,50*
	Спортсмены-любители	20	28,50*
	Всего	60	–
Нейротизм	Спортсмены высших достижений	20	15,43
	Спортсмены-разрядники	20	37,88
	Спортсмены-любители	20	38,20
	Всего	60	–
Примечание: * Выделены средние значения, не имеющие значительных различий			

Для подтверждения гипотезы о том, что уровень исследуемых характеристик зависит от квалификации спортсмена, рассмотрим данные в таблице 9.

Таблица 9 – Статистические критерии

—			Личностная тревожность	Ситуативная тревожность	Мотивация к достижению цели	Экстраверсия /интроверсия	Нейротизм
Хи-квадрат			11,917	,526	12,897	5,238	22,954
ст.св.			2	2	2	2	2
Асимптотическая значимость			,003*	,769	,002*	,073	,000*
Значимость Монте-Карло	Значимость		,002 ^c	,770 ^c	,001 ^c	,070 ^c	,000 ^c
	99% доверительный интервал	Нижняя граница	,001	,759	,000	,063	,000
		Верхняя граница	,004	,781	,002	,076	,000
Примечание: * Выделена асимптотическая значимость $p < 0,05$							

Обратим внимание на столбцы, где асимптотическая значимость $p < 0,05$: личностная тревожность $p = 0,003$, мотивация к достижению цели $p = 0,002$, нейротизм $p = 0,000$.

И на столбцы, где асимптотическая значимость $p > 0,05$: ситуативная тревожность $p = 0,769$, экстраверсия/интроверсия $p = 0,073$.

Итоги проверки гипотез представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Итоги проверки гипотезы

Нулевая гипотеза	Критерий	Значение	Решение
Распределение по шкале Личностная тревожность является одинаковым для всех групп	Критерий Краскела-Уоллиса для независимых выборок	0,003*	Нулевая гипотеза отклоняется
Распределение по шкале Ситуативная тревожность является одинаковым для всех групп	Критерий Краскела-Уоллиса для независимых выборок	0,769	Нулевая гипотеза принимается

Продолжение таблицы 10

Нулевая гипотеза	Критерий	Значение	Решение
Распределение по шкале Мотивация к достижению цели является одинаковым для всех групп	Критерий Краскела-Уоллиса для независимых выборок	0,002*	Нулевая гипотеза отклоняется
Распределение по шкале Экстраверсия/интроверсия является одинаковым для всех групп	Критерий Краскела-Уоллиса для независимых выборок	0,073	Нулевая гипотеза принимается
Распределение по шкале Нейротизм является одинаковым для всех групп	Критерий Краскела-Уоллиса для независимых выборок	0,000*	Нулевая гипотеза отклоняется
Примечание: * Выделена асимптотическая значимость $p < 0,05$			

Графически данные представлены на рисунках 10, 11, 12, 13, 14.

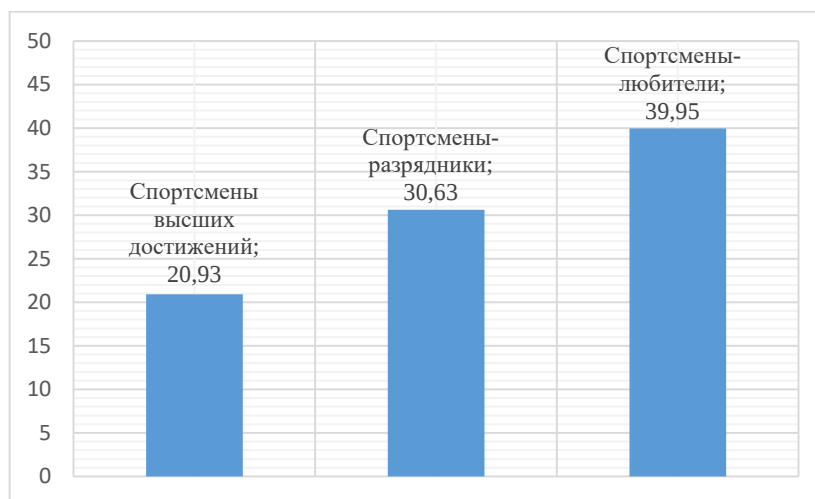


Рисунок 10 – Диаграмма по шкале «Личностная тревожность» в исследуемых группах спортсменов

Группа спортсменов высших достижений имеет самый низкий ранг по шкале – 20,93. Самый высокий ранг наблюдается в группе спортсменов-любителей – 39,95. В результате сравнения данных с использованием критерия Краскела-Уоллиса подтверждается гипотеза H_1 : у спортсменов высших достижений, спортсменов-разрядников и спортсменов-любителей существуют достоверные различия по шкале «Личностная тревожность» ($p=0,003$). На рисунке 11 графически представлены средние ранги в группах по шкале «Ситуативная тревожность».

