

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ГОРОД СВИРСК»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Свирска»

Тема: Личностные особенности спортсменов в школьной команде
по волейболу

Научная статья

Бабкин Николай Александрович
Дзюнзя Вероника Николаевна

Содержание

Введение	3
Глава I. Анализ научно – методической литературы по проблеме исследования	6
1.1. Психологические особенности юношеского возраста	6
1.2. Личность спортсменов.....	9
1.3. Черты личности в спортивных группах.....	13
Глава II. Цель, задачи и методы педагогического исследования	26
1.1. Цель и задачи педагогического исследования	26
1.2. Методы психологического исследования.....	26
1.3. Организация исследования.....	27
Глава III. Анализ результатов исследования	29
Заключение	38
Список используемых источников.....	39
Приложения.....	43

Введение

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его морально-волевых качеств.

Виды спорта многообразны, но все они требуют участия в спортивных соревнованиях и систематической тренировки. Разработка эффективных методов спортивной тренировки невозможна без изучения, с одной стороны, характерных особенностей и закономерностей спортивной деятельности, а с другой – личности спортсмена как субъекта этой деятельности.

Спорт, как социальное явление, и как особый вид человеческой деятельности является объектом изучения ряда наук. При этом каждая из них, в том числе и психология, исследует спортивную деятельность под определённым углом зрения, с позиций своих специфических задач, своей методологии.

Изучение психологических особенностей личности спортсмена имеет большое научно-практическое значение: оно должно дать научно апробированный материал для воспитания у спортсмена тех черт и особенностей личности, которые ему необходимы для успешной деятельности в избранном для специализации виде спорта. Аналогично изучение общих и специальных психологических особенностей спортивной деятельности должно дать научно обоснованный материал для построения методов обучения и спортивной тренировки.

Актуальность темы определяется, объективной необходимостью исследования психологических особенностей личности спортсмена, сейчас становится все более ясным, что без серьезного изучения личности, без исследования психологических качеств, спортсмены не могут передвигаться вперед в решении стоящей перед ними задачи повышения спортивных достижений.

В разговорах тренеров и спортсменов можно часто услышать ссылки на личностные особенности их партнеров, соперников и наставников. Между собой спортсмены нередко обсуждают, что представляет собой как личность их партнер или соперник и в какой мере те или иные его личностные характеристики повлияли на выступление его или всей команды.

Ряд специалистов считают, что личность проявляется в более внешних или периферических характеристиках, включая явные реакции на жизненные ситуации, конституцию человека и то, как он передвигается и держит себя. Другие, в противоположность такому, как они считают, поверхностному подходу, высказывают мнение о том, что для оценки и понимания целостной личности необходимо применение специальных методик, таких, как проективные тесты или длительные психотерапевтические сеансы.

Несмотря на эти и другие противоречия, уже сейчас начинают разрабатываться и применяться на практике некоторые достаточно продуктивные подходы. Они могут оказаться полезными для спортсменов и тренеров, желающих лучше узнать себя, своих воспитанников и особенности их деятельности.

Объект исследования: спортивная команда по волейболу.

Предмет исследования: психологические особенности юношей – членов команды.

Гипотеза исследования: существуют различия психологических особенностей юношей в спортивной команде.

Для достижения цели и гипотезы были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научной литературы по вопросам психологических особенностей юношеского возраста.
2. Провести анализ психологической и педагогической литературы по вопросам особенностей спортивного коллектива как группы.
3. Подобрать методики и провести диагностическое исследование психологических особенностей спортивной команды.
4. Сделать выводы.

Экспериментальной базой исследования являются члены команды по волейболу. Исследованиями было охвачено 10 студентов.

Теоретико-методологические основы, цель, задачи определили содержание этапов и методы исследования.

Цель исследования: изучить психологические особенности членов спортивной команды.

Практическая значимость работы состоит в исследовании психологических особенностей членов спортивной команды юношеского возраста.

Достоверность полученных результатов обеспечивается методологической обоснованностью исходных позиций; использованием комплексной методики теоретического и экспериментального исследования.

Глава I. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования

1.1. Психологические особенности юношеского возраста

Психология юношеского возраста – один из самых сложных и наименее разработанных разделов возрастной психологии. Еще в 20-е годы Л.С. Выготский отмечал, что в психологии юношеского возраста значительно больше общих теорий, чем достоверно установленных фактов. В какой-то мере эта оценка остается, справедливой по сей день. Во многих западных схемах возрастной периодизации онтогенеза, юношеский возраст не рассматривается как самостоятельный период развития человека, а включается в период «тинейджерства», объединяющий подростковый и юношеский периоды от 13 до 19 лет. В то же время такие отечественные ученые как Л.И.Божович, И.В.Дубровина, отмечают целесообразность исследований, отражающих специфику данного возрастного этапа развития. Анализ литературы показал, что большинство исследований, относящихся к школьному возрасту, приходится на подростковый период развития. По мнению Л.И.Божович, это связано с тем, что качественные изменения в психических процессах и функциях происходят в подростковом возрасте и на долю старшего школьного возраста остается их укрепление и совершенствование[21].

Юность – период завершения физического созревания человека, бурного роста его самосознания, формирование мировоззрения, выбора профессии и начала вступления во взрослую жизнь (14 – 18 лет).

Юношеский возраст (14-15 до 18) представляет собой в буквальном смысле «третий мир», существующий между детством и взрослостью. К концу этого периода основные процессы биологического созревания в большинстве случаев завершены, так что дальнейшее физическое развитие можно рассматривать уже как принадлежащее к циклу взрослости.

Юношеский возраст несет в себе определенную внутреннюю кризисность, содержание которой и связано со становлением процессов самоопределения (как профессионального, так и личностного), рефлексии, способов самореализации в социальном пространстве.

Важнейший психологический процесс юношеского возраста – становление самосознания и устойчивого образа «Я», открытие своего внутреннего мира[28]. Процесс нахождения идентичности происходит на протяжении юношеского возраста и представлен значительными изменениями самосознания, а именно, когнитивной и эмоциональной его сторон и системы саморегуляции личности. Юношеский возраст характеризуется большей (по сравнению с подростковой) дифференцированностью эмоциональных реакций и способов выражения эмоциональных состояний, а также повышением самоконтроля.

Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет и особенности его психики. Перед юношами стоит задача социального и личностного самоопределения, которая означает отнюдь не автономию от взрослых, а четкую ориентировку и определение своего места во взрослом мире. Отечественные психологи, такие как, И.В. Дубровина, Л.И. Божович рассматривают самоопределение как основное психологическое новообразование раннего юношеского возраста.

Это предполагает изменения в интеллектуальной сфере, но наряду с дифференциацией умственных способностей и интересов, без которой затруднительно взросление и выбор профессии, необходимо развитие интегративных механизмов самосознания, выработка мировоззрения и жизненной позиции, а также определенных психосексуальных ориентаций.

И.В.Дубровина отмечает, что интерес к учению, развитие интеллекта у юношей тесно связан с процессом самосовершенствования – стремлением повысить свой культурный уровень, желанием стать интересным, «многозначущим» человеком. Г.С.Абрамова пишет, что период вступления в раннюю юность, в целом, связан с подъемом интеллектуальной активности

на качественно новый уровень. Это проявляется в возрастании интереса и способности к отвлеченной мысли, к обобщению, стремлении понять смысл действительности[3]. Данное мнение разделяет И.С.Кон, подчеркивая что, у старшеклассника появляется непреодолимое тяготение к абстракции, теоретизирование становится насущной психологической потребностью. Л.И.Божович отмечает, что в старшем школьном возрасте интеллектуальная деятельность учащихся приобретает особую аффективную окраску, связанную с самоопределением.

Выбор профессии в данном возрасте имеет важнейшее значение для формирования интереса к учебным предметам. Мотивы, связанные с будущим ученика, становятся теперь не только доминирующими, но и непосредственно побуждающими учебную деятельность.

Умственное развитие старшеклассника заключается не столько в накоплении умений и изменении отдельных свойств интеллекта, сколько в формировании индивидуального стиля умственной деятельности. Индивидуальный стиль умственной деятельности по определению Е. А. Климова, есть «индивидуально-своеобразная система психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей (типологически обусловленной) индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности». В познавательных процессах он выступает как стиль мышления, т.е. устойчивая совокупность индивидуальных вариаций в способах восприятия, запоминания и мышления, за которыми стоят различные пути приобретения, накопления, переработки и использования информации.

По уровню развития интегральной индивидуальности юноша стоит выше подростка; разные аспекты юношеской личности не только сами по себе сложнее, но и связаны друг с другом более тесно – это проявляется в его умственной деятельности.

Отечественные и зарубежные психологи Г.С. Абрамова и Э. Эриксон отмечают, что значительный качественный сдвиг в психическом развитии

старшеклассника происходит благодаря формированию научного и морального мировоззрения. «Мировоззрение представляет собой фундаментальное образование достаточно зрелой психики, включающее в себя важнейшие знания человека о мире и отношении к нему, с позиции которых он вырабатывает целевые программы своей жизни, оценивает различные явления и события»[14].

