

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Институт спорта, туризма и сервиса  
Кафедра «Спортивное совершенствование»

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ А.С. Аминов

\_\_\_\_\_ 2018 г.

**Выявление психолого-поведенческих особенностей хоккеистов команды  
Политехник**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ–49.03.01. 2018. 240. ПЗ ВКР

Руководитель проекта, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ А.А.Плетнев

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Автор проекта

студент группы СТис-431

\_\_\_\_\_ Антоненко А.В.

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Нормоконтролер, к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_ Е.В. Задорина

\_\_\_\_\_ 2018 г.

Челябинск 2018

## АННОТАЦИЯ

Антоненко А.В. Выявление психолого-поведенческих особенностей хоккеистов команды Политехник. – Челябинск: ЮУрГУ, СТнС-431, 68 с., 3 табл., библиогр. список – 52 наим.

В работе автором обосновывается тот факт, что достижение высокого мастерства в спорте невозможно без привычки к регулярным напряжённым тренировкам, к выполнению сложных технических упражнений, проявлению воли и т.п.

Выявление психолого-поведенческих особенностей характера и темперамента хоккеистов студенческой команды Политехник позволило автору констатировать, что, в основном, как правило, нападающими и полузащитниками являются холерики и сангвиники, весьма подвижные по типу темперамента, а флегматики, как правило, бывают защитниками, более инертные спортсмены. Поведенческий тип реакций у хоккеистов, в частности, бывает активный, гораздо реже ситуативный и совсем редко умеренный

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Выдающийся спортивный педагог В. И. Алексеев писал: “Физкультура создаёт здоровых, нормальных людей, а спорт помогает растить человека будущего”. Он рассматривал спорт в равной мере как средство и физического, и духовного, морального, патриотического формирования молодёжи. Ведь в спорте с особой отчётливостью обнажаются все человеческие качества: характер, отношение к делу, к людям, воля, совесть, честность [43].

В наши дни человеческий фактор приобретает особую значимость. Спорт – именно та сфера деятельности, где человек не только обретает физическую закалку, но и вырабатывает характер, где проверяются его морально-волевые качества.

На современном уровне развития спорт выделился в специфический вид человеческой деятельности, требующий максимальной отдачи физических и психических сил. Поэтому современный спорт и, прежде всего спорт высших достижений, требует целенаправленной, упорнейшей, систематической и длительной тренировки, специальной психологической подготовки. Но разрабатывая и осуществляя наиболее эффективные методы тренировки и управления деятельностью спортсменов во время соревнований, тренеры не могут, не имеют права ограничиться в своей работе только формированием у спортсменов высокого уровня психомоторных функций, требуемых техникой и тактикой конкретного вида спорта. В процессе своей педагогической работы им приходится (сознательно или неосознанно) воздействовать и на формирование их активной жизненной позиции, интеллектуального, морально-политического становления личности. Анализ современной методики подготовки спортсменов высокого класса показывает всю несостоятельность ещё бытующей у отдельных специалистов теории “нейтральности спорта”, утверждающей, что в подготовке спортсменов можно ограничиться только

формированием психомоторных функций, оставляя в стороне вопросы формирования мировоззрения спортсменов [24, 44]. Наоборот, именно недостатки в формировании личностных качеств спортсменов и являются во многих случаях главной причиной неудач в соревнованиях даже при наличии отличной физической и технической подготовленности.

Безусловно, сам соревновательный характер спортивной борьбы таит определённую опасность, а вернее, создаёт “благоприятные” условия для проявления таких индивидуальных черт личности, как стремление ставить всё новые и новые рекорды, к победе в соревнованиях ради личного успеха и связанных с ним материальных благ. У спортсменов на первом месте оказываются личные интересы, что нередко связано со стремлением добиться победы любыми, в том числе и неспортивными, средствами. Это противоречие и является иногда источником внутренних конфликтных ситуаций, порождает борьбу между общественными и личными мотивами спортивной деятельности [29].

В своё время Р.Рейган заявил: “Спорт – это выражение ненависти друг к другу. Это последняя возможность, которую наша цивилизация представляет двум людям для физической агрессии, не прибегая к войне”. [33]. Считаем важным привести слова В.А.Аркадьева: “Представьте, сколь велика ответственность спортсмена. ...Так что большие, прославленные спортсмены – не баловни судьбы, не ловцы лёгкого счастья. И я люблю этих добровольных мучеников и героев спорта, этих воинов переднего края фронта культуры, бойцов за престиж нашей Родины. Потеряв в какой-то мере действительную радость игры, спорт стал для них крайне ответственным, большим патриотическим делом, требующим полной отдачи физических и моральных сил” [50].

Эти примеры ещё раз подчёркивают актуальность поставленной проблемы познания личности спортсмена, особенностей компонентов его психологической подготовленности.

**Объект исследования** – психологическая подготовка студентов-

хоккеистов.

**Предмет исследования** – психолого-поведенческие особенности хоккеистов различного игрового амплуа.

**Цель работы** – выявление психолого-поведенческих особенностей личности и характера хоккеистов студенческого возраста и их влияния на спортивную деятельность.

**Задачи:**

1) Теоретически обосновать важность понимания свойств личности и характера в спортивной деятельности.

2) Предложить валидный диагностический инструментарий, позволяющий определить особенности проявления личностных свойств хоккеистов.

3) Проанализировать выявленные особенности личности и характера студентов-хоккеистов применительно к спортивной деятельности.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА.....	10
1.1 Воля, её проявления и волевая готовность спортсмена.....	10
1.2 Волевые усилия и готовность спортсменов к их проявлению.....	15
1.3 Характер.....	25
1.4 Темперамент.....	29
1.5 Стресс и стрессорность.....	31
1.6 Личность спортсмена и роль тренера в её формировании.....	39
ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	48
2.1 О тесте “Коронарная личность”.....	48
2.2 О тесте “Формула темперамента”.....	49
2.3 О тесте “Темперамент спортсмена”	50
2.4 О тесте “Стрессорность”.....	54
ГЛАВА 3 ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ.....	55
3.1 Определение поведенческого типа реакций (П.Т.Р.) у спортсменов...	55
3.2 Определение темперамента по тесту “Формула темперамента”.....	56
3.3 Определение темперамента по тесту “Темперамент спортсмена”.....	58
3.4 Тест на “Стрессорность” автор О.Грегор (США).....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	63
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	64

# ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В КОМАНДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

## 1.1 Воля, её проявления и волевая готовность спортсмена

Необходимо остановиться на понятии "воля". Это нужно тем более, что до сих пор, несмотря на значительные успехи в разработке вопросов воли и общих её методических основ, нет единого взгляда на её природу.

Проблема воли является не только одной из сложнейших, но и, как считал А.С. Макаренко, значимой проблемой в процессе воспитания.

Опираясь на философию диалектического материализма и достижения отечественных физиологов при изучении механизмов произвольного поведения, в настоящее время в плотную подошла к экспериментальному раскрытию различных психических явлений. Тем не менее в научной литературе различные вопросы воли ставились и рассматривались в основном в педагогическом плане [9].

Почти все авторы при характеристике воли подчёркивают её сознательный, целенаправленный характер. Ими указывается на то, что воля проявляется в действиях, связанных с преодолением препятствий различной степени трудности, что наиболее характерным моментом волевой деятельности человека является волевое усилие, которое необходимо для преодоления различных трудностей.

Таким образом, можно сказать, что в целом проблема воли, особенно вопросы, связанные с её функцией, структурой и взаимосвязью её различных компонентов, разработаны недостаточно. При этом в определённой мере правы и те авторы, которые рассматривают волю как способность, и те, которые определяют её значимость в связи с волевыми действиями и процессами [3]. Опираясь на сказанное выше, можно полагать, что воля воспитывается через волевые действия и процессы, специфика которых заложена в волевом усилии.

Произвольные действия человека вызваны осознанными мотивами и направлены на достижение поставленных целей, поэтому неразрывно связаны со словесным мышлением и осуществляются в условиях высокоактивного состояния мозга, порождаемого работой второй сигнальной системы. По мнению Г.С.Костюка, все эти особенности присущи и собственно волевым действиям, но последние имеют и свою специфику: они направлены на достижение сознательно поставленных целей и связаны с определением трудностей на пути к их достижению. "Произвольные действия характеризуются тем, что они осуществляются в обычных условиях, т.е. в условиях неизменности прочно установившихся стереотипов, отсутствия трудностей. В отличие от этого собственно волевые действия осуществляются в ситуации перестройки стереотипов, т.е. в непривычных новых условиях, при наличии трудностей" [43]. Характеризуя волевые действия, можно сказать, что они являются качественно высшим проявлением произвольных действий человека, активности его сознания.

В современной психологии до сих пор остаётся неразрешённым вопрос о функциональном взаимодействии мотива и воли. Представляется наиболее целесообразным рассматривать мотив как побудительную детерминанту воли, в которой воплощено её содержание, а саму волю - как функцию организации трудной деятельности, которая обуславливает её начало и исполнение. С возникновением волевых действий соответствующий мотив включается в их структуру и способствует дальнейшей стимуляции этих действий, порождая промежуточные цели [34].

Важным источником возникновения мотивов волевой деятельности является осознание общественных потребностей и ценностей.

На основании опыта волевой деятельности и потребностей в самоутверждении, самореализации и самосовершенствовании формируются непосредственные мотивы волевой деятельности, когда препятствия начинают обладать притягательной силой, риск становится приятным. Такая детерминация волевых проявлений характерна для спорта.



Мотивация волевой деятельности, интегрируясь с притязаниями, самооценкой, системой информационных процессов, порождая стенические эмоции (уверенность, возбуждение, азарт и т.п.), способствует возникновению состояния волевой готовности к экстремальной деятельности, в частности, к соревновательной.