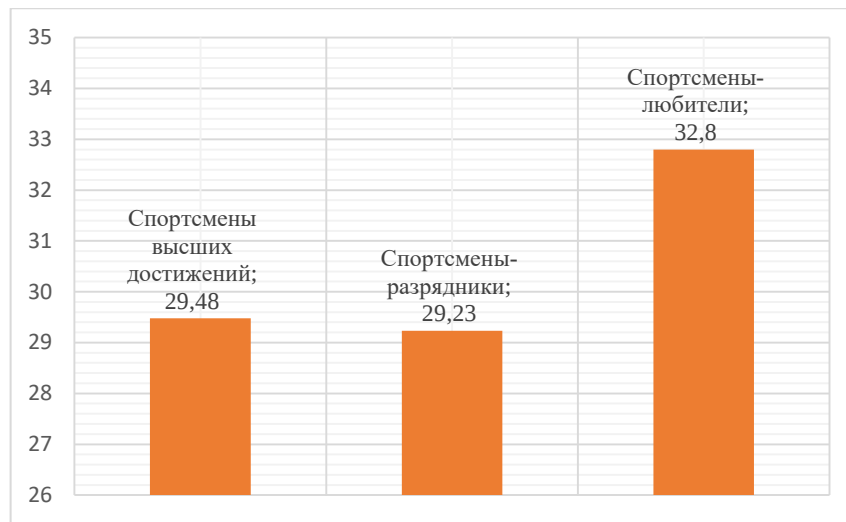


Рисунок 11 – Диаграмма по шкале «Ситуативная тревожность» в исследуемых группах спортсменов

Группы спортсменов высших достижений и спортсменов-разрядников имеют, средние ранги 29,48 и 29,23 соответственно. В группе спортсменов-любителей средний ранг составляет 32,8. Таким образом подтверждается гипотеза H_0 : у спортсменов высших достижений, спортсменов-разрядников и спортсменов-любителей отсутствуют достоверные различия по шкале «Ситуативная тревожность» ($p=0,769$). На рисунке 12 графически представлены средние ранги в группах по шкале «Мотивация к достижению цели».

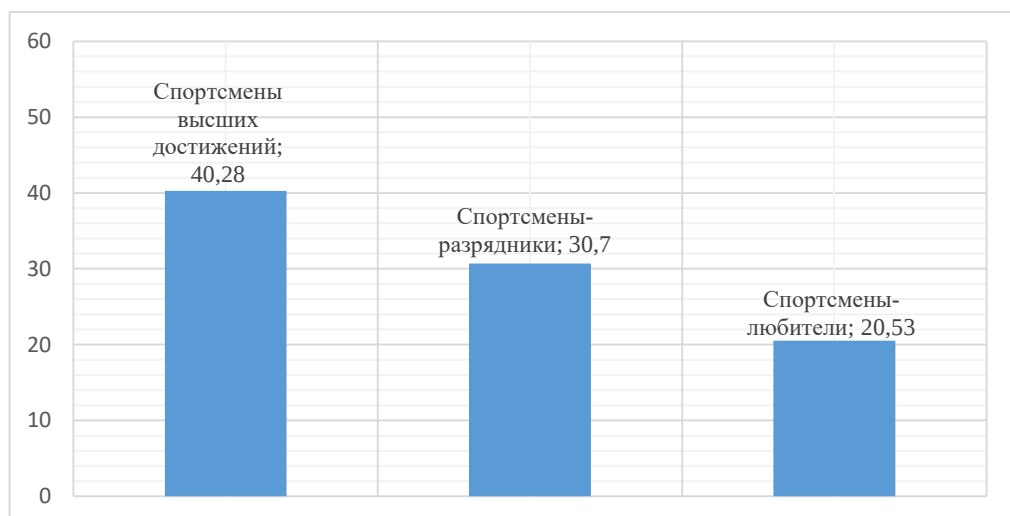


Рисунок 12 – Диаграмма по шкале «Мотивация к достижению цели» в исследуемых группах спортсменов

Группа спортсменов высших достижений имеет самый высокий ранг – 40,28. Далее в соответствии с понижением квалификации уменьшается ранг. Спортсмены разрядники имеют ранг – 30,7, спортсмены-любители – 20,53. Соответственно подтверждается гипотеза H_1 : у спортсменов высших достижений, спортсменов-разрядников и спортсменов-любителей существуют достоверные различия по шкале «Мотивация к достижению цели» ($p=0,002$).

На рисунке 13 графически представлены средние ранги в группах по шкале «Экстраверсия/интроверсия».