Развитие интеллекта и самосознания у юношей связано со стремлением выработать самостоятельные взгляды и суждения, как об окружающих людях (в первую очередь – родителях), так и о самом себе. Это определяет новый уровень восприятия и оценивания старшеклассниками родителей и их отношения к ним. Стиль взаимоотношений с родителями в этот период оказывает значительное влияние на формирование личности юноши.

Интенсивное развитие интеллекта в юношеском возрасте заключается не столько в накоплении умений и изменении отдельных свойств интеллекта, сколько в формировании индивидуального стиля умственной деятельности. Центральным новообразованием юности является самоопределение, как профессиональное, так и личностное, предполагающее сформированность на высоком уровне психологических структур и, прежде всего самосознания и Я-концепции[28].

1.2. Личность спортсменов

Личность - понятие многогранное и глобальное. Чаще всего личность определяют как человека в совокупности его социальных, приобретенных качеств. В понятие «личность» обычно включают свойства, которые являются более или менее устойчивыми и свидетельствуют об индивидуальности человека, определяя его значимые для людей поступки.

Итак, личность - это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми,

определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих[29].

Структуру личности составляют: способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки.

Способности - индивидуальные устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности.

Темперамент - качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства.

Характер - качества, определяющие поступки человека в отношении других людей.

Волевые качества — специальные личностные свойства, влияющие на стремление человека к достижению поставленных целей.

Эмоции и мотивация — переживания и побуждения к деятельности.

Социальные установки - убеждения и отношения людей.

Личность в спорте - как любая частная ветвь науки опирается в своих изысканиях и решениях на фундаментальные положения общих основ научной мысли, теории и практики, так и в решении психологических задач, касающихся личности спортсмена, невозможно обойтись без знания психологических основ личности человека в целом[31].

Личность — продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека. Она обладает сознанием и системой социальных качеств, выполняет определенные функции в обществе. В спорте, как и в других видах деятельности человека, большое значение имеет индивидуальность. Достижение успеха возможно лишь при правильном учете индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля его деятельности[23].

Лишь зная индивидуальные особенности личности спортсмена, можно наиболее полно развить и эффективно использовать его возможности.

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на четыре группы, образующие основные стороны личности:

- 1) социально-обусловленные особенности (направленность, моральные качества);
- 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, инстинкты, простейшие потребности);
- 3) опыт (объем и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек);
- 4) индивидуальные особенности различных психических процессов[23].

Позиция, статус и социальные функции (установки), ценностные ориентации, динамика отношений, мотивация поведения, — все это качества личности, характеризующие ее мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность и основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности (отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе) реализуется в поведении, образует характер.

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обуславливают поведение, отношения с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности. В структуре характера человека можно выделить: а) направленность; б) особенности взаимодействия с окружающим миром; в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов деятельности; г) эмоционально-волевую динамику; д) уровень интеграции различных свойств личности.

Особо следует подчеркнуть, что личность спортсменов обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена

к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера[36].

В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют.

Спорт, по сути своей, хорошее средство для воспитания личностных качеств. Роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

Личность спортсмена, ее психологические особенности формируются под влиянием различных видов деятельности, в которых он принимает участие.

Спорт—это специфический вид деятельности. На развитие психологических особенностей личности он оказывает особое влияние. Главными особенностями спорта являются:

- соревновательный характер спортивной борьбы, направленной на завоевание рекорда или победы над противником;
- максимальное напряжение всех физических и психических сил спортсмена во время этой борьбы, без чего нельзя добиться рекордного результата;
- систематическая, длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьезные коррективы в режим жизни и бытовые условия.

Физические упражнения и спорт особенно ценны для всестороннего развития личности в юношеском возрасте. Педагогически правильное использование свойственной данному возрасту физической дееспособности благоприятствует формированию связанных психических свойств, а на этой базе и дальнейшему развитию психологических особенностей личности.

1.3. Черты личности в спортивных группах

В общей сложности можно выделить несколько черт, наиболее часто встречающихся у спортсменов. К ним относятся высокий уровень агрессивности (который почти все время находится под контролем у спортсмена высокого класса), высокий уровень мотивации достижения, экстраверсия и твердость характера. Ниже мы попытаемся определить, в каких ситуациях и спортивных группах эти черты находят наиболее яркое выражение.

Агрессивность. Во многих видах спорта, особенно в тех, где допускается непосредственный физический контакт, различные формы контролируемой физической агрессивности просто необходимы. Можно предположить, что, отвечая на вопросы личностных тестов, спортсмены, занимающиеся этими видами спорта, проявят различную степень агрессивности.

Уолтер Кролл выделил группу сходных личностных черт у спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта, в которых предполагаются проявления физической агрессивности. Им было установлено, что у спортсменов этих двух групп были сходные профили личности по 16-факторному тесту Кэттелла, хотя собственно агрессивность или агрессивные тенденции специально не исследовались. Более того, Кролл установил, что виды спорта, которые явно агрессивны по своей природе, могут привлекать индивидов с различной личностной

структурой. Он обнаружил, например, что личностные профили спортсменов, занимающихся каратэ, отличались от профилей борцов и футболистов. Следует отметить, что в каратэ физический контакт скорее угроза, чем реальность. Основная цель заключается в том, чтобы выполнить удар вблизи от противника, не коснувшись его.

Джонсон, Хаттон и Джонсон провели обследование 12 спортсменов, которых они классифицировали как «выдающихся» (тест Роршаха и пиктограммный тест «дом - дерево - человек»), и среди выделенных ими черт личности обнаружили чрезвычайно высокую агрессивность. Флетчер и Доуэлл с помощью шкалы Эдвардса также обнаружили, что школьники-спортсмены обладают более выраженными агрессивными тенденциями, чем неспортсмены. В этих исследованиях в качестве испытуемых принимали участие 50 студентов первого курса колледжа. Разница в величине выборки в этих двух исследованиях очевидна.

Уровень агрессивности, скрытой или явной, существенно изменяется в периоды до, во время и после спортивной деятельности. Вероятно, что существующие сейчас методы оценки уровня агрессивности могут дать лишь общее и поверхностное представление о возможных реакциях спортсмена в ситуациях, провоцирующих различный уровень выраженной или контролируемой агрессивности. Более того, полагают, что происхождение агрессивных тенденций и соответствующего поведения, наблюдаемых у иных спортсменов и подростков, можно проследить в их ранних детских впечатлениях и опыте. Затем под влиянием своевременных санкций и наказания за непосредственное проявление агрессивности поведение индивида модифицируется.

Поэтому для того, чтобы адекватно оценить агрессивные тенденции спортсмена, его потребность и стремление непосредственно выразить свою агрессивность, необходимо проводить как беседы, так и тщательный анализ его поведения в соревновательной обстановке. Бланковые тесты, предназначенные для оценки агрессивности, служат только для определения

большой или меньшей вероятности проявлений различных уровней агрессивности в условиях спортивной деятельности.

Интеллектуальный уровень. Строго говоря, различные стороны интеллекта, с точки зрения многих исследователей, не являются чертой личности. Однако ряд личностных тестов (тест Кэттелла, например) содержит шкалы для оценки интеллектуального фактора, и время от времени эти методики используются при работе со спортсменами.

В результате наблюдения за представителями различных видов спорта (гонщиками, футболистами, пловцами) с помощью методики Кэттелла Огилви установил, что спортсменов высокого класса отличает более высокая «способность к абстрактному мышлению». Кейн, изучая личностные особенности английских футболистов, также установил, что более выраженную способность к абстрактному мышлению чаще можно найти в профилях личности хороших игроков. В уже упоминавшихся исследованиях Джонсона было также показано, что уровень «интеллектуальных притязаний» у хороших спортсменов выше.

В некоторых видах спорта, особенно где требуется детальный анализ действий, лучшие результаты, естественно, покажут те спортсмены, у которых способность анализировать выше. По наблюдению большинства психологов в Восточной Европе, спортсмены высокого класса постоянно стремятся лучше разобраться в физических, психологических и социальных аспектах своего вида спорта. И только спортсмены с более высоким интеллектуальным уровнем могут достичь глубокого понимания этих аспектов.

Дальнейшие исследования, возможно, помогут определить, какие именно компоненты интеллектуального труда обладают наибольшей ценностью для разных видов спортивной деятельности и на различных уровнях мастерства. В настоящее время существует мало объективных данных по этой интересной проблеме, хотя разработка «теста игровой

стратегии» является шагом к пониманию взаимосвязей между интеллектуальной и спортивной деятельностью.