Возникновение произвольных действий связано с осознанием мотивов и целей той деятельности, которую эти действия осуществляют. Ещё Ф. Энгельс, говоря о сознательной целенаправленной деятельности людей в истории общества, указывал: "Здесь ничего не делается без сознательного намерения, без желаемой цели" [3]. А о мотивах волевого поведения он писал так: "Воля определяется страстью или размышлением. Но те рычаги, которыми, в свою очередь непосредственно определяется страсть или размышление, бывают самого разнообразного характера" [44].

Исходя из описанных выше положений, можно считать, что для волевых действий в отличие от произвольных действий характерно наличие и сильного мотива к определённой деятельности, и волевых усилий, способствующих преодолению трудностей, которые препятствуют достижению определённых целей.

Воля, таким образом, – это и процесс, и действие, и состояние и свойство личности. При этом в каждом из этих психических явлений она выполняет свойственную ей функцию сознательной регуляции деятельности и мобилизации возможностей человека. Так, характер процесса обнаруживается в сознательной целенаправленности воли, преднамеренности и произвольности. Специфику действию придаёт волевое усилие, которое связано со своеобразным напряжением мобилизирующего и регулирующего характера. Последнее также лежит в основе состояния волевой активности, которое составляет временную характеристику психической деятельности.

В современной психологии ещё недостаточно разработана проблема волевого преодоления трудностей. Волевое преодоление трудностей характеризуется включением дополнительных регуляторных и

мобилизационных процессов на уровне второй сигнальной системы. При этом важное значение имеет знание человеком различных приёмов саморегуляции (отвлечение, переключение внимания, самовнушение, самоубеждение, самоприказы и т.п.).

Первый уровень саморегулирования осуществляется на фазе всякого преднамеренного поведения, не осложнённого помехами. Этому соответствуют простые сознательно-волевые акты, в целом ещё характеризующие волю личности [40].

Второй уровень – на фазе актуализации в сознании препятствий и переживания более или менее длительного волевого усилия, связанного с борьбой мотивов, ситуацией выборов и самим исполнением. Это типичные проявления волевой активности, когда человек сознательно мобилизует свои силы, чтобы преодолеть возникшие трудности и добиться цели. Показателями такой активности являются, прежде всего, волевое усилие и произвольное внимание.

Третий уровень – на фазе бесконфликтного поведения, когда предшествующая мобилизация всех ресурсов личности (второй уровень) при огромном эмоциональном подъёме обеспечивает увлечённое преодоление препятствий без актуализации в сознании волевых усилий [26]. Третий уровень саморегуляции, видимо, можно назвать "послеволевым" уровнем.

Механизм волевой активности может быть различным в зависимости от проявляемой при постановке её целей и задач степени самостоятельности личности. При самостоятельной постановке цели мотивация волевой деятельности актуализируется во внутреннюю мотивационную установку, характеризующую готовность к преодолению определённых трудностей в процессе достижения этой цели. При этом мотивационная установка в дальнейшем способствует коррекции различных параметров волевых действий.

В случае же постановки цели другими лицами (тренером, психологом и др.), воспринимающейся личностью в виде внешней установки, сначала на

основе волевого анализа и оценки происходит её принятие или непринятие в зависимости от соответствия направленности личности или необходимости. Затем, если цель принята, волевой механизм характеризуется формированием соответствующей мотивации. Далее эта мотивация актуализируется во внутреннюю мотивационную установку. Исходя из сказанного, можно предполагать, что внешняя установка на проявление воли может актуализироваться во внутреннюю мотивационную установку, обуславливающую формирование волевой готовности к выполнению трудной деятельности [12].

В связи с этим интересными представляются предложения А.Г.Ковалёва выделять два вида волевой активности, в зависимости от проявляемой в ней степени самостоятельности: 1) волевою деятельность по приказу (гетерономная волевая активность) и 2) волевою деятельность, возникающую на основе собственных потребностей человека (автономная волевая активность). А.Г. Ковалёв указывает, что деятельность по приказу может быть волевой, так как она осуществляется индивидом сознательно в силу понимания её необходимости чувства долга и ответственности [43].

Волевые действия кроме специфических включают в свою структуру и все основные элементы сложных действий. Сложные действия требуют и сложной аналитико-синтетической деятельности мозга на основе настоящей и прошлой информации о внешнем мире, внутренней среде организма и потребностях личности. Учитывая, что в сложных действиях срочная информация является наиболее важным элементом, предполагается, что срочная информация обуславливает проявление волевых действий. [28].

Таким образом, для успешного осуществления целенаправленной деятельности важное значение имеют многообразные системы информационных процессов. На этапе реализации деятельности они обеспечивают самоконтроль деятельности; восприятие условий, в которых она протекает; актуализацию программы деятельности; сличение результатов с программой и фиксацию степени соответствия или рассогласования.

Большую роль в разработке проблемы воли сыграли работы спортивных психологов П.А.Рудика, А.Ц.Пуни, О.А.Черниковой и др. [34, 35, 43] Ими разработаны характеристики различных волевых качеств, даются рекомендации по воспитанию воли спортсменов. Так, по П.А.Рудику, важнейшей особенностью волевых действий является их связь с движениями. В психологической структуре волевых действий он выделяет побуждение к действию, представление цели, средств, намерение, решение, волевое усилие, выполнение принятого решения. Специфику волевых усилий автор связывает с особенностями тех трудностей, для преодоления которых они предпринимаются [50].

По мнению Б.Н.Смирнова, воспитание волевых качеств спортсменов направлено на совершенствование познавательного, эмоционального и исполнительного компонентов воли [43].

Совершенствование познавательного компонента достигается постоянным пополнением общеобразовательных и специальных знаний, высокой умственной активностью в процессе спортивной подготовки.

Развитие эмоционального компонента предполагает обучение приёма самомотивирования в процессе принятия и исполнения решений. При этом на первых порах рекомендуется сочетать мотивирующие воздействия тренера с самомотивированием спортсменов, а в дальнейшем всё чаще использовать их самостоятельную мотивационную активность. Важно, чтобы спортсмены научились в трудных условиях намеренно вызывать у себя действительные переживания, прежде всего, нравственных чувств.

Совершенствование исполнительного компонента заключается в овладении приёмами самопринуждения к принятию трудных решений и их исполнению. Эти приёмы, выраженные в словесной форме, являются мощным регулятором поведения и приобретают реальную силу благодаря установлению связи с действием. Именно поэтому Б.Н.Смирнов рекомендует во время тренировочных занятий предварять выполнение двигательных действий, связанных с преодолением препятствий, словесными

самоуказаниями. Так, можно применять регулирующие самоприказы типа: "Будь увереннее, смелее!", "Настройся!", "Войди в состояние готовности!", "Терпи!", "Выиграть!", "Повысить темп!" и т.п. [43].

По мере интеграции различных компонентов воли (мотивации, целей, установок, притязаний, эмоций и чувств, интеллектуальных, информационных и регуляторных процессов) у спортсмена формируется состояние волевой готовности, характеризующее высокий потенциальный уровень предстоящей соревновательной деятельности. При этом роль интегратора указанных компонентов воли выполняют волевые усилия, которые потенциально поднимают необходимые функциональные системы организма спортсмена на высший уровень проявления с подключением существующих резервов [24].

## **1.2 Волевые усилия и готовность спортсменов к их проявлению**

Само представление о силе, по мнению Ф.Энгельса, возникает у человека потому, что он обладает средствами, необходимыми для выполнения движения. "Средства эти могут, в известных пределах, быть приведены в действие нашей волей..." [32].

В целом ряде работ по психологии авторы по-разному характеризуют волевые усилия. Но почти все они отмечают их активный сознательный характер и связывают их проявление с преодолением препятствий различной степени трудности.

Ряд авторов (А.Г.Ковалёв, В.А.Крутецкий, С.В.Корж, и др.) проявление волевых усилий связывают с сознательной мобилизацией возможностей человека (актуализацией психофизиологических ресурсов организма) [43]. Волевые усилия рассматриваются в основном лишь как фактор, обуславливающий реализацию возможностей человека в физических видах деятельности, упуская при этом анализ их организующей, регулирующей функции. Другие психологи (А.П.Колисник, А.С.Зобов, Н.Е.Малков)

проявление волевых усилий связывают с активной саморегуляцией личности в плане эффективного самоуправления, выбора оптимальных мотивов. При этом, анализируя в основном лишь организующую функцию волевых усилий, они недооценивают их функцию мобилизации и реализации возможностей человека [43, 50].

Следует считать наиболее верным то, что волевые усилия обуславливают эффективную саморегуляцию и мобилизацию возможностей человека.

Таким образом, можно предполагать, что волевые усилия – это резервный энергетический и высший регуляторный фактор в любой сфере деятельности человека, и в спорте в частности [34].

Волевые усилия не сводятся к силе потребностей и мотивов. Усилие как психическое напряжение при решении трудной задачи может быть непреднамеренным (в этом случае оно правомерно отождествляется с исходной или уже преобразованной мотивацией) и преднамеренным, т.е. сознательно направленным на усиление одних мотивов и ослабление других, на преодоление трудностей при исполнении действия. Это и есть волевое усилие, составляющее важнейший компонент воли человека.

Основной волевых усилий являются осознанные мотивы выполняемой деятельности, которые выполняют содержательную, направляющую, симулирующую функцию. Сами же волевые усилия выполняют организующую, управляющую, реализующую функцию. Осознанные мотивы не всегда обуславливают проявление волевых усилий. Это зависит от уровня развития у человека соответствующих волевых способностей и осознания необходимости выполнить определённую деятельность, связанную с преодолением трудностей. При этом важное значение имеют наличие соответствующих навыков практической деятельности, развитие способности к самостимулированию с применением различных приёмов самовнушения, самоубеждения, самоприказов. Мотивационной детерминации волевых усилий благоприятствуют определённые эмоциональные состояния:

уверенности, готовности, мобилизованности, возбуждения и др., возникающие на основе актуализации соответствующих мотивов достижения и притязаний личности.