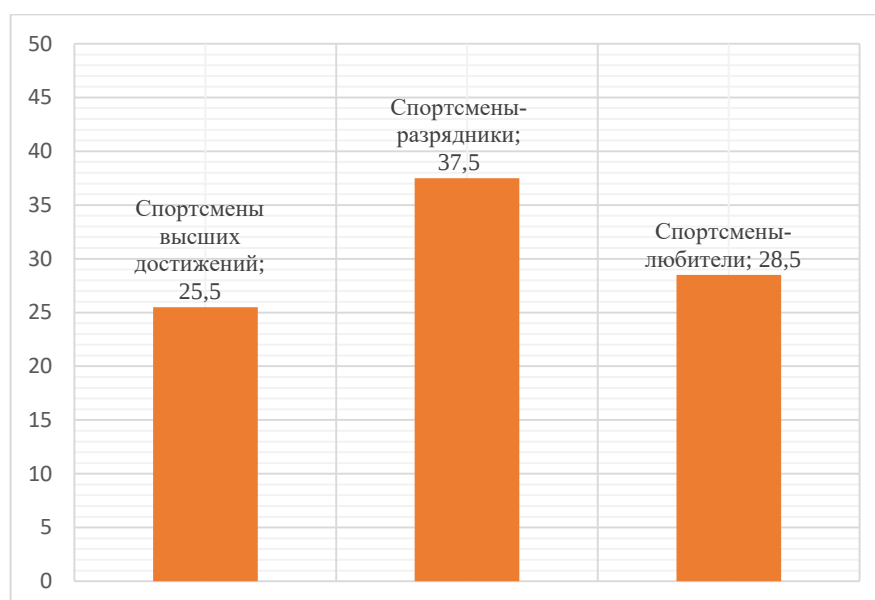


Рисунок 13 – Диаграмма по шкале «Экстраверсия/интроверсия» в исследуемых группах спортсменов

Вторая группа (спортсмены-разрядники) имеет самый высокий ранг, тогда как первая и третья группы имеют ранги ниже, что свидетельствует о подтверждении гипотезы H_0 : у спортсменов высших достижений, спортсменов-разрядников и спортсменов-любителей отсутствуют достоверные различия по шкале «Экстраверсия/интроверсия» ($p=0,073$).

На рисунке 14 графически представлены средние ранги в группах по шкале «Нейротизм».

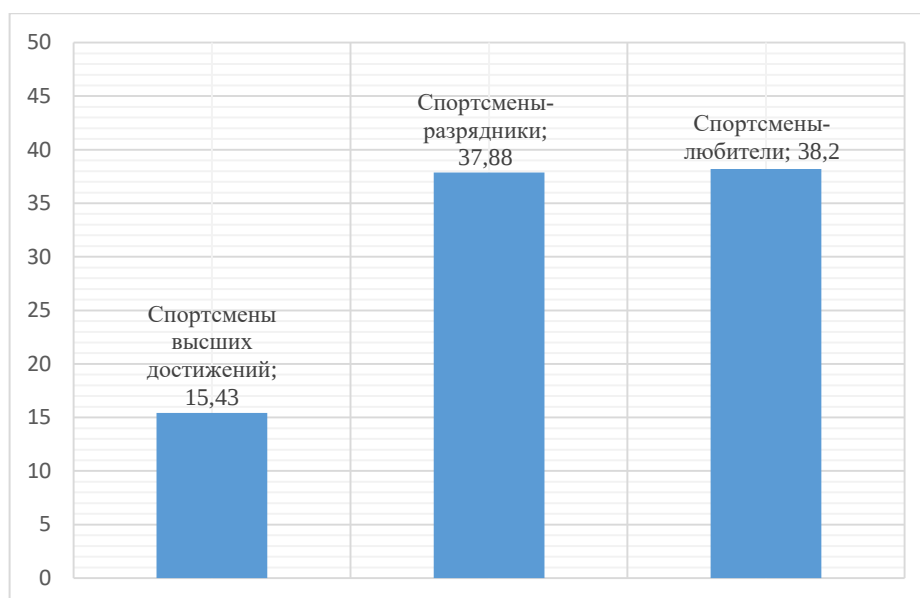


Рисунок 14 – Диаграмма по шкале «Нейротизм» в исследуемых группах спортсменов

Наличие достоверных различий подтверждают средние ранги в группах. В первой группе средний ранг – 15,43, во второй – 37,88, в третьей – 38,2. Подтверждается гипотеза H_1 : у спортсменов высших достижений, спортсменов-разрядников и спортсменов-любителей существуют достоверные различия по шкале «Нейротизм» ($p=0,000$).

Вывод по второй главе.

На основе собранных теоретических данных были подобраны методики, подходящие для достижения поставленной задачи: Опросник Г. Айзенка ЕРІ (А); Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса; Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности).

В результате проведенного анализа были выявлены различия между психологическими особенностями личности спортсменов в зависимости от уровня их квалификации.

По шкалам «Личностная тревожность», «Мотивация к достижению цели», «Нейротизм» подтвердилась гипотеза H_1 – у спортсменов высших достижений, спортсменов-разрядников и спортсменов-любителей

существуют достоверные различия. Подтвердилась гипотеза H_0 – у спортсменов высших достижений, спортсменов разрядников и спортсменов-любителей отсутствуют достоверные различия по шкалам «Ситуативная тревожность», «Экстраверсия/интроверсия».

Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о наличии достоверных различий в психологических особенностях спортсменов в зависимости от их квалификации.

Спортсмены имеющие звания мастеров спорта международного класса и мастеров спорта показали более низкие показатели нейротизма, в сравнении со спортсменами, имеющими I, II и III разряды и со спортсменами, не имеющими разрядов. При этом низкие и средние показатели нейротизма во всей выборке составляют 81,6%, что может свидетельствовать о том, что эмоциональная стабильность является важным элементом психологической характеристики спортсмена. Эмоциональная стабильность, умеренный уровень тревожности, высокая мотивация являются важными элементами, способствующими достижению высоких результатов в спорте.