Твердость характера. Эта черта является одной из наиболее часто упоминаемых личностных характеристик спортсмена высокого класса. Кэттелл считает, что для индивида, наделенного этой чертой, свойственны эмоциональная зрелость, независимость в мыслях и действиях, твердость и критичность в оценке себя и окружающего мира, способность владеть своими чувствами и не показывать тревоги в различных ситуациях. На другом конце шкалы находится индивид с «мягким характером», не вполне созревший эмоционально, нетерпеливый, сентиментальный, чувствительный, часто выражающий свою тревогу.

На основе этих характеристик легко догадаться, кто с большим успехом способен переносить напряженную физическую работу и еще более тяжелые психические нагрузки спортивного соревнования. Так, например, Кейн установил, что у лучших английских футболистов были высокие показатели твердости характера. Подводя итог исследованиям со спортсменами высокого класса, Огилви также указывает на важность этого качества. Эта черта личности, определяемая с помощью 16-факторного теста Кэттелла, является наиболее тонким критерием оценки спортивного потенциала, особенно у спортсменов, склонных работать с полной отдачей. Этот показатель позволяет также выявить спортсменов, которые не столь сильно реагируют на стрессовые соревновательные ситуации.

Спортсмены с высокими показателями «мягкости характера» и в то же время обладающие незаурядными физическими качествами, тем не менее, также могут добиться высоких спортивных результатов, если при работе с ними учитывать их особенности. Однако их успех в спорте в очень большой степени зависит от своевременного обнаружения (при помощи тестирования и наблюдений) их эмоциональной незрелости, гиперсенситивности и, возможно, высокой тревожности, а затем от правильно построенных тренером и товарищами по команде отношений с такими спортсменами. К

сожалению, подобный тип спортсмена нередко получает прозвище «размазня» (а то и какую-нибудь более обидную кличку) от тренера, обладающего твердым характером и которому, по-видимому, трудно понять того, кто не похож на него самого и не соответствует его представлениям об «идеальном» спортсмене.

Тревожность. Склонность испытывать неадекватное чувство страха в стрессовых ситуациях, очевидно, мешает спортсменам в различные периоды их спортивной деятельности. Индивиды с высоким уровнем общей тревожности обычно не добиваются хороших спортивных результатов, если им не уделяют особого внимания. В 1958 г. Бут установил (применив ММРІ), что у спортсменов-школьников уровень тревоги ниже, чем у неспортсменов.

Как чрезмерный уровень тревожности, так и полное ее отсутствие мешают спортсмену показывать высокие спортивные результаты. Джонсон с соавторами при помощи проективных тестов обследовал борцов и установил по результатам выполнения уже упоминавшегося теста «дом - дерево - человек», что испытуемые обладают высоким уровнем «генерализованной тревожности». Другие исследователи обнаружили, что достаточно высокий уровень тревожности наблюдался и у спортсменов, которые в то же самое время имели высокие показатели самоконтроля и твердости характера.

В работе со спортсменом, у которого по показателям личностных тестов был обнаружен высокий уровень тревожности, следует применять ряд специальных методов. Например, сложные двигательные реакции должны быть тщательно отработаны, чтобы стрессовые условия соревнования не помешали спортсмену показать высокие результаты. В некоторых случаях можно прибегнуть к психотерапии, особенно когда соревновательный период достигает своей наивысшей точки (в конце сезона, перед ответственными соревнованиями).

Уверенность в себе в ситуациях межличностного общения. Вполне логично считать, что в целом спортсменам свойственна уверенность в себе. Социальный статус, приобретаемый спортсменами высокого класса на всех

уровнях (начальная и средняя школа, университет), позволяет предположить, что эти индивиды будут чувствовать себя достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях. Так, например, Джонсон с соавторами отмечает у борцов высокого класса «исключительное чувство уверенности в себе». Огилви также считает, что спортсмены высокого класса, как правило, самоуверенны и независимы.

Существуют спортивные группы и отдельные индивиды, которые, занимаясь физическими упражнениями, пытаются преодолеть в себе чувство неполноценности. Так, в некоторых исследованиях отмечалось, что атлетической гимнастикой обычно занимаются люди, которые не очень уверены в себе. Например, в работах Харлоу и Тьюна было обнаружено, что некоторые испытуемые наращиванием мышечной массы до невероятных размеров стремились как-то компенсировать неуверенность в своих мужских достоинствах. Во многих видах спорта участники могут пытаться скрыть за внешней общительностью и физической активностью чувство собственной неадекватности и неуверенности в себе. Внимательный тренер должен знать, кто из его воспитанников уверен в себе, а кто нет, и в случае необходимости оказывать последним эмоциональную и словесную поддержку.

Более уверенный в себе спортсмен будет иначе реагировать на похвалу и порицание тренера, чем тот, кто не уверен в себе. Как общее чувство неуверенности, так и неуверенность в специфических спортивных ситуациях зарождаются еще в раннем детстве и затем уже в более поздние периоды жизни формируются в условиях соревновательной борьбы. Например, маловероятно, что длительное пребывание спортсмена в роли запасного вызовет у него чувство эмоционального подъема. Физические возможности участников и запасных спортсменов могут существенно изменяться, и поэтому вполне вероятно, что и уверенность в себе у первых в течение сезона повысится, а у последних снизится. Поэтому тренер не должен удивляться неудачному выступлению игрока, большую часть времени просидевшего на скамье для запасных и неожиданно включенного в основной состав.

Забота о собственной внешности и здоровье. С помощью объективных и проективных тестов были выявлены различия в отношении спортсменов к своей внешности, к травмам и даже в их способности переносить боль.

Дин Райан в одном из интереснейших психологических исследований высказывает предположение, что по способности переносить боль спортсменов, видимо, можно разделить на несколько типов. По наблюдению Райана, спортсмены, занимавшиеся видами спорта, требующими физического контакта, значительно лучше по сравнению с неспортсменами переносят физическую боль. По-видимому, спортсмен может снижать интенсивность входного стимула, а некоторые спортсмены при этом блокируют визуальные, кинестетические и болевые импульсы.

В 1964г. Слашер установил, что баскетболисты проявляют повышенное внимание к своему телосложению. Забота спортсменов о своих физических данных и внешности отмечалась некоторыми исследователями и в ряде других видов спорта. Такое внимание к внешности может быть отличительной чертой не только спортсмена, тело которого является для него средством достижения успеха и самовыражения, но до некоторой степени свойственно любому человеку. При чрезмерной заботе о собственном теле вполне возможно, что спортсмен будет проявлять повышенную чувствительность к малейшим повреждениям и травмам и даже может видеть в соревнованиях возможную опасность для своего здоровья. Тип спортсменов, «склонных к травмам», был выделен многими клиническими психологами, проводившими исследования на спортсменах. С ними обычно, как показывает опыт, труднее всего работать. Воображаемые или преувеличенные проблемы, связанные со здоровьем, часто могут быть свидетельством глубоко коренящихся невротических или психопатических тенденций, на которые следует немедленно обратить внимание. Кроме того, спортсмен иногда может либо сильно преувеличить серьезность состояния своего здоровья, либо симулировать болезнь для оправдания возможной неудачи на соревнованиях. Удивительно, как много спортсменов

устанавливали мировые рекорды во время предполагаемых заболеваний или травм!

Авторитарность. Потребность подчинять себе других чаще наблюдается среди тренеров, чем среди спортсменов. Вероятнее всего, что в спортивной команде могут быть спортсмены, как с высоким уровнем авторитарности, так и низким. Тренер должен с большим вниманием относиться к выраженному стремлению к лидерству у первых, стремлению, которое не всегда может сочетаться с необходимыми лидерскими качествами.

Интересно отметить, однако, что в более широких исследованиях «авторитарной личности» этот комплекс черт часто сочетается с потребностью индивида в подчинении другим. Иными словами, люди с высокой потребностью подчинять себе окружающих часто стремятся и к авторитарному контролю над собой. Поэтому спортсмен с авторитарными тенденциями не будет доставлять тренеру много хлопот. Он будет легко принимать все ограничения и указания своего тренера, касающиеся тренировок и его поведения.

Индивид с низкими авторитарными потребностями, наоборот, будет менее охотно принимать подобные притязания от других, в том числе и от своего тренера, особенно если это как-то связано с ограничением его свободы.

Спортсмен с высоким уровнем авторитарности будет настойчив в своих притязаниях, хвастлив, заносчив, агрессивен и в случае неудач склонен, скорее обвинять других, а не себя, навязывая обычно свою волю грубо и эгоистично. Индивид с низкими авторитарными потребностями, наоборот, будет покладист, иногда не уверен в себе, скромн, при ошибках склонен к самообвинениям и относительно спокоен. Само собой разумеется, что индивид, находящийся приблизительно посредине шкалы авторитарности, сможет проявлять то настойчивость, то покладистость, в зависимости от ситуации в команде. Однако, пока не получено достаточного

количества экспериментальных данных о взаимосвязи между авторитарностью и спортивным мастерством, трудно делать какие-либо определенные выводы.