В отечественной психологии имеется ряд работ, раскрывающих положительное влияние сильной мотивации на эффективность выполнения различных действий человека (А.Н.Поварницын, Ю.Ю.Палайма, и др.). [43]. Но проблема влияния различной силы мотивации на эффективность волевых усилий, к сожалению, ещё не разработана.

Если считать, что воля является свойством личности, то можно ожидать зависимость волевых проявлений от индивидуальных особенностей человека, и в первую очередь от самосознания (от особенностей самооценки). Поэтому можно предположить, что проявление волевых усилий зависит от индивидуальных особенностей человека (темперамента, возраста, профессиональной направленности, уровня профессионального мастерства и т.д.), от адекватности его самооценки [48].

Свойства той или иной личности проявляются в её деятельности. Причём в зависимости от видов выполняемой деятельности одни и те же свойства могут проявляться по-разному. В связи с этим можно ожидать, что проявление волевых усилий зависит от особенностей выполняемой деятельности.

В психологии на сегодня почти не разработана концепция, характеризующая механизмы возникновения волевых усилий спортсменов и их функцию в общей структуре спортивной деятельности. Поэтому можно лишь предположить, что возникновение волевых усилий у спортсменов связано с осознанием необходимости успешного выполнения соревновательной деятельности, с повышенной активизацией их сознания, с применением различных приёмов самостимулирования (самоприказы, самоубеждение, самовнушение), способствующих организации и выполнению действий, направленных на преодоление трудностей [4].

Волевые усилия – это фактор, обеспечивающий управление

психическими процессами в экстремальных условиях соревнований. Кроме того, волевые усилия поэтапно участвуют в организации (формировании) различных аспектов спортивной деятельности. На первом этапе организации такой деятельности волевые усилия способствуют активизации мотивационной сферы личности. Они, организуя активный анализ различных мотивов, способствуют выбору из них наиболее значимых и утверждению их в сознании. Волевые усилия дополнительно активизируют, усиливают значимые мотивы и на их основе формируют устойчивую мотивацию спортивной деятельности. В соответствии с этой мотивацией они участвуют в формировании динамической установки, которая в дальнейшем способствует коррекции волевых действий [2].

Важную функцию при актуализации содержательных аспектов волевой мотивационной установки выполняет самооценка спортсмена. Волевые усилия, способствуя соотнесению мотивации, самооценки, установки, притязаний, возможностей, чувств и активизируя психические процессы (особенно внимание и мышление), обеспечивают постановку или выбор целей (для волевых действий характерна постановка реально достижимых целей).

Постановка целей и их реализация связаны с проявлением соответствующих эмоций. Волевые усилия осуществляют над ними контроль и их необходимую регуляцию [39].

После постановки конкретных целей волевые усилия обеспечивают организацию наиболее сложных процессов планирования предстоящих соревнований, подбор наиболее эффективных тактических средств и методов и т.п. Перед тем как приступить к реализации намеченных целей, волевые усилия способствуют предварительной мобилизации, формируя волевую готовность к предстоящей экстремальной деятельности. Затем они организуют начало и выполнение этой деятельности, поддерживая необходимый уровень мобилизации и осуществляя соответствующий самоконтроль и коррекцию сложных операций волевых действий. В то же



время при возникновении препятствий (для их преодоления) волевые усилия осуществляют функцию стимуляции деятельности с помощью самоприказов, самоубеждения, самовнушения, постановки промежуточных целей.

В зависимости от специфики трудностей, препятствующих реализации той или иной цели в спорте, волевые усилия приобретают те или иные особенности. Так, можно предположить, что в процессе выполнения сложных интеллектуальных тактических действий волевые усилия направлены преимущественно на оптимизацию мотивационной сферы, на выбор из иерархической системы мотивов, целей, задач, решений, позиций, наиболее оптимальных и значимых в основном за счёт включения дополнительных регуляторных процессов. При выполнении физических волевых действий волевые усилия направлены преимущественно на реализацию значимых мотивов, целей, решений за счёт включения дополнительных мобилизационных процессов [8].

Для проявления волевых усилий необходима информация о ходе спортивной борьбы и состоянии организма спортсмена. На базе этой информации осуществляется волевой самоконтроль, характеризующийся постоянным сличением сложных аспектов волевых действий с выработанной программой и на основе этого сличения осуществлением соответствующей коррекции. Волевые усилия, активизируя интеллектуальные процессы на анализ поступающей информации в соответствии с целями деятельности, способствуют формированию оптимальных алгоритмов и программ волевых действий. Планирование таких действий связано с максимальной актуализацией психических процессов, особенно мыслительных, творческих, а часто и интуитивных.

В целом проявление волевых усилий связано с высоким уровнем внимания. Адекватное быстрое переключение внимания – важное условие волевой регуляции. Для достижения высокого уровня волевой мобилизационной готовности необходимо устойчивое интенсивное внимание, способствующее возникновению необходимых образов и

представлений, мысленному осуществлению предстоящих действий и благоприятствующие формированию соответствующих стенических эмоциональных состояний. Можно в определённой мере утверждать, что волевые усилия проявляются через внимание [7].

Развитие волевых усилий сопряжено также с формированием способности подчинять свои действия при необходимости, с самовоспитанием высокого уровня самоконтроля [8]. Высшая степень развития волевых усилий проявляется в возникновении потребности в волевой деятельности, в преодолении трудностей в спорте. Этому сопутствуют мотивы самоутверждения, самовыражения, самореализации, познания своих возможностей.

Для формирования волевых усилий не менее важно регулярное следование требованиям необходимости. Но это подчинение не должно быть всегда жёстким, ибо частое насилие над собой может привести к срыву воли. Чтобы этого не произошло, спортсмену необходимо научиться своевременно расслабляться, снимать напряжённость.

Но следует отметить, что в умении расслабиться, снять напряжённость проявляется своеобразная регуляторная сторона воли [8].

Высокий уровень развития способности к проявлению волевых усилий характеризуется оптимальной организацией основных сторон волевой спортивной деятельности. Для волевых действий в спорте характерны высокая эффективность, экономичность проявления психической и физической энергии. В таких действиях волевые усилия, как правило, не обеспечивают регуляцию всех её элементов, а лишь тех из них, выполнение которых требует сознательного напряжения, преодоления трудностей.

Для проявления волевых усилий важно сознательное предвидение спортсменом реальности достижения намеченных результатов. Волевые усилия лишь тогда достигают высокой эффективности, когда они подчинены целям различного уровня и значения. При этом перспективные цели (стать чемпионом России, Европы, мира и т.п.) определяют устойчивость

проявления волевых усилий, а ближайшие цели (выполнить очередной разряд, норматив и т.д.) стимулируют их интенсивность. Сюда же помимо наличия целей и сильных осознанных мотивов необходимо отнести и наличие волевой установки, готовности к проявлению волевых усилий. Установка на проявление волевых усилий способствует необходимой коррекции волевых действий, поддержанию готовности к преодолению трудностей, способствует принятию оптимальных интуитивных решений в экстремальных условиях соревнований.

Волевая установка формируется на основе объективной оценки спортсменов своих возможностей адекватно требованиям предстоящих соревнований и в соответствии с её оценкой. Формированию волевой установки предшествует познавательно-прогностическая деятельность спортсмена с анализом эмоционально-ценностных отношений к спорту [35].

Важный фактор формирования установки на проявление волевых усилий – самовнушение. С его помощью спортсмен способен программировать своё сознание на проявление воли. Для осуществления волевого самовнушения необходимо достичь состояния уверенности в своих силах, сознательно актуализировать и усилить мотивацию достижения, представить намеченный результат, мысленно выполнить основные действия, повторить с помощью внутренней речи несколько раз необходимые установки.

Самовнушению предшествуют самоубеждение и самоприказы. Так, самоубеждение характеризует акт обоснования необходимости выполнения определённых произвольных (волевых) действий. Осуществляется самоубеждение на основе актуализации определённых намерений и стремлений. Оно способствует формированию необходимого уровня готовности к достижению намеченной цели. Потенциальное состояние волевой готовности переходит в волевые действия с помощью соответствующих самоприказов, т.е. прямой вербальной, жесткой самостимуляции усилий, соответствующей уровню трудностей

интенсивности, основанной на осознании их необходимости [50].

Проявление волевых усилий – это момент наиболее активного деятельного состояния сознания, характеризующийся диалектическим единством побудительной и исполнительной сторон действия. Определяющим условием проявления волевых усилий является повышенная активность сознания [8].

На основе опыта волевой деятельности и формирования дополнительных побудительных явлений, возникающих в процессе этой деятельности, происходят определённые позитивные изменения в структуре самосознания: повышается адекватность оценки своих способностей, возрастает устойчивость эмоционально-ценностных отношений, потенциально усиливаются регуляторные механизмы самосознания.

Волевые усилия проявляются на основе самопознания, изучения своих возможностей, способов осуществления волевой деятельности. Они могут выступать как процесс самореализации спортсмена, как процесс самореализации спортсмена, как ведущее средство, способствующее устойчивости его характера и развитию его лучших качеств. Стабильное проявление волевых усилий ведёт к гармоничному развитию всех сторон самосознания: мотивационно-эмоциональной, интеллектуально-прогностической, нормативной (моральной) и регуляторной. Если же эта гармония нарушается, можно наблюдать некоторую неустойчивость волевой регуляции поведения [15].

В зависимости от устойчивой направленности и особенностей готовности к проявлению волевых усилий можно судить о сформированности различных волевых качеств спортсменов. Установка на проявление волевых усилий, способствующих формированию, поддержанию и реализации смыслообразующих перспективных целей, характеризует такое волевое качество, как целеустремлённость, ведущей стороны которого является волевая направленность.