Заключение

Актуальность исследования психологических особенностей личности спортсменов разной квалификации обусловлена необходимостью более глубокого понимания и изучения того, как психологические особенности спортсмена влияют на его успехи в спортивной деятельности.

В ходе теоретического анализа были изучены подходы к изучению личности человека. Важными аспектами личности являются характеристики нервной системы, они являются основой личности. На формирование личности влияет среда, семья, образование. В нашем случае особое влияние оказывает спортивная деятельность. Анализ имеющихся работ в области спортивной психологии позволил выделить ряд особенностей, характерных для лыжных гонок, связанные со спецификой вида спорта и с психологическими особенностями личности спортсмена. К специфике лыжных гонок можно отнести: монотонность и длительность нагрузки, постепенно нарастающее утомление, возможность получения травм, возникновение неблагоприятных погодных условий. К трудностям, обусловленным психологическими свойствами личности спортсмена можно отнести: боязнь получения травмы, боязнь проигрыша, неуверенность в собственных силах, болезненное отношение к неудачам, предстартовые состояния.

В эмпирической части исследования были сформированы и продиагностированы 60 человек, разделенных на 3 группы по уровню квалификации. В качестве эмпирических методов были использованы следующие психодиагностические методики: Опросник Г. Айзенка ЕРІ (А); Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса; Шкала самооценки уровня тревожности Спилбергера-Ханина (шкала реактивной и личностной тревожности).

Исследование показало, что спортсмены, имеющие звания Мастера спорта международного класса и Мастера спорта характеризуются более

низким уровнем нейротизма, более высоким уровнем мотивации, низкой и умеренной личностной тревожностью в сравнении со спортсменами, имеющими I, II и III разряды и не имеющими разрядов и званий. По шкалам «Ситуативная тревожность», и «Экстраверсия/ интроверсия» достоверных различий не выявлено.

Таким образом результаты статистического анализа подтверждают гипотезу о существовании различий в психологических особенностях спортсменов разной квалификации: в уровне тревожности, мотивации достижения, свойствах темперамента.

Практическая задача спортивного психолога – помочь спортсменам адаптироваться к специфике и уровню нагрузки. Выявив различия между группами спортсменов высших достижений, спортсменов-разрядников и спортсменов-любителей, можно определить направление работы по оптимизации тренировочной и соревновательной деятельности для того, чтобы компенсировать слабые стороны личности спортсмена и максимально раскрыть сильные, что в совокупности с физической, технической и тактической подготовкой поможет спортсмену повысить квалификацию.

Список используемой литературы

1. Абрамова В. В., Иванькова Ю. А. Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2016. Т. 2. № 4 (10). С. 70–76. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-preodoleniya-stressa-sportsmenami-v-sportivnoy-sorevnovatelnoy-deyatelnosti> (дата обращения 26.09.2024).
2. Бабичев И. В., Лубшев С. А. Критерии психологической подготовленности спортсменов в аспекте оценки эффективности их психологической подготовки // Психология человека в образовании. 2022. Т. 4. № 3. С. 372–380. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-psihologicheskoy-podgotovlennosti-sportsmenov-v-aspekte-otsenki-effektivnosti-ih-psihologicheskoy-podgotovki> (дата обращения 19.09.2024).
3. Бабушкин Г. Д. Психология спорта высших достижений: учебное пособие. Саратов: Вузовское образование, 2024. 358 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=143661> (дата обращения 18.09.2024).
4. Бабушкин Г. Д. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в системе многолетней спортивной тренировки // Спортивный психолог. 2018. № 3. С. 28–31. URL: <https://disk.yandex.ru/i/BDN45TVMy2l1Fg> (дата обращения 12.09.2024).
5. Бочкарева С. И., Копылова Н. Е., Ростеванов А. Г., Досужий Д. И. Психологическое сопровождение спортсменов // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д. П. Коркина и современное олимпийское движение: материалы IV Международной научно-практической конференции в рамках проведения международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина, Якутск, 17 декабря 2021 года. Якутск, 2021. С. 176–178. URL: <https://disk.yandex.ru/i/3hU8-W-nrmkUew> (дата обращения 03.10.2024).

6. Вяткин Б. А., Маркелов В. В., Сысоев Ю. В., Краев Ю. В. Стилль ведущей активности как фактор развития интегральной индивидуальности спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2020. № 12. С. 5–7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stil-veduschey-aktivnosti-kak-faktor-razvitiya-integralnoy-individualnosti-sportsmena> (дата обращения 16.10.2024).

7. Горская Г. Б. Личностные ресурсы самореализации спортсмена: стратегии раскрытия // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. 2015. № 17. С. 71–78. URL: <https://disk.yandex.ru/i/WyvN9JHg4JIATQ> (дата обращения 26.09.2024).

8. Горская Г. Б., Босенко Ю. М., Старостенко Р. Н. Адаптация методики "Шкала восприятия успеха" (POSQ) // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2015. № 4. С. 101–107. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-metodiki-shkala-vospriyatiya-uspeha-posq> (дата обращения 30.09.2024).