Большее внимание привлекала в последнее время авторитарность, часто обнаруживаемая у тренеров, подвергавшихся также личностному тестированию.

Стремление к достижению. Обзор исследований по этой теме не подтвердил предположения о том, что у спортсменов более выражено стремление к высоким достижениям. Так, например, Мэйерс и Омнахт не обнаружили существенных различий в стремлении к достижению у спортсменов и неспортсменов. Возможно, это связано с тем, что полученные показатели основаны на измерениях, учитывающих наличие или отсутствие лишь общих тенденций к достижению, а не стремления к высоким спортивным результатам. Когда эти измерения будут модифицированы таким образом, чтобы конкретно установить, как испытуемые относятся к достижению успехов в спорте и в других видах деятельности, требующих физических усилий, то, по-видимому, окажется, что спортсмены высокого класса обладают большим стремлением к достижению, чем спортсмены более низкой квалификации и неспортсмены.

Генезис стремления к достижению, как и многие черты личности, был прослежен учеными в ранних стадиях отношения ребенка с родителями. Однако с помощью существующих бланковых личностных тестов трудно пока определить степень выраженности этой черты у различных групп спортсменов. Для более точной характеристики целесообразно дать ответы на следующие вопросы. Как формировался общий уровень этой потребности в детстве? Насколько специфичны потребности спортсмена в достижении, т. е. сосредоточивает ли он все свое внимание на спортивных достижениях или же активно стремится добиваться успеха во всем, чем бы ни занимался? Где можно было бы найти наиболее целесообразное применение высокой потребности в достижении у спортсмена, закончившего свою спортивную

карьеру? Отражает ли потребность в достижении какое-то чувство неполноценности? Является ли спорт для данного индивида способом самоутверждения личности, и находятся ли его запросы в пределах разумных и здоровых потребностей?

Ответы на эти вопросы, скорее всего, можно получить лишь в результате длительного общения с человеком, обсуждения системы его ценностей, изучения отношений в семье, его воспитания, отношения к спорту, а не в ходе кратковременного личностного тестирования. Результаты нескольких исследований, проведенных в ФРГ, свидетельствуют о том, что у членов большинства успешно выступающих спортивных команд различный уровень потребностей в достижении. У одних это качество выражено сильнее, у других слабее. Очевидно, что такого рода спортивной «идеальной» команде будет меньше конфликтных ситуаций, чем в группе с одинаково высокой потребностью в достижении у всех ее членов.

Эмоциональная устойчивость, самоконтроль. Спортсмен сможет добиться успеха в стрессовых ситуациях только в том случае, если сумеет эффективно управлять своим эмоциональным состоянием. Например, установлено, что американские футболисты-студенты отличаются более высокой эмоциональной устойчивостью, чем обычные студенты того же колледжа. Сперлинг, исследовав 435 спортсменов и неспортсменов, также обнаружил, что для спортсменов характерна более благоприятная личностная адаптация.

Однако зависимость между эмоциональной устойчивостью и спортивным результатом сложнее, чем можно было бы предположить на основании вышеизложенного. В качестве примера можно привести различия между спортсменами разных специализаций. Так, Слашер, с помощью методики ММРІ установил, что у пловцов невротичность ниже, чем у представителей видов спорта, где есть непосредственный физический контакт с соперником. По данным Джонсона, использовавшими проективные

тесты, оказалось, что борцы могут достаточно хорошо управлять своими эмоциями.

Оценка эмоциональной устойчивости представляет собой достаточно сложную проблему. Заключение об уровне эмоциональной устойчивости спортсмена по результатам тестирования может не только быть недостаточно достоверным, но и нанести известный вред самому спортсмену и его отношениям с тренером и товарищами по команде. Однако, даже если многие спортсмены и не так эмоционально устойчивы, как хотелось бы, у них более чем достаточно выражены такие качества, как твердость характера, потребность в достижении и др., что обеспечивает им нужное оптимальное психическое состояние во время соревнований.

Более того, можно предположить, что у спортсменов мирового класса либо эмоциональные проблемы находятся под эффективным контролем, либо они в личностном плане чрезвычайно эмоционально устойчивы. Это и понятно: менее устойчивые отсеялись бы еще «в пути».

По мнению Кэттелла, индивид с выраженной «силой я» отличается зрелостью, твердостью, настойчивостью, спокойствием, чувством реальности при решении проблем и незначительным уровнем так называемой «невротической усталости». С другой стороны, менее эмоционально устойчивый индивид характеризуется склонностью к невротизму, непостоянством, неспособностью выносить фрустрации. Он уклоняется от принятия решений и действует, как правило, импульсивно. Более того, неустойчивые индивиды часто испытывают утомление даже и при отсутствии значительных физических нагрузок. Подобный «синдром усилий» часто наблюдается у чрезвычайно невротичных субъектов.

Трудно точно определить величину дополнительных эмоциональных затрат, необходимых со стороны тренера для эффективной работы с эмоционально неустойчивыми спортсменами. Если они к тому же обладают и незаурядными физическими данными, то помощь тренера в решении их психологических проблем принесет не только пользу этим спортсменам, но и

может способствовать достижению ими результатов национального и международного уровня. Наоборот, отсутствие подобной помощи может ускорить наступление эмоционального срыва, особенно по мере повышения стрессорности соревновательной обстановки. Спортсменам с подобными нарушениями должна быть оказана профессиональная консультативная помощь психолога, поскольку их проблемы могут носить достаточно серьезный характер. И следить за своевременностью такой помощи, по нашему глубокому убеждению, должен каждый тренер.

Интроверсия, экстраверсия. Эти термины достаточно часто применяются даже в непрофессиональной, повседневной речи и не требуют особых разъяснений. Эти два параметра представляют собой как бы противоположные полюсы: а) экстраверсия - легкость в общении, достаточно уверенное выступление в незнакомых ситуациях, благоприятная и относительно высокая самооценка, стремление к межличностным контактам, обращенность на ближайшее окружение; б) интроверсия - затрудненность в общении, особенно в разговорах о себе, стремление к уединению, уклонение от ситуаций общения с незнакомыми людьми либо от деятельности в новых условиях.

Обычно у спортсменов высокого класса, особенно при обследовании достаточно больших выборок, отмечается выраженная тенденция к экстраверсии. Однако пока неизвестно, что является причиной этой «открытости, ориентации на внешний мир». Возникает ли она от общей уверенности спортсмена в себе, формирующейся у него благодаря выдающимся физическим данным и высоким результатам, которые он показывает, либо это врожденное качество?

Тем не менее, имеется достаточное количество экспериментальных данных, свидетельствующих о выраженной общей экстраверсии у спортсменов различных видов спорта. Так, Огилви, обобщая результаты своих неопубликованных исследований, отмечает, что спортсмены высокого класса являются, как правило, экстравертами, за исключением теннисистов,

стайеров и автогонщиков. Аналогичные данные были получены и в исследованиях Кэйна, обнаружившего выраженную экстраверсию у английских футболистов, а также в работах Сперлинга и Икегами, показавших, что спортсмены более экстравертированы, чем неспортсмены. Кроме того, Икегами, обследовавший более 1500 спортсменов, установил, что у мужчин экстраверсия более выражена, чем у женщин.

Но картина опять-таки не так проста, как может показаться на первый взгляд. В 1966 г. Уарбэртон и Кэйн, например, обнаружили у лучших спортсменов мирового класса некоторую тенденцию к интроверсии. Было высказано предположение, что в соревнованиях самого высокого уровня стрессорные воздействия среды, по-видимому, становятся настолько велики, что некоторая интровертированность помогает спортсмену сохранить самообладание и лучше выдержать эти дополнительные нагрузки.

Такие черты, как общительность и замкнутость, также влияют на то, как будет реагировать индивид на похвалу или порицание. На интроверта, наверное, будут лучше действовать порицания, нежели похвала. Экстраверту же, наоборот, может понадобиться самая различная поддержка и помощь со стороны других.

Вполне вероятно, что спортсмены с выраженной тенденцией к интроверсии или экстраверсии могут избрать различные виды спорта и иметь большую склонность к тем или иным функциям или амплуа внутри своего вида спорта. Но в настоящее время экспериментальных данных по этому вопросу пока недостаточно. Неясно также, какого рода проблемы и конфликты могут возникнуть у спортсмена и тренера, если по этой личностной характеристике они существенно отличаются друг от друга. Однако известно, что люди обычно быстрее сходятся и охотнее общаются себе подобными людьми.

Глава II. Цель, задачи и методы педагогического исследования

1.1. Цель и задачи педагогического исследования

В ходе выявления психологических особенностей юношей из спортивной команды были поставлены следующие цели и задачи:

Цели:

- Определение основных психологических характеристик личности.
- Выделение особенностей личности спортсменов.
- Исследование выявленных особенностей в юношеской спортивной команде.

Задачи:

- Сформировать группу испытуемых;
- Провести анализ психологических особенностей личности спортсменов с помощью психодиагностических методик;
- Сформулировать выводы.