Готовность к устойчивому проявлению волевых усилий,

способствующих реализации принятых решений в соответствии со значимыми мотивами в условиях преодоления разнообразных препятствий, характеризует такое волевое качество, как настойчивость.

Потенциальная возможность устойчивого проявления волевых усилий, способствующих преодолению трудностей, препятствующих реализации ближайших целей, характеризует ещё одно волевое качество – упорство.

Направленность на проявление волевых усилий, способствующих принятию объективных ответственных решений, несмотря на риск и опасность, связана с таким волевым качеством, как решительность.

Установка на проявление волевых усилий, способствующих принятию ответственных решений и их реализации в действиях, сопряженных с риском и опасностью, характеризует волевое качество смелость.

Способность к проявлению волевых усилий, способствующих поддержанию психических и психомоторных процессов на необходимом уровне в экстремальных условиях в соответствии с поставленной целью, характеризует такое волевое качество, как выдержка.

Готовность к волевым усилиям, способствующим эффективному управлению побуждениями, эмоциями и действиями в экстремальных условиях в соответствии с необходимостью, выступает как характеристика волевого качества самообладание.

Направленность на волевые усилия, способствующие выработке оригинальных, оптимальных, своевременных решений и способов их осуществления в трудных условиях, характеризует волевое качество инициативность.

Готовность к волевым усилиям, способствующим самостоятельной постановке целей, принятию решений и их реализации в экстремальных условиях, связана с таким волевым качеством, как самостоятельность.

Таким образом, волевые качества не только проявляются, но и формируются через волевые усилия. Проявление волевых усилий в соответствии с особенностями преодолеваемых трудностей экстремальной деятельности способствует формированию соответствующих навыков волевой активности, а также формированию волевой направленности [17].

### 1.3 Характер

Черту личности понимают как устойчивую предрасположенность к определённому поведению, сложившуюся либо в силу наличия определённых потребностей, мотивов или интересов (мотивационные черты), в силу наличия определённых привычек, установок (стилевых особенностей поведения).

Первая попытка классификации характеров принадлежит Платону, который создал типологию характеров, основанных на этических принципах. В древнегреческой литературе типологию характеров, распространённых в афинском обществе, описал Теофраст [2].

Затем лишь в первой половине XIX в. стала возникать наука о характерах. Создатель френологии Галль перечисляет 27 элементарных психических способностей, из которых слагается человеческий характер, среди них инстинкт размножения, любви к потомству, привязанность, дружба, разрушительный инстинкт, склонность к борьбе и самозащите.

В конце XIX в. проявляются две интересные работы по проблеме характера: книга Ф.Джордано “Характер с точки зрения тела и генеалогии человека” и книга Ф.Полана “Психология характера”. Джордано открыл, что существует два фундаментально различных характера: “у одного тенденция к активности сильна, а тенденция к рефлексии слаба; у другого же склонность к рефлексии преобладает, тогда как влечение к деятельности оказывается более слабым” (по сути, Джордано описал экстраверта и интроверта). Ф.Полан отмечал, что строение характера определяется стремлениями человека, которые комбинируются по строгим законам: 1) закон систематической задержки заключается в способности одних стремлений подавлять другие, прямо противоположные; 2) закон систематической ассоциации состоит в том, что отдельные стремления способны вызывать к деятельности другие стремления, находящиеся с ними в зависимости [27].

В начале XX в. Н.Лосский предлагает свою классификацию характеров

в зависимости от уровня воли и преобладания стремлений. Он делит людей на типы: чувственный, эгоцентричный и сверхличный. Сверхличный тип отличается преобладанием сверхличных стремлений, источник которых лежит не в потребностях организма, а в факторах высшего порядка: религиозных, научных, эстетических. Эти люди действуют как бы не от себя, а от лица высшей воли [27].

В начале XX в. А.Ф.Лазурский впервые предложил создать психосоциальную классификацию характеров, которая учитывает не только субъективные особенности людей, но и их мировоззрение, их “социальный аспект” [27].

Дальнейшие исследования приводили к обогащению понимания характера:

1. Возникло понятие “социального характера”. “В социальный характер входит лишь та совокупность черт характера, которая присутствует у большинства членов данной социальной группы и возникла в результате общих для них переживаний и общего образа жизни” (Э.Фромм). “Если характер индивида более менее совпадает с социальным характером, то доминантные стремления индивида побуждают его делать именно то, что необходимо и желательно в специфических социальных условиях его культуры” [27].

2. Характер представляет вариант усвоения каждым человеком культурных норм, содержащихся в “базисной (основной) личной структуре”. Базисная личностная структура разделяется большинством членов общества в результате сходного опыта в раннем детстве (это “основная, модальная личность”) (А.Кардинер) [27].

3. Если личность отражает культуру, отражённую в индивидуальном поведении, то характер отражает мировоззрение, отражённое в индивидуальном поведении (Д.Хонигман, Н.Д.Левитов) [27].

4. Анализируя типологию индивидуальных характеров (когда внутри одной и той же культуры одна личность отличается от другой),

психоаналитик Фрейд постулировал идею структуры характера, доказывая, что “можно вывести формулу формирования основного характера из определённых черт; причём первоначальные импульсы, либо сублимацию их, либо вызванное ими реактивное образование” [27].

В психоаналитическом направлении сейчас существуют несколько определений характера:

- “характер определяется как направленность, вызываемая произвольными импульсами человека, это совокупность реакций человека на его социальное окружение” (Абрахам).

- “Привычные способы приспособления “Я” к внешнему миру, “ОНО” и “Сверх-я”, а также типичные сочетания этих способов между собой образуют характер” (О.Фенихел).

- “Структура характера может быть осмыслена как организация потребностей и эмоций внутри каждого человека, приспособленная для адекватного реагирования на основные социальные ценности группы” (Бингхлоул).

- “Характер состоит из привычных положений и отношений человека, постоянного паттерна его реакций на различные ситуации. Он включает сознательное отношение и ценности, стиль поведения (застенчивость, агрессивность и т.д.), физические позы, привычки держаться и двигаться и пр. Каждое характерное отношение имеет соответствующую ему физическую позу, поэтому характер человека выражается в его теле в виде мышечной ригидности, мышечного панциря. Этот панцирь первоначально возникает в результате конфликта между инстинктивными потребностями и внешним. Его дальнейшее укрепление и причина существования обусловлены продолжающимися конфликтами тех же сил.

- А.Лоуэн вообще предложил ограничить понятие характера только патологическими состояниями. “Человек здоров, если у него нет типичных способов поведения, т.е. характера. Это означает, что в реальности он ведёт себя спонтанно, адаптируясь к рациональным требованиям ситуации” [27].



В современной американской психологии используют два альтернативных определения характера:

- “Характер – это этический и моральный аспект личности”;
- “Характер – мотивационный аспект личности” [27].

В отечественной психологической литературе используются такие определения характера:

- “Характер – общая стилистика в привычках, навыках, усвоенных тактиках, это общий рисунок, манера поведения, сформированная в результате особого, индивидуального приобретённого опыта в конкретном социальном окружении” (А.Г.Шмелёв) [48].

- “Характер – содержательный и общественно-значимый компонент личности, проявление направленности, мировоззрения в его поведении” (Н.Д.Левитов) [48].

- “Характер – индивидуальное сочетание приобретённых в течение жизни, наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определённом отношении к себе, к другим людям, к порученному делу, к различным трудностям”.

- “Характер – это сплав врождённых свойств высшей нервной деятельности с приобретёнными в течение жизни индивидуальными чертами”.

- “Характер – это индивидуально ярко выраженные и относительно устойчивые психологические черты человека, влияющие на его поведение и поступки” (К.К.Платонов, Н.Д.Левитов) [48].

- “Характер – психологический склад личности, выраженный в её направленности отношении к людям, к себе, деятельности, вещам и воле” (Н.Д.Левитов) [27].

## 1.4 Темперамент

Издавна делались попытки свести практически бесконечное множество индивидуальностей к небольшому числу типичных портретов.

Гиппократовские черты типа темперамента – наиболее древний и наиболее известный пример типизации, выделения общих закономерностей среди индивидуальных вариаций психики [48].

Темперамент – это те врождённые особенности человека, которые обуславливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, необходимо подчеркнуть, что лучших или худших темпераментов – каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врождённости темперамента), а на разумное использование его достоинств и нивелирование его отрицательных граней [48].

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщённых портретов – типов темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, так как с их помощью можно было предсказать поведение людей с определённым темпераментом в конкретных жизненных ситуациях [27].

Темперамент в переводе с латинского – смесь, соразмерность. Древнейшее описание темпераментов принадлежит “отцу” медицины Гиппократу. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырёх жидкостей организма преобладает; если преобладает кровь (“сангвиник” по-латыни), то темперамент будет сангвиничный, т.е. энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи. Если преобладает желчь (“холе”), то

человек будет холериком – желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, с быстрой сменой настроения. Если преобладает слизь (“флегма”), то темперамент флегматичный – спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспособляющийся к новым условиям. Если преобладает чёрная желчь (“меланхоле”), то получается меланхолик – несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, спокойный к грусти, робости, замкнутости, он быстро утомляется, чрезмерно чувствительный к невзгодам. Эту теорию темперамента можно назвать гуморальной теорией (от латинского “гумор” – жидкость). Некоторые современные приверженцы гуморальной теории показывают, что соотношение и баланс гормонов внутри организма определяют проявления темперамента, например, избыток гормонов щитовидной железы обуславливает повышенную раздражимость и возбудимость человека, проявления холерического темперамента [48].

В начале XX в. возникла конституционная теория темперамента (Кречмер, Шелдон), главная идея которой заключалась в установлении связи темперамента с врождённой конституцией человека. [27].