9. Горская Г. Б., Фомиченко Н. Г. Проблема раскрытия личностных ресурсов самореализации (на примере спортсменов высокой квалификации) // Теория и практика общественного развития. 2015. № 22. С. 303–306. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-raskrytiya-lichnostnyh-resursov-samorealizatsii-na-primere-sportsmenov-vysokoy-kvalifikatsii> (дата обращения 17.10.2024).

10. Дидковский И. В. Психология личности спортсмена // Наука и образование в эпоху перемен: перспективы развития, новые парадигмы: материалы X Всероссийской научно-практической конференции, г. Ростов-на-Дону, 15 июня 2022 г. Ростов-на-Дону, 2022. Т. 2. С. 68–72. URL: <https://disk.yandex.ru/i/s78l-GbdDldkwQ> (дата обращения 26.09.2024).

11. Емельянова М. Ф. Психологические особенности спортсменов в зависимости от их спортивных достижений на примере подростков, занимающихся киокушинкай каратэ // Спортивная психология: наука и практика : мат-лы междунар. науч.-практ. конф., Новосибирск, 25 ноября 2020 г. Новосибирск, 2021. С. 14–21. URL:

<https://nsuem.ru/library/resources/sborniki-s-mezhdunarodnym-uchastiem/Спортивная%20психология%20–%20наука%20и%20практика.pdf#page=14> (дата обращения 26.09.2024).

12. Камилов М. А. Эмоциональная устойчивость как фактор, обеспечивающий достижение высоких результатов в профессиональной деятельности спортсменов // Вестник университета. 2014. № 17. С. 300–306. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-kak-faktor-obespechivayuschiy-dostizhenie-vysokih-rezultatov-v-professionalnoy-deyatelnosti-sportsmenov> (дата обращения 17.10.2024).

13. Кашапов М. М., Воскресенский А. М. Акмеологический подход к пониманию связей стратегий поведения в конфликте с индивидуальными особенностями спортсменов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. 2014. Т. 3. № 4. С. 307–311. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/akmeologicheskiy-podhod-k-ponimaniyu-svyazey-strategiy-povedeniya-v-konflikte-s-individualnymi-osobennostyami-sportsmenov> (дата обращения 17.10.2024).

14. Корниенко Д. С., Фоминых А. Я., Сорокина Е. А. Взаимосвязь самоэффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта пилотажное исследование // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 1. С. 69–84. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-samoeffektivnosti-i-sportivnoy-motivatsii-v-raznyh-vidah-sporta-pilotazhnoe-issledovanie> (дата обращения 17.10.2024).

15. Коробейникова Е. И., Даянова М. А. Характеристика психологической подготовки спортсменов // Наука-2020. 2019. № 11 (36). С. 51–60. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-psihologicheskoy-podgotovki-sportsmenov> (дата обращения 09.10.2024).

16. Крупнов А.И. Кластерный анализ свойств темперамента. Текст : электронный // CyberLeninka : сайт. – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/klasternyy-analiz-svoystv-temperamenta/viewer>
(дата обращения 03.09.2024).

17. Кудинов С. И., Кудинов С. С. Психодиагностика личности: учебное пособие. Москва: РУДН, 2018. 232 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=91058> (дата обращения 01.10.2024).

18. Лапин А. Ю., Бабичев И. В., Жихарева О. И. Прогнозирование спортивных результатов на основе психологических особенностей спортсмена // Вестник спортивной науки. 2016. № 4. С. 16–18. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/prognozirovanie-sportivnyh-rezultatov-na-osnove-psihologicheskikh-osobennostey-sportsmena-1> (дата обращения 17.10.2024).

19. Ляшенко В. Н., Туманова В. Н., Гацко Е. В., Корж Е. Н. Специфические особенности индивидуальных свойств личности спортсменов командных видов спорта // Физическое воспитание студентов. 2016. № 5. С. 24–32. URL: <https://disk.yandex.ru/i/axSOiVoACVLbcw> (дата обращения 17.10.2024).

20. Мартынов А. А. Методика подготовки в фитнес-аэробике на основе учета индивидуальных свойств психики спортсмена // Фундаментальные и прикладные науки сегодня: материалы IX международной научно-практической конференции, North Charleston, 12–13 сентября 2016 года. North Charleston, 2016. С. 55–58. URL: <https://disk.yandex.ru/i/vvJnUw3lS8PL1Q> (дата обращения 17.10.2024).

21. Мельников В. М., Юров И. А. Психологическое моделирование спортивной успешности // Спортивный психолог. 2016. № 1. С. 34–36. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2016N1/p34-36.pdf> (дата обращения 17.09.2024).

22. Мельников В. М., Юров И. А. Теоретические подходы к построению психологической модели «идеального» спортсмена // Спортивный психолог. 2013. №3. С. 18–21. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/SP/2013N1/p18-21.pdf> (дата обращения 03.09.2024).