1.2. Методы психологического исследования

В целях проверки на практике выдвинутой гипотезы была проведена опытно-экспериментальная работа. Всего исследованием было охвачено 10 человек, образующих юношескую спортивную команду.

Для проведения исследования применялись следующие методики:

1. Исследование волевой организации личности.

Волевая организация личности отражает ее индивидуальные особенности в том, что касается способов и путей достижения поставленной цели. Волевой акт включает в себя:

- Ценностно-смысловая организация личности;
- Организация деятельности;
- Решительность;
- Настойчивость;

- Самообладание;
- Самостоятельность.

Инструкция для испытуемых: «Вам предлагается ответить на вопросы, направленные на выявление некоторых особенностей вашего характера и вашей личности. Прочтите, пожалуйста, каждое утверждение и в листе ответов поставьте цифру соответствующего варианта ответа».

После проведения методики проводится обработка результатов с помощью ключа, и делаются выводы об уровне развития личностных характеристик испытуемых.

2. Личностный опросник Г. Ю. Айзенка. Испытуемому предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление экстраверсии – интроверсии и на оценку эмоциональной стабильности – нестабильности. После проведения методики проводится обработка результатов с помощью ключа. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально - психологических свойств.

1.3. Организация исследования

На первом этапе - констатирующем, проводился анализ отечественных и зарубежных литературных источников по методологии, теории и методике физической культуры; изучались и анализировались теории развития личности в юношеском возрасте. Изучались теоретические аспекты моделирования, формулировались выявленные противоречия; уточнялись цель, объект и предмет научного исследования; формулировалась научная гипотеза.

Методами исследования на первом этапе были: теоретический анализ и обобщение литературных источников, анализ и синтез учебно-методической документации; изучение и обобщение передового педагогического опыта.

На втором этапе - экспериментально-аналитическом были сформулированы основные теоретические положения; проведен констатирующий эксперимент. При этом использовались методы: системно-структурный анализ, включающий моделирование; педагогическое и психологическое тестирование. Выполнена статистическая обработка экспериментальных данных.

На третьем этапе - контрольно-обобщающем сформулированы выводы; проведено оформление курсовой работы. При этом использовались методы математической статистики, анализ и обобщение экспериментальных данных.

Глава III. Анализ результатов исследования

Рассмотрим результаты исследования с помощью методики «Исследование волевой организации личности» (см. Таблица 1).

Таблица 1

Сводная таблица результатов исследования

№ испытуемого	Шкала						
	Ц	О	Р	Н	С	См	В
1	10	11	16	19	9	12	77
2	4	15	14	20	7	15	75
3	5	10	13	17	18	21	84
4	14	16	20	10	13	16	89
5	10	12	11	15	13	14	75
6	14	19	10	20	6	8	77
7	8	12	17	14	16	20	87
8	11	10	14	17	10	11	73
9	12	14	18	19	13	15	91
10	17	16	19	21	20	16	109

По шкале «ценностно-смысловая ориентация личности» 3 юноши, что составляет 30% группы, имеют низкие показатели. Это говорит о том, что данное волевое качество нуждается в развитии и тренировке, его неразвитость, вероятно, мешает испытуемым в достижении поставленных задач.

Большая часть команды – 6 человек – имеют средние показатели развития данного качества. И только у одного юноши наблюдается высокий уровень развития ценностно-смысловой организации. Для наглядности представим полученные результаты по данной шкале в виде гистограммы.

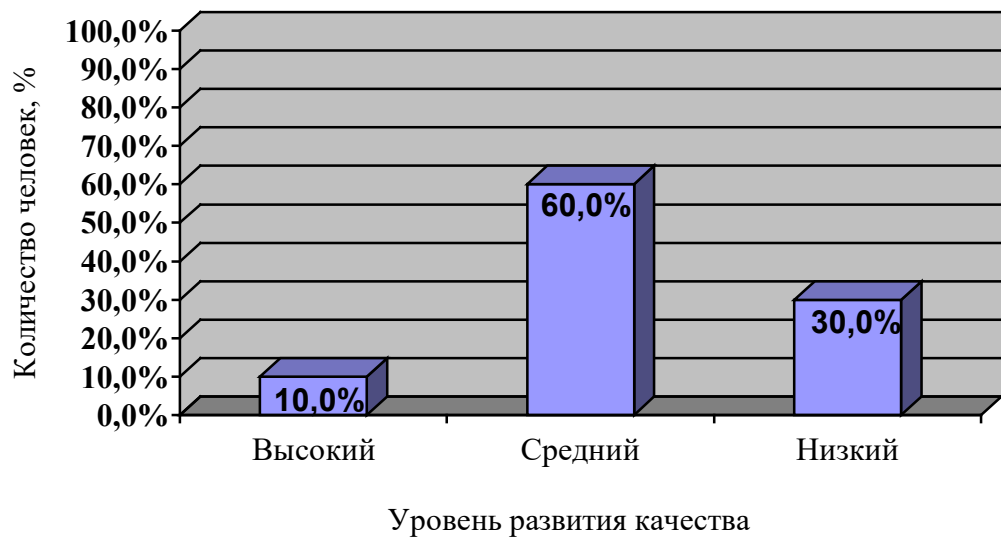


Рисунок 1. Показатель уровня развития ценностно - смысловой организации личности спортсменов.

По шкале «организация деятельности» у большинства испытуемых наблюдаются средние показатели. Только у одного юноши был выявлен высокий уровень развития данного качества.

Можно заключить, что способность юношей к структурированию, отделению главного от второстепенного в своих поступках развита на должном уровне.

По шкале «решительность» 6 человек, что составляет 60% группы, имеют средние показатели. Это говорит о том, что данное волевое качество развито в достаточной мере.

Остальная часть команды – 4 человека – имеют высокие показатели развития данного качества. Для наглядности представим полученные результаты по данной шкале в виде гистограммы (см. Рисунок 2).

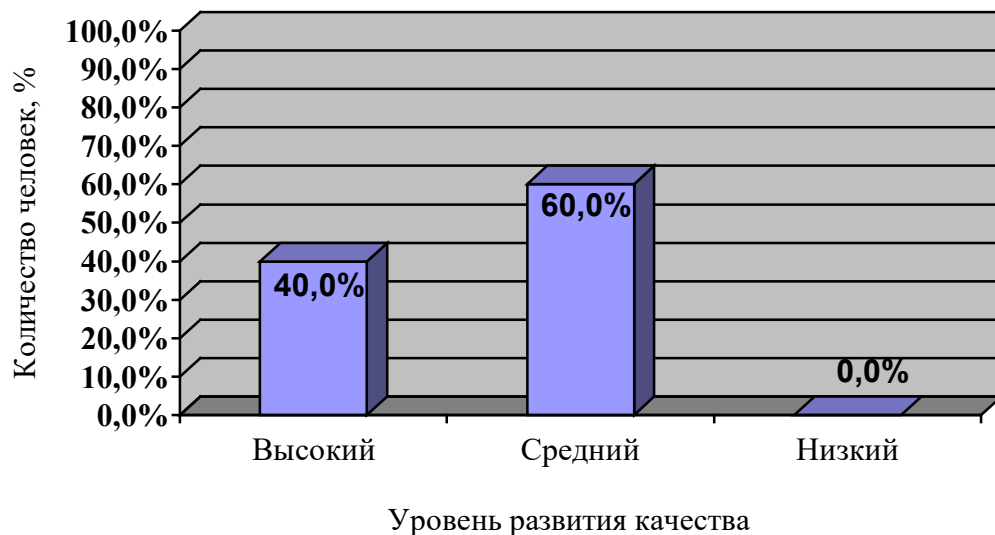


Рисунок 2. Показатель уровня развития решительности личности спортсменов.

Таким образом, у 40% группы средне развита и у 60% группы хорошо развита способность к быстрому выбору оптимального варианта поведения и его реализации.

По шкале «настойчивость» 3 юноши, что составляет 30% группы, имеют средние показатели. Это говорит о том, что данное волевое качество развито в должной мере. Большая часть команды – 7 человек – имеют высокие показатели развития данного качества (см. Рисунок 3).