Академик И.П.Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса – возбуждение торможение – отражают деятельность головного. От рождения они у всех разные: по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил 4 основных типа высшей нервной деятельности: 1) “безудержный” (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы (н/с) – соответствует темпераменту холерика); 2) “живой” (сильный, подвижный, уравновешенный тип н/с соответствует темпераменту сангвиника); 3) “спокойный” (сильный, уравновешенный, инертный тип н/с соответствует темпераменту флегматика); 4) “слабый” (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип н/с обуславливает темперамент меланхолика) [27].

## 1.5 Стресс и стрессорность

Соображения практики выдвинули в спортивной науке на одно из важных мест проблему напряжения, адаптации и перенапряжения, т.е. проблему стресса.

Учение о стрессе в настоящее время получило достаточно широкую известность. И в спортивной научной литературе теории стресса посвящены монографии, подробные обзоры, материалы симпозиумов. Тем не менее, хоть и кратко, представляется необходимым обсудить наиболее существенные итоги исследований.

Ещё исследования В.Кеннона показали, что организм стремится обеспечить постоянство (гомеостазис) своей внутренней среды, постоянство уровней функционирования своих систем. Когда возникают новые условия, происходит перестройка, когда через цепь преобразований восстанавливается прежнее равновесие, но уже на ином уровне. Новые условия могут определяться не только физическими раздражителями, но и психологическими причинами [46].

Термин "стресс" и его расшифровка первоначально были изложены канадским учёным Г.Селье, который показал независимость процесса приспособления от характера раздражителя или нагрузки. Воздействия (стрессоры) могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей они ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление. Ведущим звеном в этой цепи адаптации Г.Селье считал эндокринно-гуморальную систему [50].

Общий адаптационный синдром имеет (по Г.Селье) определённые и хорошо известные стадии:

- 1) реакция тревоги, во время которой сопротивление организма понижается ("фаза шока"), а затем включаются защитные механизмы;
- 2) стадия сопротивления (резистентности), когда напряжением функционирования систем достигается приспособление организма в

соответствии с новыми условиями;

3) стадия истощения, в которой выявляется несостоятельность защитных механизмов и нарастает нарушение согласованности жизненных функций [50].

Все процессы в организме взаимосвязаны. Согласование функций осуществляется высшими интегративными отделами нервной системы. Независимо от того, на какую систему или на какой процесс в организме падает преимущественная нагрузка, приспособление к ней осуществляется интегративными отделами, обеспечивающими необходимую для оптимальной работоспособности взаимосогласованную деятельность основных функций. Когда напряжение становится чрезмерным для интегративных отделов и они не могут выполнять свою основную задачу, первым следствием и проявлением наступающего истощения (и начала третьей стадии) оказывается нарушение согласования в деятельности функций, их рассогласование, дезинтеграция [3].

Р.Лазарус, развивая учение о стрессе, выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс, связанный с реальным раздражителем, и психический (эмоциональный) стресс, при котором человек (на основе индивидуальных знаний и опыта!) оценивает предстоящую ситуацию как угрожающую, трудную. Такая оценка вызывает эмоции и такую же адаптационную перестройку в организме, как и любой другой (механический, термический и пр.) раздражитель. Если при физиологическом стрессе адаптационный синдром возникает в момент встречи с раздражителем, то при психическом стрессе адаптация предшествует ситуации, наступает заблаговременно [3].

В последние годы отмечают условность полного разделения физиологического стресса и стресса психического. В физиологическом стрессе всегда есть психические элементы и наоборот. Реакция организма единая, затрагивает многие его системы и функции, и поэтому обозначение стресса уточняется: цельная психофизиологическая реакция, в которой

физиологические и психические компоненты, их удельный вес могут быть различными [3].

Соглашаясь с этим и признавая условность разделения физиологического и психологического стресса, в изложении мы должны будем анализировать в основном примеры, в которых большее значение имеют психические компоненты стресса. Поэтому, хотя и предполагается применять обозначение "психический стресс", но с учётом отмеченного выше.

В психическом стрессе предстоящая ситуация воспринимается с учётом накопленного опыта как угроза, как потенциальная трудность. Это проходит при участии лимбической системы головного мозга, связанной с сенсорными и моторными зонами коры. Воспроизведение такой информации опосредовано путями, соединяющими отделы лимбической системы с гиппокампом и средним мозгом. Отсюда сигналы через таламические ядра возвращаются к ассоциативным зонам. В зависимости от предстоящей ситуации высшими отделами нервной системы формируется эмоциональная реакция, которая в крайних своих проявлениях (гнев или страх) способствует соответственно крайнему поведению (нападение или бегство). Однако такое поведение может быть и задержано, если оно оценено сознанием как нецелесообразное [33].

Возникновение эмоции активизирует деятельность гипоталамуса, координирующего вегетативные, гормональные и моторные механизмы выражения эмоций. Отсюда входящие сигналы активизируют высшие отделы нервной системы. Отсюда же нисходящие импульсы усиливают деятельность симпатических и парасимпатических отделов вегетативной нервной системы. Уже в этом случае усиливается секреция адреналина или норадреналина. Другой путь влияния гипоталамуса на эндокринные функции лежит через гипофиз [33].

Понимание роли эмоций как запускающего фактора в образовании последующей цепи сменяющих друг друга состояний позволило академику

П.К. Анохину ещё в 1965 г. подчеркнуть исключительную важность изучения всех переходов, всей гаммы эмоций: от нормальной поведенческой до фиксированной патологической [34].

Различные эмоциональные состояния поддаются физиологической дифференции. Симптомы, сопровождающие повышение уровня бодрствования и симпатoadреналовую активизацию (движение к полюсу эмоции "гнева" и поведенческим проявлениям "нападения") обозначают термином "эрготропный синдром", выражающий готовность организма к действию с интенсификацией катабологических процессов [7].

Противоположностью эрготропного синдрома является "трофотропный синдром", характеризующийся снижением уровня бодрствования с парасимпатической активацией и с тенденцией к парасимпатическим обменным сдвигам (движение к полюсу эмоции "страха" и поведенческим состояниям обороны "бегства").

Таким образом, внешние проявления этих изменений выражаются стремлением либо к полюсу возбуждения, либо к заторможенности. Всегда – либо "плюс", либо "минус".

Однако, хотя эмоции обуславливают физиологические эффекты и энергию активности, но они сами по себе ещё не определяют действий взрослого человека в какой-либо ситуации, так как переживания данного момента интегрируются в целостное поведение на базе опыта. Особая роль в этом принадлежит лобным долям головного мозга.

Практически важно отметить тенденцию отвечать на сходные стрессовые ситуации одинаковыми и характерными реакциями: однообразие подтверждено и физически. Объяснение такого относительного постоянства - выработавшаяся в процессе индивидуального развития система психологических механизмов (в том числе мотивов). Без анализа индивидуальных систем невозможно ни понимание деятельности спортсмена в экстремальных условиях, ни прогноз его поведения, ни, тем более, обоснованное вмешательство.

В условиях спортивной деятельности наряду с физиологическими компонентами и психические аспекты могут стать сильными стрессорами. Исследователи отмечают, что психическая адаптация в спорте связана с интеллектуальными и эмоциональными процессами. Не сама ситуация, конечно, является стрессором, а отношение спортсмена к ситуации может сделать её стрессовой. Вообще, нет ни одной абсолютно стрессогенной ситуации, но каждая ситуация, в зависимости от отношения к ней, может оказаться стрессором. Отсюда и роль психологических мотивационных факторов, определяющих отношение [19].

Роль психологического компонента стресса в спорте отмечают не только исследователи. Многие выдающиеся тренеры мира, воспитавшие победителей крупнейших соревнований, основывают свою систему тренировки с учётом особенностей психики спортсменов. Американский тренер Джордан считает, что для достижения успеха в спортивных соревнованиях эмоциональная сторона состояния как минимум так же важна, как и физическая. Известный тренер по академической гребле К. Адамс стрессу у гребцов даже посвящает специальные исследования. Воспитатель целой плеяды олимпийских победителей в плавании Д.Каунсильмен отводит стрессу специальный раздел в своей монографии "Наука о плавании". В частности, он пишет: "Мы есть то, что мы есть, потому что мы подвергаемся воздействию стресса и адаптируемся к различным видам стресса. Состояние нашего тела, нашего ума и нашего характера есть результат этих адаптаций" [3].

Всё приведённое подчёркивает не только актуальность проблемы стресса, в частности, психического стресса, для спортивной науки, но и обосновывает интерпретацию многих явлений, наблюдающихся в спортивных ситуациях, с позиции современного понятия о стрессе.

По мере усиления роли психического стресса не подлежит сомнению, что в исследованиях необходимо сочетание методов медико-биологических, психологических, клинических, ибо психический стресс – это проблема



комплексная. Однако чаще всего определяются гормональные показатели, некоторые показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений, кровяное давление, динамика минутного объёма крови), сдвиги в формуле крови, калиево-натриевом балансе, мышечном тоне, температуре, кожно-гальванической реакции и пр. Нет необходимости приводить здесь эти широко известные исследования и их данные, но следует отметить, что в целом ряде исследований для характеристики деятельности и работоспособности в спортивных условиях применялись те же методы изучения стресса, какие применялись на других моделях [25].

Широко распространены исследования нейроэндокринных и метаболических изменений. Ф.Вайст и К.Адам изучали симпатoadреналовую систему у гребцов. Оказалось, что ожидание перед основным соревнованием действительно представляет собой психический стресс, вызывающий повышение активности симпатoadреналовой системы [48].