23. Мосина Н. В. Характеристика и учет индивидуально-типологических особенностей, свойств нервной системы спортсменов в

учебно-тренировочном процессе // Международный журнал экспериментального образования. 2018. № 6. С. 16–21. URL: <https://s.expeducation.ru/pdf/2018/6/11814.pdf> (дата обращения 10.09.2024).

24. Набойченко Е. С., Носкова М. В., Шершнев В. Н. Психическая устойчивость спортсменов высших достижений в индивидуальных и командных видах спорта как ключ успешной спортивной деятельности // Перспективы науки и образования. 2022. № 6 (60). С. 445–458. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-ustoychivost-sportsmenov-vysshih-dostizheniy-v-individualnyh-i-komandnyh-vidah-sporta-kak-klyuch-uspeshnoy-sportivnoy> (дата обращения 03.09.2024).

25. Психология и современный спорт: Сборник научных работ психологов спорта социалистических стран. Москва: Физкультура и спорт, 1973. 326 с.

26. Психология спорта: учебно-методическое пособие / составители С. Ю. Махов. Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2019. 170 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=95422> (дата обращения 03.09.2024).

27. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю. П. Зинченко, А. Г. Тоневицкого. М. : МГУ, 2011. 424 с. URL: <https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=27376> (дата обращения 03.09.2024).

28. Романюк В. А. Модельные психологические характеристики в системе совершенствования спортивного мастерства легкоатлетов // Перспективы науки. 2021. № 5. С. 221–223. URL: <https://disk.yandex.ru/i/faIWeywtIXm-КА> (дата обращения 10.09.2024).

29. Серова Л. Л. Личность спортсмена. // CyberLeninka : сайт. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-kachestva-sportsmena/viewer> (дата обращения 03.09.2024).

30. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. Москва: Аспект Пресс, 2010. 120 с. URL:

<https://studylib.ru/doc/2358664/sopov-v.f.--teoriya-i-metodika-psihologicheskoy-podgotovki-v> (дата обращения 03.09.2024).

31. Стоюнина Д. В., Алонцева А. И. К вопросу о психологических детерминантах профессиональной успешности в спорте высших достижений // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 7–3 (49). С. 151–157. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-psihologicheskikh-determinantah-professionalnoy-uspeshnosti-v-sporte-vysshih-dostizheniy> (дата обращения 11.09.2024).

32. Тарасьян Н. А. Интегральная индивидуальность, ее место и роль в системе наук о человеке // Вестник Московского университета МВД России. 2012. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/integralnaya-individualnost-ee-mesto-i-rol-v-sisteme-nauk-o-cheloveke> (дата обращения 17.09.2024).

33. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. Москва: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1961. 536 с.

34. Шишова Е. О. Психология личности: Конспект лекций. Каз. федер. ун-т. Казань, 2014. 75 с.

35 Юрова К. И., Юров И. А. Индивидуальные стили в спортивной деятельности // Инновационное развитие: потенциал науки и задачи государства. Пенза, 2018. С. 234–241. URL: <https://naukaip.ru/wp-content/uploads/2018/05/МОН-69-Монография.pdf#page=234> (дата обращения 17.09.2024).

36. Яковлев Б. П., Прибега А. В., Корчмарь И. В. Эмоциональная напряжённость в условиях спортивной подготовки квалифицированных спортсменов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2018. № 1 (8). С. 110–124. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-napryazhyonnost-v-usloviyah-sportivnoy-podgotovki-kvalifitsirovannyh-sportsmenov> (дата обращения 09.10.2024).

37. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений. Сургут: РИО СурГПУ, 2007. 201 с.

Приложение А

Результаты исследования по методике Айзенка личностный опросник (ЕРІ)

Таблица А.1 – Результаты исследования по методике Айзенка личностный опросник (ЕРІ)

Испытуемый	Возраст	Звание/ разряд	Экстраверсия/ интроверсия	Нейротизм	Тип темперамента
испытуемый 1	22	МСМК	15	4	Сангвиник
испытуемый 2	19	МС	14	8	Сангвиник
испытуемый 3	30	МСМК	10	3	Флегматик
испытуемый 4	25	МСМК	15	4	Сангвиник
испытуемый 5	24	МС	13	9	Сангвиник
испытуемый 6	22	МС	13	8	Сангвиник
испытуемый 7	25	МС	14	8	Сангвиник
испытуемый 8	21	МС	15	8	Сангвиник
испытуемый 9	24	МСМК	6	4	Флегматик
испытуемый 10	21	МС	14	9	Сангвиник
испытуемый 11	20	МС	13	9	Сангвиник
испытуемый 12	26	МСМК	10	7	Флегматик
испытуемый 13	32	МСМК	4	5	Флегматик
испытуемый 14	23	МС	13	6	Сангвиник
испытуемый 15	27	МСМК	15	8	Сангвиник
испытуемый 16	28	МС	13	6	Сангвиник
испытуемый 17	19	МС	13	8	Сангвиник
испытуемый 18	22	МС	14	8	Сангвиник
испытуемый 19	22	МСМК	13	7	Сангвиник
испытуемый 20	27	МС	14	4	Сангвиник
испытуемый 21	24	I	16	13	Холерик
испытуемый 22	17	II	18	14	Холерик
испытуемый 23	19	I	20	10	Сангвиник
испытуемый 24	17	I	12	10	Сангвиник
испытуемый 25	20	I	16	8	Сангвиник
испытуемый 26	19	II	15	10	Сангвиник
испытуемый 27	22	II	14	10	Сангвиник
испытуемый 28	18	III	15	14	Холерик
испытуемый 29	22	I	14	9	Сангвиник
испытуемый 30	18	III	20	10	Сангвиник
испытуемый 31	19	II	14	4	Сангвиник
испытуемый 32	18	I	14	10	Сангвиник
испытуемый 33	18	II	16	9	Сангвиник
испытуемый 34	25	I	14	8	Сангвиник