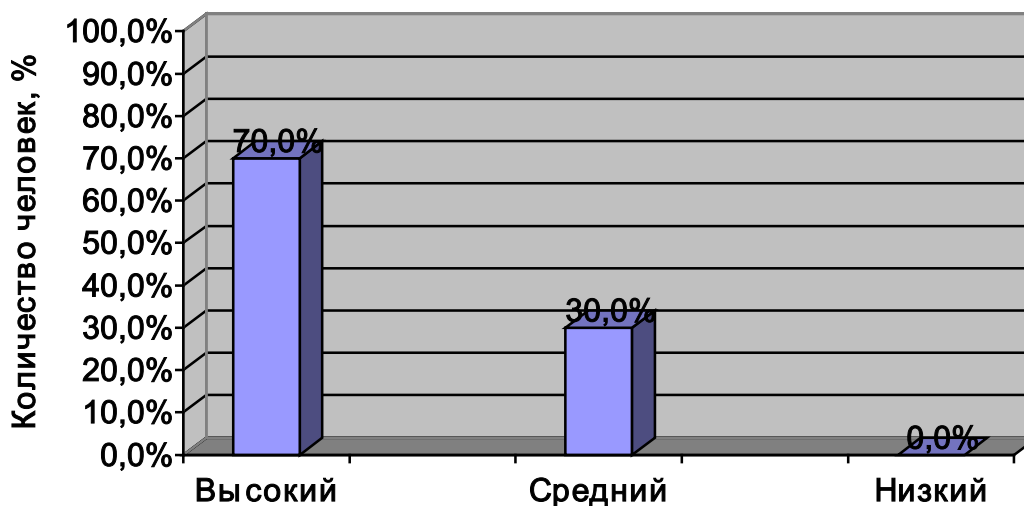


Рисунок 3. Показатель уровня настойчивости личности спортсменов.

Исходя из результатов видно, что исследуемая команда спортсменов характеризуется устойчивостью принятой линии поведения.

По шкале «самообладание» были получены следующие результаты. 2 испытуемых, что составляет 20% группы, имеют низкие показатели. Это говорит о том, что данное волевое качество нуждается в развитии и тренировке.

Большая часть команды – 6 человек – имеют средние показатели развития данного качества. И 2 человека имеют высокие показатели развития самообладания. Для наглядности представим полученные результаты по данной шкале в виде гистограммы (см. Рисунок 4).

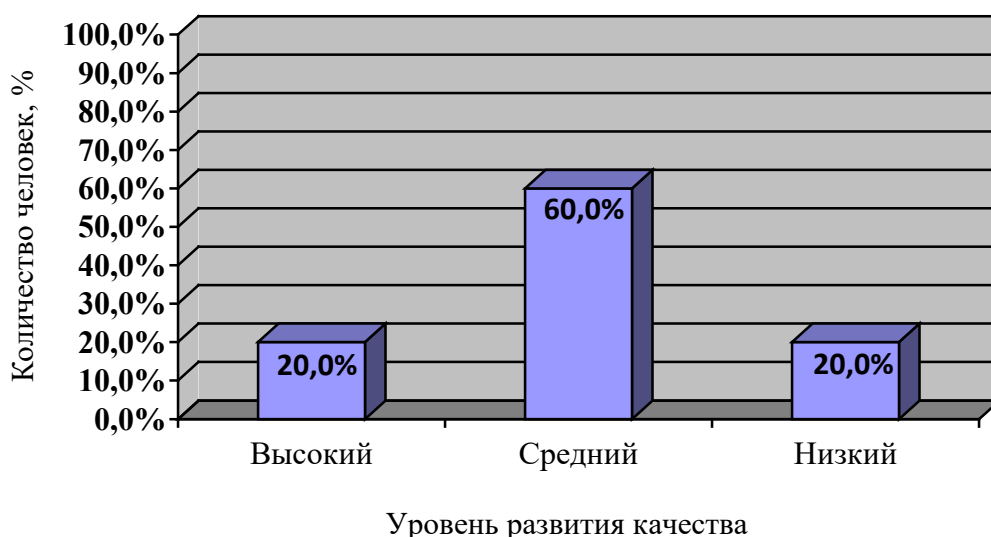


Рисунок 4. Показатель уровня развития самообладания личности спортсменов.

Можно заключить, что большинству испытуемых характерно умение сохранять контроль над своими поступками и действиями в критических ситуациях.

По шкале «самостоятельность» у 90% группы были получены средние показатели уровня развития. И только у одного юноши наблюдается низкий уровень развития данного качества. То есть, можно говорить о достаточной степени независимости личности испытуемых от посторонних влияний, а также о должном уровне умений, знаний и навыков, необходимых для достижения поставленной цели.

По общим результатам исследования, представленным в шкале В (воля), можно заключить, что в целом волевая организация личности всех членов команды развита на должном уровне.

После проведения исследования по методике «Личностный опросник Г. Ю. Айзенка» были получены следующие результаты (см. Таблицу 2).

Таблица 2

Результаты исследования по методике «личностный опросник Айзенка»

№ испытуемого	Экстраверсия – интроверсия	Уравновешенность - неуравновешенность
1	18	16
2	17	13
3	15	6
4	11	7
5	15	11
6	18	8
7	15	3
8	16	7
9	14	2
10	13	12

Основываясь на полученных результатах можно сказать следующее, что 9 юношей, которые составляют 90%, им присущи черты экстраверта, а 1 юноша, который составляет 10%, характеризуется как интроверт. Показатель «Интроверсия - Экстраверсия» характеризует индивидуально-психологическую ориентацию человека либо (преимущественно) на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия). Для наглядности полученные результаты представим в виде гистограммы.

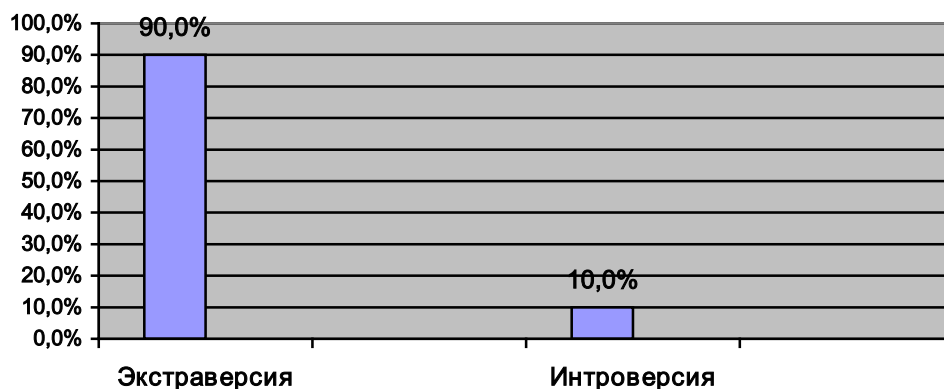


Рисунок 5. Показатель психологических особенностей личности «экстраверсия - интроверсия».

Экстраверты хорошо справляются с работой, требующей быстрого принятия решения. Им свойственны общительность, импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность, высокая социальная адаптированность, склонны к агрессивности. С экстраверсией связаны определенные акцентуации характеров, в частности экзальтированность, демонстративность, возбудимость. Интроверты склонны к самоанализу, лучше справляются с монотонной работой, более осторожны, аккуратны и педантичны. Интроверсия коррелирует с совокупностью личностных черт, в первую очередь с тревожностью, педантичностью. Люди, имеющие этот комплекс характерологических особенностей, отличаются отстраненностью от происходящего вокруг, отчужденностью, независимостью.

По шкале уравновешенность – неуравновешенность были получены следующие результаты. 8 испытуемых, что составляет 80% , которые характеризуются эмоционально стабильными людьми, а 2 юноши, которые составляют 20%, характеризуются, как эмоционально нестабильные (см. рисунок 6).

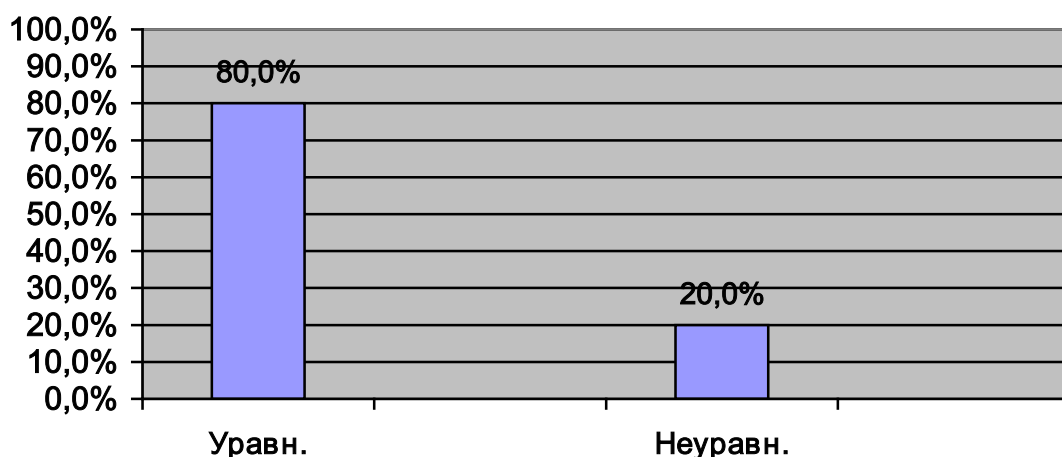


Рисунок 6. Показатель психологических особенностей личности «уравновешенность – неуравновешенность».

Эмоционально устойчивые люди, несклонные к беспокойству, устойчивые по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие, склонны к лидерству. Эмоционально неустойчивые - чувствительны, эмоциональны, тревожны, склонны болезненно переживать неудачи и расстраиваться по мелочам.