Л. Леви обнаружил положительную корреляцию между интенсивностью эмоционального возбуждения, выделением адреналина и норадреналина с мочой. Ф. Элмадьян и др. [48] указывали на такие же результаты, сравнивая выделение катехоламинов во время напряжённых ситуаций у хоккеистов и боксёров. Отмечено, что сама утомительная физическая нагрузка изменяет выделение катехоламинов. У лыжников и марафонцев после тренировки их выделение было в 4-8 раз больше, чем в покое. Сходные итоги получены при сравнении выделения катехоламинов и у хоккеистов (до, во время и после игры). По данным В.И. Баландина, сдвиги во время тренировочной нагрузки оказываются у лыжников всё же в 2 раза меньшими, чем во время соревнования. Г. Крахенбал также изучал выделение катехоламинов у теннисистов в четырёх ситуациях: обычные условия, тренировка, ожидание соревнования, соревнование. Различия между обычными условиями и тренировкой получились недостоверными. Достоверные различия между тренировками и соревнованиями подтвердили,

что психические стрессоры вызывали значительное увеличение выделения катехоламинов. В данном эксперименте психическая переменная имела большее влияние на усиление стрессовой реакции, чем нагрузочный физиологический компонент [48].

Многие авторы считают, о степени адаптации организма с большей надёжностью можно судить по изменениям на метаболическом уровне.

Исследования, проведённые в тренировочном периоде, показывают, что на фоне напряжённых физических нагрузок любая дополнительная трудность приводит к резким нейроэндокринным и метаболическим изменениям у спортсменов. Например, при смещении времени нагрузки и при переезде в условия среднегорья, а затем и на уровень моря [35].

Показано, что изменения экскреции катехоламинов зависят от фазы неспецифических изменений, вызванных влиянием стресса. При этом при напряжении симпатoadреналовой системы имеют значение соотношения в выделении как адреналина и норадреналина, так и их предшественника – дофамина. Однако в этих работах не учитывалась содержательная сторона состояния и особенности спортсменов [24].

Наблюдения адаптации спортсменов к условиям стресса в значительной мере касаются и изучения сердечно-сосудистой системы. Некоторые авторы отмечают, что сердечно-сосудистые проявления стресса могут стать существенным фактором ограничения работоспособности. Канадский учёный Р. Шефард изучал состояние сердечно-сосудистой системы в условиях олимпийских игр. Он отмечал, что наибольшей степени стрессовые проявления фиксируются при ожидании старта и что они по-разному оказывают своё влияние в зависимости от предстоящего вида деятельности. Телеметрический метод регистрации позволил определить обычную частоту (195 - 220 уд/мин) сердечных сокращений у спортсменов во время выполнения упражнений в соревнованиях. Однако проблема соотношения частоты сердечных сокращений и выполняемого объёма максимальной нагрузки пока не решена [24].

Количественная регистрация динамики сердечно-сосудистых показателей, определение минутного объёма крови дают основание для качественного суждения о сопутствующих процессах. Минутный объём крови чувствителен даже к несущественным, казалось бы, изменениям частоты пульса и артериального кровяного давления.

Показатели кровообращения как вегетативные выражения эмоций связаны тесно и с их гормональными механизмами. В эмоционально напряжённой ситуации показатель минутного объёма крови могут увеличиваться. Это происходит в случаях возрастания частоты пульса и артериального кровяного давления за счёт увеличения ударного объёма сердечного выброса. Такого рода реакция сердечно-сосудистой системы связана с усилением секреции адреналина при эмоциях "тревоги". Если в подобных ситуациях нет увеличения минутного объёма крови, повышение артериального кровяного давления может быть вызвано увеличением периферического сопротивления сосудов, но не увеличением ударного объёма сердечного выброса. Такого рода реакция сердечно-сосудистой системы связана с усилением секреции адреналина при эмоциях "тревоги". Если в подобных ситуациях нет увеличения минутного объёма крови, повышение артериального кровяного давления может быть вызвано увеличением периферического сопротивления сосудов, но не увеличением ударного объёма сердечного выброса. Такая реакция сердечно-сосудистой системы зависит от увеличенной секреции норадреналина при эмоциях "поведения" или "гнева". В спортивной практике определить минутный объём крови, применяя газоаналитические методы, не всегда возможно. Однако, выручает способ его определения по формуле И.Старра по показаниям возраста испытуемых, частоты сердечных сокращений, пульсового и диастолического давления, полученных в условиях относительного покоя. Эти данные в естественных спортивных ситуациях доступны и информативны значительно больше, чем регистрация только одной частоты сердечных сокращений [24].

## 1.6 Личность спортсмена и роль тренера в её формировании

Одна из специфических особенностей личности – её индивидуальность. Последняя характеризует человека присущими только ему одному качествами, к которым относятся темперамент, характер, способности, динамика психических процессов и состояний, ведущие мотивы и чувства. Индивидуальность, в свою очередь, определяет стиль деятельности. Так, в спорте, достижение успеха возможно лишь при правильном учёте индивидуальных особенностей личности спортсмена и при формировании на этой основе специфического технико-тактического стиля.

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

Личность характеризуется определённой системностью, единством, устойчивостью своих качеств. [33].

К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо относит все её особенности и черты к одной из четырёх групп, образующих четыре основные стороны личности: 1) социально обусловленные особенности (направленность, моральные качества); 2) биологически обусловленные особенности (темперамент, задатки, простейшие потребности, инстинкты); 3) опыт (объём и качество имеющихся знаний, навыков, умений и привычек); 4) индивидуальные особенности различных психических процессов. Взаимосвязь между этими группами при ведущей роли так называемых социально обусловленных свойств образует систему личности, являющуюся, по К.К. Платонову, наиболее высоким уровнем интеграции в сфере явлений личности [33].

Фактор, обуславливающий единство и устойчивость различных психических явлений, саморазличие личности, – это её воля, психологическое содержание которой в современной психологии изучено недостаточно.

Позиция, статус и социальные функции (установки), роли, ценностные

ориентации, динамика отношений, мотивация поведения – всё это качества личности, характеризующие её мировоззрение, общественное поведение, социальную направленность, основные тенденции развития. Такая совокупность свойств личности, её отношение к обществу, коллективу, другим людям, деятельности, самой себе, реализующаяся в поведении, образует характер. Переход отношений в черты характера – одна из основных закономерностей характерообразования. Впервые она была описана русским психологом А.Ф. Лазурским [48].

В характере человека выражаются такие его наиболее устойчивые свойства, которые в значительной степени обуславливают поведение, отношение с другими людьми, с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности отношения и взаимодействия с окружающим миром, с другими людьми, в нём выражены наиболее устойчивые свойства личности. В наиболее конкретной форме социальная направленность личности находит своё выражение в: 1) отношении человека к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба, коллективизм, симпатия и др.); 2) отношении человека к своим основным видам деятельности: трудовой, учебной, спортивной и др. (добросовестность, дисциплинированность, трудолюбие, ответственность, новаторство и др.); 3) отношении человека к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам и др.); 4) отношении к самому себе (достоинство, гордость, скромность, самоуважение, самолюбие и др.); 5) отношении человека к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность, экономичность и др.) [48].

Характер человека приобретает свою социальную направленность в соответствии с разноуровневыми целями его основных видов деятельности. Эти цели определяются главным образом нравственной позицией личности, её убеждениями и мировоззрением. В структуре характера можно выделить: а) направленность; б) особенности взаимодействия с окружающим миром; в) уровень активности и устойчивости при выполнении различных видов

деятельности; г) эмоционально-волевою динамику; д) уровень интеграции различных свойств личности [48].

Многие свойства характера, определяемые отношениями личности к явлениям, к себе, к другим людям, зависят не только от отношения тренера к другим людям, но и от отношения его к своей работе, к самому себе. При этом все эти виды отношений связаны между собой. Так, отношение спортсмена к избранному виду спорта связано с отношением к коллективу (особенно, если это командная игра), отдельными товарищами, тренером, с отношением к Родине (особенно если спортсмен – член сборной страны) и, наконец, с отношением к самому себе.

Особо следует подчеркнуть, что характер обладает определённой целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. При этом эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определённых черт характера, а воля через волевые усилия осуществляет реализацию этих черт характера [22].

В стрессовых ситуациях проявляется установка человека на достижение успеха или избегание неудачи. Эти установки определяют соответствующую направленность характера. В частности, спортсмены, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Они склонны ставить завышенные трудные цели, не боятся опасности. Степень реализации таких целей зависит от развития их волевой сферы. Спортсмены, у которых преобладает установка на избегание неудачи, более осмотрительны, ставят посильные цели, реже рискуют.

Так, в игровых видах спорта спортсмены с установкой на достижение успеха чаще предпочитают играть в нападение, а игроки с установкой на избегание неудачи надёжнее выполняют функции защитников.

Эмоционально-динамические особенности свойств характера зависят от темперамента. Взаимосвязь характера и темперамента определяется общей функциональной основой. От темперамента во многом зависит протекание

внешних проявлений свойств характера. Темперамент во многом обуславливает эмоционально-динамические аспекты характера, тормозя или благоприятствуя развитию его черт. Например, у сангвиника легче воспитать общительность, у флегматика это качество формируется труднее. Зато флегматику легче проявить настойчивость и выдержку, а сангвинику это значительно сложнее. В свою очередь, характер оптимизирует негативные социальные проявления темперамента (например, безудержность, неуравновешенность холерика) [44].

Компенсаторные влияния характера на темперамент достигаются за счёт специального развития навыков волевой регуляции с применением самоприказов, самовнушения, самоубеждения, самоодобрения, самокритики и т.п. [20].

В спорте люди без сильного характера не могут достичь больших успехов, так как этот вид деятельности требует максимальной самоотдачи, регулярных напряжённых тренировок, предельной мобилизации сил. Спорт по сути своей – хорошее средство для воспитания характера. Роль спортивной деятельности в его формировании заключается в том, что в ней образуются те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер. Но, для того чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надёжными, они должны сформироваться в систему навыков. Благодаря им в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер, способен совершить незапланированные поступки без длительного размышления и колебаний. Психологическими проявлениями таких навыков являются привычки.