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Испытуемый	Возраст	Звание/ разряд	Экстраверсия/ интроверсия	Нейротизм	Тип темперамента
испытуемый 35	19	II	8	14	Меланхолик
испытуемый 36	18	II	14	10	Сангвиник
испытуемый 37	22	I	16	8	Сангвиник
испытуемый 38	17	III	16	16	Холерик
испытуемый 39	22	I	6	10	Флегматик
испытуемый 40	24	II	12	10	Сангвиник
испытуемый 41	24	нет	6	8	Флегматик
испытуемый 42	22	нет	8	6	Флегматик
испытуемый 43	25	нет	22	11	Сангвиник
испытуемый 44	24	нет	12	10	Сангвиник
испытуемый 45	32	нет	16	8	Сангвиник
испытуемый 46	28	нет	6	21	Меланхолик
испытуемый 47	21	нет	8	20	Меланхолик
испытуемый 48	27	нет	15	14	Холерик
испытуемый 49	26	нет	14	9	Сангвиник
испытуемый 50	27	нет	20	10	Сангвиник
испытуемый 51	19	нет	14	4	Сангвиник
испытуемый 52	21	нет	8	20	Меланхолик
испытуемый 53	24	нет	16	9	Сангвиник
испытуемый 54	24	нет	14	8	Сангвиник
испытуемый 55	22	нет	8	14	Меланхолик
испытуемый 56	23	нет	14	10	Сангвиник
испытуемый 57	31	нет	16	8	Сангвиник
испытуемый 58	29	нет	16	16	Холерик
испытуемый 59	30	нет	6	10	Флегматик
испытуемый 60	28	нет	10	18	Меланхолик

Приложение Б

Результаты исследования по методике диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса

Таблица Б.1 – Результаты исследования по методике диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса

Испытуемый	Возраст	Звание/разряд	Мотивация к достижению цели	
			баллы	уровень
испытуемый 1	22	МСМК	22	высокий
испытуемый 2	19	МС	21	высокий
испытуемый 3	30	МСМК	16	средний
испытуемый 4	25	МСМК	17	умеренно высокий
испытуемый 5	24	МС	17	умеренно высокий
испытуемый 6	22	МС	15	средний
испытуемый 7	25	МС	18	умеренно высокий
испытуемый 8	21	МС	15	средний
испытуемый 9	24	МСМК	16	средний
испытуемый 10	21	МС	20	умеренно высокий
испытуемый 11	20	МС	19	умеренно высокий
испытуемый 12	26	МСМК	16	средний
испытуемый 13	32	МСМК	10	низкий
испытуемый 14	23	МС	27	высокий
испытуемый 15	27	МСМК	17	умеренно высокий
испытуемый 16	28	МС	20	умеренно высокий
испытуемый 17	19	МС	20	умеренно высокий
испытуемый 18	22	МС	19	умеренно высокий
испытуемый 19	22	МСМК	23	высокий
испытуемый 20	27	МС	17	умеренно высокий
испытуемый 21	24	I разряд	22	высокий
испытуемый 22	17	II разряд	18	умеренно высокий
испытуемый 23	19	I разряд	12	средний
испытуемый 24	17	I разряд	14	средний
испытуемый 25	20	I разряд	16	средний
испытуемый 26	19	II разряд	16	средний
испытуемый 27	22	II разряд	13	средний
испытуемый 28	18	III разряд	17	умеренно высокий
испытуемый 29	22	I разряд	18	умеренно высокий
испытуемый 30	18	III разряд	14	средний
испытуемый 31	19	II разряд	13	средний
испытуемый 32	18	I разряд	14	средний
испытуемый 33	18	II разряд	18	умеренно высокий
испытуемый 34	25	I разряд	19	умеренно высокий