Основываясь на полученных результатах, мы смотрели, к какому типу темперамента относятся испытуемые. Сравнив полученные результаты по шкале экстраверсия – интроверсия, можно сделать вывод, что в данной команде испытуемых холерическому типу личности соответствуют 30% юношей. К сангвиникам относятся 60% юношей. И 10% составляет флегматический тип. Полученные данные представим наглядно (см. рисунок 7).

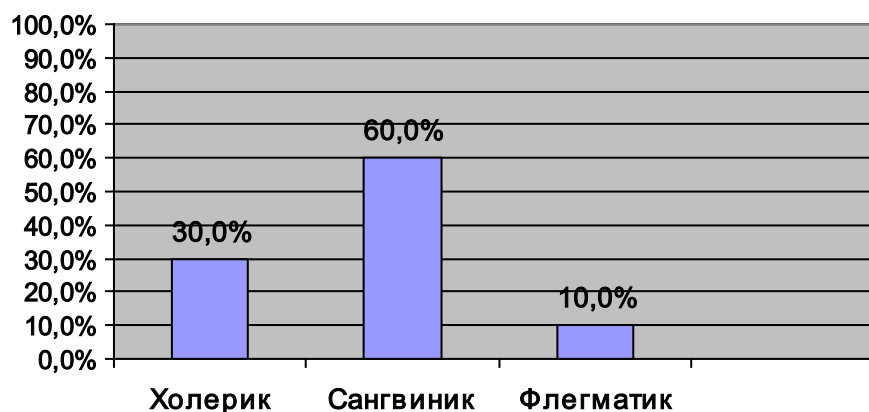


Рисунок 7. Тип темперамента личности.

Холерики характеризуются высокой психической активностью, энергичностью действий, резкостью, стремительностью, силой движений, их быстрым темпом, порывистостью. У холерического темперамента деятельность быстра, но непродолжительна. Сангвиники у них также как и у холериков, сильная нервная система, а значит, и хорошая работоспособность, он легко переходит к другой деятельности, к общению с другими людьми. Они характеризуются высокой психической активностью, быстротой и живостью движений, энергичностью, работоспособностью, разнообразием и богатством мимики. Холериков и сангвиников объединяет сходная черта – импульсивность. Флегматический тип, характеризуется работоспособностью, но он с трудом включается в другую работу и приспосабливается к новой обстановке. Чувства обычно отличаются постоянством. Флегматичный тип личности характеризуется низким уровнем психической активности, медлительностью.

По нашим данным можно заключить, что 60% испытуемых можно отнести к типу «сангвиник», что характеризует их как людей с выраженной экстраверсией и устойчивостью нервной системы. Однако 30% опрошенных относятся к типу «холерик», что соответствует высокому уровню экстраверсии, но неустойчивому типу нервной системы.

Из проведенных нами методик можно сделать вывод, что юноши, которые, составляют спортивную команду по волейболу, имеют свои психологические особенности и свой тип темперамента. Например, люди, являющиеся одновременно интровертами и эмоционально стабильными, имеют тенденцию контролировать свои поступки, в то время как экстраверты, отличающиеся стабильностью, склонны вести себя беззаботно. Г.Ю. Айзенк утверждает, что индивидуальные различия по этим двум показателям, тесно связаны с нейрофизиологическими особенностями человеческого организма.

Заключение

Исходя из проделанной нами работы можно сделать выводы, что для спортсменов характерны своеобразные личностные особенности. Они обладают достаточно высоким интеллектом, экстравертированы, эмоционально устойчивы, проявляют достаточную твердость характера. Естественно, что встречаются и многочисленные исключения.

Целью данной работы являлось исследование психологических особенностей членов спортивной команды юношеского возраста.

На основании полученных в ходе психолого-педагогического исследования результатов можно сделать следующий вывод: уровень развития психологических характеристик большинства испытуемых характеризуется как достаточный и необходимый для выполнения поставленных спортивных целей и задач.

Выполненное мною исследование и полученные в ходе эксперимента результаты подтверждают выдвинутую до проведения эксперимента гипотезу и позволяют сделать вывод о достижении поставленной нами цели. В то же время результаты моей работы охватили не весь спектр особенностей личности. Представленная работа может иметь дальнейшее продолжение в исследованиях, направленных на изучение других характеристик личности спортсменов в сравнении с людьми, не занимающимися спортом. Также возможно проведение сравнительного анализа особенностей спортсменов, занимающихся индивидуальными и командными видами спорта.

Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. – М., 1997.
2. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. – М., 1988.
3. Андреева В.В., Всеволодова Ю.В. Феномен преодоления в психологической подготовке спортсменов. Источник: <http://lib.sportedu.ru/press>
4. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры // теория и практика физической культуры, - М, 1990
5. Бароненко А.С. Проблемы воспитания молодёжи в современных условиях: В помощь учителю. Челябинск, 2000.
6. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М., 1999.
7. Березин И.П., Дергачёв Ю.В. Школа здоровья. – М., 1989.
8. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. Психология подростка. Хрестоматия / сост. Ю.И. Фролов. – М., 1997.
- Вайцеховский С.М. Книга тренера.
9. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М., 1971.
10. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Основы здорового образа жизни студента.//Среднее профессиональное образование. 1995. № 4,5,6; 1996. № 1,2,3.
11. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М., 1990.
12. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М., 1998.
13. Дьяченко В.К. Организационная структура учебного процесса и ее развитие, - М.,1989
14. Ильин Е.П. Психология физического воспитания, -М., 1987
15. Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М., 2001.

16. Колбанов В.В. Валеология. – СПб., 1998.
17. Коробейников Н.К, Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений.– М., 1989.
18. Кон И.С., Психология старшеклассника. – М.: Просвещение, 1999.
19. Кулинко Н.Ф. История физической культуры и спорта.– Оренбург, 1997.
20. Лазарев И.В., Кузнецов В.С, Орлов Г.А. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – М., 1999.
21. Леонова О.П. Шейпинг. Раздел рабочей программы по курсу «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений. – М., 2002.
22. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие. – М., 1999.
23. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. – СПб., 1999.
24. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., 2002.
25. Мухина В.С. Возрастная психология: Учеб. для пед. вузов. / 5 – е изд., стер. – М.: Изд – во центр Академия, 2000.
26. Мерлин В.С. Личность как предмет психологического исследования: Учеб. пособие к спецкурсу./ Пермь: ПГПИ, 1998.
27. Настольная книга учителя физической культуры. /Авт.-сост. Погадаев. Г.И. – М., 2000.
28. Опытная программа курса «Физическое воспитание с валеологической и профессиональной направленностью». Разработана Бишаевой А.А., Пузырем Ю.П. – М., 1999.
29. Подласый И.П. Педагогика, - М., 2002.
30. Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М., 2000.

31. Политухин А.Н. Педагогическое мастерство учителя физического воспитания, Смоленск, 1993
32. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной – М., 1997.
33. Приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999 г. № 1025.
34. Приказ Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/116/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
35. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях (словарь-справочник). / Сост. Е.Н.Сурков. Под общ.ред. В.У.Агеевца. – СПб., 1996.
36. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М., 1985.
37. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура. Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2000.
38. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности: Пер. с нем. – М.: Мир, 2000.
39. Российская педагогическая энциклопедия: В 2 т. М., 1999. Т.1.
40. Рудик П.А. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. – М., 1976.
41. Смирнов Б.Н. Психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте. Источник: <http://lib.sportedu.ru/press>
42. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. / Под общ. ред. Ф.П.Суслова, Ж.К.Холодова. – М., 1997.

43. Физическая культура. Теоретический материал. Учебное пособие. /
Под ред. В.Ю. Волкова, В.И.Загоруйко. – СПб., 1999.
44. Хайрулин Р.А. Разминка в спорте: Учебное пособие. – Казань, 2002.

Приложение №1

Методика исследования волевой организации личности

Оборудование: опросник, бланк ответов, ручка.

Инструкция

Вам предлагается ответить на вопросы, направленные на выяснение некоторых особенностей вашей личности и вашего характера. Прочитайте каждое утверждение и в графе ответов поставьте знак «+» против выбранного вами варианта. Варианты ответов: «Определенно «да»- 3 б., «Скорее «да», чем «нет»- 2б., «Скорее «нет», чем «да»- 1б., «Определенно «нет»- 0б.

Искренние ответы позволят вам получить верное о себе представление и в будущем учесть как свои слабые, так и сильные стороны характера. И напротив, желание показаться лучше, чем вы есть на самом деле, обернется пустой тратой времени или получением сведений, не соответствующих действительности.