Достижение высокого мастерства в спорте невозможно без привычки к регулярным напряжённым тренировкам, к выполнению сложных технических упражнений, проявлению воли и т.п. Но привычки лишь тогда становятся основой соответствующих свойств характера, когда они формируются и проявляются при сознательном активном отношении

спортсмена к своей деятельности, долгу и при самоконтроле. Так в процессе регулярных тренировок у высококвалифицированных спортсменов формируется привычка тщательно, всесторонне готовиться к ответственным соревнованиям на фоне волевых усилий и реализации возрастающих функциональных возможностей. Во время такой подготовки психика их постепенно настраивается, как бы подготавливая организм к достижению всё более высоких спортивных результатов. Спортивный коллектив, создавая условия для удовлетворения потребности в общении, способствует формированию эмоционально-ценностных отношений.

Подготовка спортсмена связана с длительными тренировками в различных погодных условиях, с выполнением большого объёма сложных упражнений, физической нагрузкой. Как правило, всё это связано с наступлением утомления. Поэтому тренеру в это время следует с пониманием относиться к снижению активности у спортсменов, ухудшению их настроения, не следует делать им замечания. Тренеру следует добиваться, чтобы провинившегося спортсмена осудили его же товарищи, это повышает чувство ответственности перед коллективом [20].

Спортсменам, слабо или неудачно выступившим в соревнованиях, рекомендуется объяснить причины и неудачи, предварительно изучив их, что, устранив определённые недостатки, они могут рассчитывать на победу в следующих соревнованиях. В таких случаях очень важно вселить в них уверенность в своих силах.

Тренер должен для каждого спортсмена с учётом его индивидуальных особенностей разработать целевую программу подготовки, наглядно объяснив, как нужно тренироваться, чтобы стать спортсменом экстракласса.

Решая задачи психологической подготовки спортсменов и общие задачи их воспитания, рекомендуется составлять на них индивидуальные личностные характеристики [43].

Постановка цели в спорте может носить обращающий и конкретный характер. Но никогда не следует исходить из желания быть сильнее других,



тем самым выделяя только близкую перспективу. Поэтому, когда мы говорим о спортивном движении, желательно знать, как спортсмен соотносит желаемое будущее с предшествующим ему напряжением физических и психических усилий. Ставя перед собой цель, близкую или далёкую, необходимо представить соответствующий ей путь и реальные возможности достичь её.

Сегодня путь молодёжи в спорт лежит через два целевых направления:

1 От основной деятельности к спорту. Необходимо найти источник пополнения использованных в труде или учёбе энергозатрат. Человек стремится с помощью спорта лучше задействовать свою активность на различных этапах жизни. Одной трудовой деятельности или профессионального обучения здесь недостаточно.

2 Прямое вхождение в спорт на основе объективных или субъективных предпосылок. Обусловлено предварительным влиянием спорта на личность. Деятельность человека не играет основополагающей и побудительной роли при избрании спорта как средства развития [43].

Период, в течение которого определяется цель, характеризуется взаимовлиянием двух личностей – тренера и спортсмена. Совместная постановка цели способствует, как минимум, двум положительным моментам в подготовке спортсмена. Первый связан с дифференцированным подходом в выработке цели. Самому спортсмену иногда очень сложно разобраться в значимости цели, особенно ближайшей, конкретной, связанной с непосредственным качественным выполнением задания: “выиграть схватку на туше”, “победить с явным преимуществом”, “проплыть дистанцию лучше”, “прыгнуть в высоту с запасом”, “показать лучший результат” и т.п. При плохом выполнении задания теряется значимость цели, а действия спортсмена обретают приспособленность к заданию, к указанию тренера, к нормативу. Особенно это проявляется у спортсменов, не достигших спортивной зрелости. Поэтому дифференцированная постановка цели и дополнительные указания тренера весьма существенны.

Второй момент обусловлен субъективными переживаниями спортсмена как в определении цели, так и в её реализации. Уже сама постановка цели вызывает переживания. Реальная цель находится в прямой зависимости от уровня притязаний, который может быть завышенным или заниженным, что всегда должно привлекать внимание тренера. Постановка цели нуждается в осознании её и принятии спортсменом. Совместимыми усилиями тренеру и спортсмену легче преодолеть сомнения в достижении цели [45].

А.А.Деркач и А.А.Исаев в книге “Педагогическое мастерство тренера” о цели тренировки пишут: “Однако главная цель тренировки состоит не столько в том, чтобы юные спортсмены овладели той или иной системой упражнений, сколько в том, чтобы они поняли и усвоили определённые правила развития тех или иных закономерностей овладения конкретными спортивными умениями, пользуясь которыми, они могли бы “проиграть” любую спортивную ситуацию. Очень важно, чтобы юные спортсмены отчётливо понимали, что в тренировке является наиболее важным, существенным, во что им следует основательно вникнуть, что запомнить, а что только принять к сведению. К сожалению, наши исследования показали, что только на 23% занятий тренеры определяют и доводят до юных спортсменов учебную цель тренировки. На 53% тренировок объясняется только тема, но не указывается учебная цель, а на 36% не формируется чётко даже тема занятий” [48].

Значимость цели тренировки можно сравнить со значимостью тех обстоятельств жизни, которые создают перспективу для личности в целом. Вмешательство тренера в постановку и реализацию цели спортсмена должно быть аргументировано разумным переключением (при необходимости) компонентов психических процессов спортсмена и отношением его к поставленной цели.

Близкие и промежуточные цели при совместной деятельности тренера и спортсмена определяются быстрее. Они имеют форму задания тренера или самого спортсмена. Без конкретных заданий трудно представить содержание

отдалённой цели. Усвоение близкой цели должно проходить оперативно, в непосредственной спортивной борьбе.

Следует сказать, что отдельные промежуточные цели иногда достаточно высоки, но реальны в достижении. Спортсмен придаёт им большое значение и стремится реализовать их качественно, проявляя волю и спортивное мастерство. Основным условием для постановки близких и конкретных целей является непрерывность их определения в процессе спортивной тренировки. Они должны предусматривать все компоненты, составляющие подготовку спортсмена. Причём здесь, на этапе выбора конкретной цели, самое незначительное, казалось бы, задание уже может повлиять на общую цель спортсмена. Если спортсмен не научился усваивать и глубоко осознавать промежуточные цели, вряд ли он осознаёт более значимую цель [12].

Для молодого человека потребность в физических упражнениях будет в том случае желаемой, если у него появится собственное понимание спорта, как специфичной формы культуры личности, как помощника в жизни. Поэтому, когда речь идёт об эффективности физической культуры и спорта, целесообразно выяснить, прочен ли фундамент спортивных результатов или показателей физической подготовленности в плане возможности широкого использования его в жизни [12].

Иногда мы не задумываемся о продолжении пути к намеченным целям, о полезности своего увлечения спортом и не осмысливаем свои действия и поступки. Иногда мы перестраховываемся во избежание последствий от физических нагрузок – переутомлений, психического перенапряжения, временной загруженности и т.п. Иногда нас просто одолевает лень.

Стремясь к познанию себя, необходимо соблюдать следующую последовательность в самоанализе спортивной деятельности:

- показанные нормативы и упражнения закреплять систематическими занятиями и соревнованиями с целью их роста и совершенствования;
- параллельно использовать их в практике.

Познание себя убеждает спортсмена или физкультурника в необходимости всестороннего и прочного изучения своего организма под воздействием физических упражнений. Оно также является стимулирующим звеном в выработке системы мотивации. Что же касается недостатков в спортивной деятельности, то они обнаруживаются и ликвидируются занимающимися намного быстрее при глубоком и прочном изучении и усовершенствовании знаний, умений и навыков физической культуры и спорта в сочетании с другими видами деятельности [11].

## ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование осуществлялось на базе физкультурно-спортивного клуба ЮУрГУ (НИУ). Экспериментальная часть проводилась на базе студенческой хоккейной команды “Политехник” г.Челябинск. Контингент – 15 хоккеистов в возрасте от 19 до 23 лет. Используются тесты по определению поведенческого типа реакции – ПТР (МУТН), стрессорности и темперамента.

### 2.1 О тесте “Коронарная личность”

Стресс – это напряжение, мобилизация и неспецифическая реакция организма при действии факторов среды. Стресс так же подразделяется на стадии:

- 1 Мобилизация (адреналин, норадреналин, дезадаптация );
- 2 Тревожность (кортизол, дезадаптация);
- 3 Истощение (усиление окислительных процессов, за которыми следует депрессия, как вынужденная мера покоя, для экономизации функций, энергии, восстановления резервов) [36].

Депрессия – это естественное состояние при потере или ослаблении контроля над состоянием организма и нарушениях в образе жизни, чередовании труда и отдыха, сна и бодрствования, смены эмоций, питания и др. Усталость, утомляемость, снижение работоспособности, ослабление памяти, ухудшение концентрации внимания – всё это признаки надвигающейся депрессии. Опасна не столько сама депрессия, сколько страх перед ней. Паническое осознание бессилия – главное заблуждение, усугубляющее стрессорность.

Озабоченность широким распространением сердечно-сосудистых заболеваний среди населения актуализируется поиском причин, приводящих к отклонению в здоровье. О роли, значении психологического состояния и

поведения человека в развитии сердечно-сосудистых заболеваний писали ещё в XVII столетии – Харвей, XVIII – Хантер, XIX – Корвисар, Ослер [50].

Резкое увеличение сердечно-сосудистых заболеваний XX веке было замечено врачами и их последователями в период “Великой депрессии” в США в 30-е годы. Донбар обратил внимание на связь сердечно-сосудистых заболеваний с типом поведенческой реакции человека. Начала складываться концепция “коронарного” поведения. Начиная с 1942 – 43 гг., Р.Розенман и М.Фридман на протяжении более 40 лет проводили многочисленные исследования, в том числе и среди детского населения. В 1963 году этими исследованиями была предложена классификация поведенческого типа А – ПТА и типа Б – ПТБ, дифференциация которых осуществлялась по тесту-опроснику с незначительными модификациями в соответствии с возрастом.