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Испытуемый	Возраст	Звание/разряд	Мотивация к достижению цели	
			баллы	уровень
испытуемый 35	19	II разряд	10	низкий
испытуемый 36	18	II разряд	17	умеренно высокий
испытуемый 37	22	I разряд	19	умеренно высокий
испытуемый 38	17	III разряд	21	высокий
испытуемый 39	22	I разряд	9	низкий
испытуемый 40	24	II разряд	18	умеренно высокий
испытуемый 41	24	нет	10	низкий
испытуемый 42	22	нет	18	умеренно высокий
испытуемый 43	25	нет	12	средний
испытуемый 44	24	нет	8	низкий
испытуемый 45	32	нет	9	низкий
испытуемый 46	28	нет	16	средний
испытуемый 47	21	нет	13	средний
испытуемый 48	27	нет	17	умеренно высокий
испытуемый 49	26	нет	18	умеренно высокий
испытуемый 50	27	нет	14	средний
испытуемый 51	19	нет	19	умеренно высокий
испытуемый 52	21	нет	14	средний
испытуемый 53	24	нет	10	низкий
испытуемый 54	24	нет	19	умеренно высокий
испытуемый 55	22	нет	10	низкий
испытуемый 56	23	нет	17	умеренно высокий
испытуемый 57	31	нет	14	средний
испытуемый 58	29	нет	9	низкий
испытуемый 59	30	нет	9	низкий
испытуемый 60	28	нет	12	средний

Приложение В

Результаты исследования по методике Спилбергера-Ханина

Таблица В.1 – Результаты исследования по методике Спилбергера-Ханина

Испытуемый	Возраст	Звание/разряд	Личностная тревожность		Ситуативная тревожность	
			балл	уровень	балл	уровень
испытуемый 1	22	МСМК	46	высокий	45	высокий
испытуемый 2	19	МС	48	высокий	47	высокий
испытуемый 3	30	МСМК	26	низкий	30	низкий
испытуемый 4	25	МСМК	34	средний	30	средний
испытуемый 5	24	МС	33	средний	37	средний
испытуемый 6	22	МС	28	средний	32	средний
испытуемый 7	25	МС	39	средний	30	низкий
испытуемый 8	21	МС	47	высокий	32	средний
испытуемый 9	24	МСМК	22	низкий	30	низкий
испытуемый 10	21	МС	41	средний	39	средний
испытуемый 11	20	МС	34	средний	35	средний
испытуемый 12	26	МСМК	22	низкий	38	средний
испытуемый 13	32	МСМК	26	низкий	30	низкий
испытуемый 14	23	МС	37	средний	41	средний
испытуемый 15	27	МСМК	38	средний	34	средний
испытуемый 16	28	МС	33	средний	38	средний
испытуемый 17	19	МС	39	средний	46	высокий
испытуемый 18	22	МС	35	средний	32	средний
испытуемый 19	22	МСМК	37	средний	45	высокий
испытуемый 20	27	МС	32	средний	34	средний
испытуемый 21	24	I разряд	46	высокий	36	средний
испытуемый 22	17	II разряд	45	высокий	56	высокий
испытуемый 23	19	I разряд	38	средний	26	низкий
испытуемый 24	17	I разряд	36	средний	29	низкий
испытуемый 25	20	I разряд	36	средний	30	низкий
испытуемый 26	19	II разряд	45	высокий	41	высокий
испытуемый 27	22	II разряд	45	высокий	38	средний
испытуемый 28	18	III разряд	50	высокий	46	высокий
испытуемый 29	22	I разряд	37	средний	34	средний
испытуемый 30	18	III разряд	31	средний	33	средний
испытуемый 31	19	II разряд	43	средний	36	средний
испытуемый 32	18	I разряд	33	средний	33	средний
испытуемый 33	18	II разряд	38	средний	31	средний

Продолжение Приложения В

Продолжение таблицы В.1

Испытуемый	Возраст	Звание/разряд	Личностная тревожность		Ситуативная тревожность	
			балл	уровень	балл	уровень
испытуемый 34	25	I разряд	37	средний	33	средний
испытуемый 35	19	II разряд	50	высокий	47	высокий
испытуемый 36	18	II разряд	39	средний	32	средний
испытуемый 37	22	I разряд	37	средний	37	средний
испытуемый 38	17	III разряд	45	высокий	41	высокий
испытуемый 39	22	I разряд	29	низкий	42	низкий
испытуемый 40	24	II разряд	45	высокий	29	средний
испытуемый 41	24	нет	28	низкий	27	низкий
испытуемый 42	22	нет	55	высокий	38	средний
испытуемый 43	25	нет	63	высокий	45	высокий
испытуемый 44	24	нет	55	высокий	48	высокий
испытуемый 45	32	нет	56	высокий	62	высокий
испытуемый 46	28	нет	59	высокий	59	высокий
испытуемый 47	21	нет	47	высокий	35	средний
испытуемый 48	27	нет	37	средний	30	низкий
испытуемый 49	26	нет	39	средний	27	низкий
испытуемый 50	27	нет	38	средний	41	средний
испытуемый 51	19	нет	47	высокий	35	средний
испытуемый 52	21	нет	30	низкий	26	низкий
испытуемый 53	24	нет	59	высокий	59	высокий
испытуемый 54	24	нет	55	высокий	48	высокий
испытуемый 55	22	нет	52	высокий	39	средний
испытуемый 56	23	нет	38	средний	41	средний
испытуемый 57	31	нет	50	высокий	41	средний
испытуемый 58	29	нет	32	средний	30	низкий
испытуемый 59	30	нет	45	средний	30	низкий
испытуемый 60	28	нет	37	средний	30	низкий