Вопросы	Да	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет
1. Счастье — это когда повезет				
2. Мои планы на будущее редко оказываются реальными				
3. После того как я уже решился сделать, я, как правило, еще раскачиваюсь, прежде чем начать				
4. Часто из-за лени я откладываю начатую работу				
5. Часто я поступаю по первому побуждению «Сделано — и будь, что будет»				
6. Обычно без посторонней помощи я могу				

оторваться от какого-нибудь соблазна (чтение интересной книги, волнующий телефильм и т. д.) и заняться нужным делом 7. В спорах о жизни я бываю прав чаще, чем мои друзья 8. Я уже выбрал для себя дело, которому мог бы посвятить всю свою жизнь 9. Я редко опаздываю на занятия 10. Обычно я слишком долго не могу решиться на какое-нибудь дело 11. Любое дело я стремлюсь довести до конца 12. Я более других вспыльчив и раздражителен 13. Я легко заражаюсь настроением других людей 14. Обычно все у меня получается с первой попытки 15. Я люблю читать книги о жизни замечательных людей 16. Мне удалось избавиться от некоторых вредных привычек (постоянно опаздывать, курить и т. д.) 17. Обо мне могут сказать, что я не из робкого десятка 18. Я нередко охлаждаю к делу, которое еще недавно казалось мне интересным 19. При разговоре с человеком, которого я стесняюсь или боюсь, я обычно так волнуюсь, что моя речь заметно меняется 20. Чаще всего мне нужны подталкивания со стороны, чтобы довести начатое дело до конца				
---	--	--	--	--

21. Мне хорошо знакомо чувство лени				
22. Я живу интересной и полноценной жизнью				
23. Мне чаще всего удается выполнять намеченное на день				
24. Я чаще бываю уверенным в себе				
25. У меня много заброшенных дел				
26. Я обладаю выдержкой и хладнокровием				
27. Выслушав доводы одной спорящей стороны, я обычно принимаю ее точку зрения, а после выслушивания другой стороны хотел бы принять противоположную				
28. Мое упрямство иногда мешает мне				
29. Мое будущее представляется мне еще очень неопределенным				
30. Довольно часто я не выполняю обещанного				
31. В новой и незнакомой ситуации я, как правило, теряюсь и робею				
32. Я могу назвать себя человеком с твердым характером				
33. Часто тревожные мысли одолевают меня настолько, что долго не дают заснуть				
34. В отношениях с товарищами я чаще бываю в роли подчиненного, чем начальника				
35. До сих пор еще никому не удавалось вывести меня из терпения				
36. Я могу отнести себя к тем людям, которые ясно видят свое жизненное призвание				
37. Я хотел бы добиться в жизни многого, но плохо представляю, каким именно образом				
38. Когда я опаздываю на урок или занятие, мне				

обычно бывает трудно открыть дверь и войти 39. Упорство — черта моего характера 40. Как правило, я хозяин своего положения 41. Мне легче живется, когда кто-нибудь из взрослых контролирует каждый шаг 42. В своих поступках я полностью независим от других 43. Меня в жизни интересует то одно, то другое, и трудно чему-либо отдать предпочтение 44. Мне очень не хватает собранности и аккуратности в делах 45. Я часто испытываю чувство неуверенности в успехе начатого дела 46. У меня лени больше, чем у других 47. Мои собственные эмоции мне часто мешают в жизни 48. Жить мудрыми мыслями других лучше, чем своими 49. Я иногда откладываю очень важное начатое дело 50. Я хотел бы в корне изменить свою жизнь 51. Я соблюдаю режим дня даже в свободное от учебы время 52. Отвечая на все эти вопросы, мне нетрудно было выбирать между «да» и «нет» 53. Я часто, не закончив одного дела, хватаюсь за другое, не закончив другого — за третье и т.д. 54. Мне, как правило, удается заставить себя сделать малоприятное, но полезное в будущем дело				
---	--	--	--	--

55. Я довольно часто делаю что-нибудь со всеми за компанию, даже когда не очень хотел бы это делать				
56. Когда я занят чем-нибудь очень ответственным, мое внимание все равно можно отвлечь				

Обработка и интерпретация результатов

После заполнения опросника вы получаете ключи ответов, куда надо перенести свои результаты. В таблице-ключе знак «№» означает номер утверждения в опроснике.

Кружком в таблице-ключе обведите балл, стоящий на том-месте, где при заполнении опросника вы поставили знак +.

Пример: на утверждение № 8 вы ответила «скорее «да», чем нет», и поставили в опроснике знак « + » во второй колонке. Значит, в таблице-ключе против № 8 обведите кружком цифру 2.

Набранные баллы просуммируйте по вертикали отдельно по каждой колонке. Результат фиксируется внизу колонки. Затем просуммируйте результаты первых шести колонок,

Сумма фиксируется под индексом В. Результат седьмой колонки сюда не входит и рассматривается отдельно.

Условные обозначения

Ц – Ценностно-смысловая организация личности

О – Организация деятельности

Р – Решительность

Н – Настойчивость

С – Самообладание

См – Самостоятельность

Л – Показатель лжи

В – Общий показатель, характеризующий волевую организацию личности

Тем из вас, кто имеет общий низкий балл (В) или низкую сумму баллов по какому-либо из отдельных факторов (Ц, Н и т.д.), рекомендуется обратить большое внимание на самовоспитание; тем же, у кого эти показатели высокие, помнить, что без постоянного подкрепления и тренировки данное качество может ослабнуть.

Сумма набранных баллов и значение

0 — 8: Данное волевое качество нуждается в развитии и тренировке, его неразвитость мешает человеку в достижении поставленных задач.

9 — 16: Данное волевое качество развито в достаточной мере.

17 — 24: Волевое качество развито в сильной мере, является одним из определяющих в структуре волевой организации личности. Следует обратить внимание учащегося на то, что без достаточного развития остальных факторов постановка каких-то личных целей, пути и способы их достижения могут быть затруднены.

Общий показатель (В)

0—48 баллов — волевые качества личности нуждаются в тренировке и развитии. Вам рекомендуется серьезная работа по самовоспитанию. Особое внимание следует уделить тем факторам, по которым у вас наименьшие суммы баллов.

49—96 баллов — волевые качества личности развиты в достаточной мере.

97—144 балла — показатель высокого уровня волевой организации личности, свидетельствующий о способности с достаточной степенью осознанности и чувства реальности определять для себя цели, пути и способы ее достижения. Помните, что всегда есть опасность ослабления волевых качеств.

Ключ к опроснику

10123	20123	30123	40123	50123	60123	73210
83210	93210	100123	113210	120123	130123	143210
153210	160123	173210	180123	190123	203210	210123
223210	233210	243210	250123	263210	270123	280123
290123	300123	310123	323210	330123	340123	353210
363210	373210	380123	393210	403210	410123	423210
430123	440123	450123	460123	470123	480123	490123
500123	513210	523210	530123	543210	550123	560123
Ц=	О=	Р=	Н=	С=	См=	Л=

Приложение №2

Методика «Личностный опросник Г.Ю. Айзенка».

Предлагается ответить на ряд вопросов, Испытуемым предлагается ответить на 57 вопросов. Вопросы направлены на выявление экстраверсии – интроверсии и на оценку эмоциональной стабильности – нестабильности. После проведения методики проводится обработка результатов с помощью ключа. Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально - психологических свойств.

1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить или посочувствовать?
3. Считаете ли Вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно Вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать прежде чем действовать?
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это Вам невыгодно?
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, не тратите ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что «на, спор» Вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь ли Вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, Вы выходите из себя?

13. Часто ли бывает, что Вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам не следовало чего-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что Вас легко задеть?
17. Любите ли Вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли иногда у Вас такие мысли, которыми Вам не хотелось бы делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда Вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли Вы мечтаете?
22. Когда на Вас кричат, отвечаете ли Вы тем же?
23. Считаете ли Вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у Вас появляется чувство, что Вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли Вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у Вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли Вы за человека живого и веселого?
28. После того как дело сделано, часто ли Вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли Вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что Вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что Вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите узнать что-либо, предпочтете ли Вы найти это в книге, чем спросить у друзей?
33. Бывают ли у Вас сильные сердцебиения?

34. Нравится ли Вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у Вас приступы дрожи?
36. Всегда ли Вы говорите только правду?
37. Бывает ли Вам неприятно находиться в компании, где все подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли Вы?
39. Нравится ли Вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что Вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что Вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздывали ли Вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли Вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что Вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?
47. Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам явно не нравятся?
49. Могли бы Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?
51. Трудно ли Вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народа?
52. Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?
56. Любите ли Вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли Вы бессонницей?

КЛЮЧ

1. Шкала экстраверсия - интроверсия:

«да» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

«нет» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

2. Шкала (эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность):

«да» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Ответы, совпадающие с «ключом», оцениваются в 1 балл.

Средний балл по шкале экстраверсия - интроверсия: 11- 12. Менее 11 баллов соответствует интровертированному типу, более 12 баллов - экстравертированному.

Средний балл по шкале стабильность - нестабильность: 12-13. Менее 12 баллов - эмоциональная стабильность, более 13 баллов - эмоциональная нестабильность.