Тест-опросник МУТН (Matthews youth test for health) включает 17 пунктов. Оценивая ответ или результат наблюдений по 10-бальной системе каждый пункт, суммировать конечный результат [36].

## 2.2 О тесте “Формула темперамента”

В данном тесте даётся формула для вычисления процентного соотношения темперамента, т.е. сколько процентов холерика, сангвиника, флегматика и меланхолика в данном человеке [7].

$$\Phi_T = \left( X \frac{A_x}{A} \cdot 100\% \right) + \left( C \frac{A_c}{A} \cdot 100\% \right) + \left( \Phi \frac{A_\Phi}{A} \cdot 100\% \right) + \left( M \frac{A_m}{A} \cdot 100\% \right) \quad (1)$$

где  $\Phi_T$  – формула темперамента;

X – холерический темперамент;

C – сангвинический темперамент;

Φ - флегматический темперамент;

M – меланхолический темперамент;

A – общее число плюсов по всем типам;

$A_x$  – число плюсов в “паспорте” холерика;

$A_c$  - число плюсов в “паспорте” сангвиника;

$A_\phi$  – число плюсов в “паспорте” флегматика;

$A_m$  – число плюсов в “паспорте” меланхолика.

В конечном виде формула темперамента приобретает, например, такой вид:

$$\Phi_T = 28\% X + 46\% C + 14\% \Phi + 10\% M \quad (2)$$

Эта формула говорит о том, что данный темперамент на 28% холерический, на 46% сангвинический, на 14% флегматический и на 10% меланхолический. Если относительный результат числа положительных ответов по какому-либо типу составляет 40% и выше, значит, данный тип темперамента доминирует, если 30 – 39%, то качества данного типа выражены достаточно ярко, если 20 – 29% - то среднее, если же 10 – 19% - то в малой степени.

### 2.3 О тесте “Темперамент спортсмена”

Темпераментом называются прирождённые свойства человека, которыми определяются особенности динамики его психической деятельности. Автор двухфакторной модели личности английский психолог Ганс Айзенк в качестве основных показателей темперамента использовал двухмерную модель из биполярных шкал: *экстраверсию – интроверсию* и эмоциональную *стабильность – нестабильность* (нейротизм).

Свойства темперамента, составляющие структуру личности по Айзенку, генетически детерминированы, тесно связаны в личности с её психическими состояниями и с чертами характера, проявляющимися в деятельности, поведении и общении. Эмоциональная *нестабильность* (нейротизм) – синоним *состоянию тревожности*, проявляется как эмоциональная неустойчивость личности, эмоциональная возбудимость и импульсивность, состояние психоэмоциональной напряжённости, раздражительности, импульсивности в разговоре, переживание тоски и

депрессивности [7].

К основным свойствам темперамента психологи относят сенситивность (чувствительность), реактивность, активность (энергичность), темп реакций, поведенческую адаптивность (пластичность-ригидность). Выраженность этих свойств связана со скоростью выработки условных рефлексов и их прочностью, с балансом процессов возбуждения-торможения в центральной нервной системе и уровнем активации коры головного мозга со стороны ретикулярной формации. Наиболее разработанным из названных свойств на психофизиологическом уровне в теории и практике спортивной психологии является учение Айзенка об экстраверсии-интроверсии и его методика выявления этих свойств [7].

**Применение концепции Айзенка в спортивной психологии.**  
*Спортсмен-экстраверт*, по сравнению со *спортсменом-интровертом*, труднее вырабатывает условные рефлексy, обладает большей терпимостью к боли, но меньшей терпимостью к сенсорной депривации, вследствие чего не переносит монотонности тренировки, чаще отвлекается во время объёмной и однообразной работы на тренировках и др. типичными поведенческими проявлениями экстраверта являются общительность, импульсивность, недостаточный самоконтроль, хорошая приспособляемость к среде, открытость в чувствах. Он отзывчив, жизнерадостен, уверен в себе, стремится к лидерству, имеет много друзей, чаще всего весел и не сдержан, стремится к развлечениям, любит рисковать, бывает остроумным, не всегда обязателен.

У *спортсмена-интроверта* преобладают следующие особенности поведения: он часто погружён в себя, испытывает трудности в установлении контактов с людьми и адаптации к быстроменяющимся условиям совместной деятельности. В большинстве случаев интроверт спокоен, уравновешен, миролюбив, его действия более продуманны и рациональны, чем у экстраверта. Круг друзей у него невелик. Интроверт высоко ценит этические нормы, любит планировать будущее, задумывается над тем, что и как будет



делать, не поддаётся моментным побуждениям, часто пессимистичен. Интроверт не любит волнений, придерживается заведённого жизненного порядка. Он обязателен, строго контролирует свои чувства и редко ведёт себя внешне агрессивно, умеет скрывать свои чувства.

Другая шкала теста Айзенка измеряет важное свойство личности спортсменов – их *нейротизм-стабильность*.

На полюсе *нейротизма* (высокие оценки) находятся так называемые *нейротики*, которые отличаются эмоциональной нестабильностью и психической лабильностью, неуравновешенностью нервно-психических процессов, эмоциональной неустойчивостью, а также лабильностью вегетативной нервной системы. Поэтому они легковозбудимы, для них характерны изменчивость настроения, повышенная сенсорная чувствительность, а также тревожность, мнительность, медлительность, нерешительность. Другой полюс этой второй шкалы в тесте Айзенка (низкие оценки) – это *эмоционально-стабильные лица*, характеризующиеся преобладающим спокойствием, уравновешенностью, уверенностью, решительностью.

Показатели шкал *экстраверсии-интроверсии* и *эмоциональной стабильности-нестабильности* взаимонезависимы и биполярны. Каждая из них представляет собой континуум между двумя полюсами крайне выраженного личностного свойства. Сочетание показателей этих двух в разной степени выраженных шкал и создаёт неповторимое своеобразие личности, представленное в так называемом “круге Айзенка” (рис.1) [7].

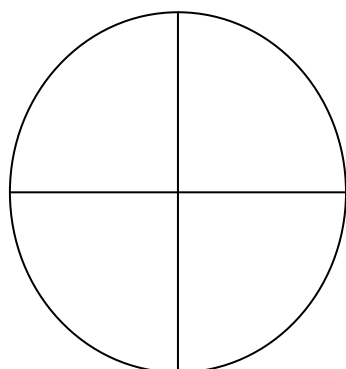


Рисунок 1 – Круг Айзенка

## **НЕСТАБИЛЬНОСТЬ**

Уныние Раздражительность  
Тревожность Беспокойство  
Ригидность Агрессивность  
Сдержанность Возбудимость  
Пессимистичность Переменчивость  
Замкнутость Импульсивность  
Необщительность Оптимизм  
Покладистость Активность

## **ИНТРОВЕРТНОСТЬ ЭКСТРАВЕРТНОСТЬ**

Пассивность Общительность  
Осмотрительность Дружелюбие  
Чуткость Словоохотливость  
Миролюбие Отзывчивость  
Управляемость Деятельность  
Надёжность Энергичность  
Уравновешенность Беспечность  
Спокойствие Лидерство

## **СТАБИЛЬНОСТЬ**

Конкретные тестовые показатели располагаются между полюсами, чаще где-то ближе к центру. Удалённость показателя от центра свидетельствует о степени отклонения от сердечного с соответствующей выраженностью личностных свойств. В общем смысле экстраверсия – это направленность личности на внешний, окружающий мир людей и событий, а интроверсия – направленность личности на её собственный внутренний мир.

Связь факторно-аналитического описания личности с четырьмя классическими типами темперамента – *холерическим, сангвиническим, флегматическим, меланхолическим* отражается в “круге Айзенка”: по горизонтали в направлении слева направо – увеличивается абсолютная величина показателя экстраверсии, а по вертикали снизу вверх –

уменьшается выраженность показателя стабильности.

## 2.4 О тесте “Стрессорность”

Автором данного теста является О.Грегор (США), (модификация незначительна) [36].

Стресс – с французского языка переводится как *напряжение, мобилизация*.

Целью проведения данного теста является выявить стрессорность у спортсменов, т.е. насколько каждый из спортсменов подвержен стрессу и что необходимо делать, чтобы этого избежать.

На каждый вопрос даётся критерий ответов, который оценивается по 5-ти бальной шкале, т.е. на каждый балл соответствует свой ответ, например на вопрос – Вы соблюдаете режим питания, обязательно имеете горячее блюдо (первое или второе) хотя бы одно в день? И варианты ответов: 1 – как правило, почти всегда

2 – стараюсь, часто

3 – не всегда получается, иногда

4 – редко удаётся, почти никогда

5 – не получается, никогда

затем все баллы суммируются и высчитываются по формуле

$$K = (1...22) - 22, \quad (3)$$

где (1...22) – сумма баллов по 22 пунктам;

K – критерий стрессоустойчивости.

K = 11 (и меньше) – высокая стрессоустойчивость

K = 33 (и более) весьма стрессорны, слабая сопротивляемость

K = 55 (и более) – уязвимы, хроническая стрессорность.

# ГЛАВА 3 ИССЛЕДОВАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

## 3.1 Определение поведенческого типа реакций (П.Т.Р.) у спортсменов

По тесту-опроснику можно определить у хоккеистов поведенческий тип реакций – это активный, ситуативный или умеренный тип.

Таблица 2 – Критерий баллов дифференцированных групп поведенческого типа

Активный (105–170)			Ситуативный(65-104)			Умеренный (0 – 64)		
		Чел.			Чел.			Чел.
ПТА <sub>1</sub>	170-137	6,6%	ПТС <sub>1</sub>	104-90	6,6%	ПТБ <sub>1</sub>	64-50	6,6%
ПТА <sub>2</sub>	138-120	13,3%	ПТС <sub>2</sub>	91-74	13,3%	ПТБ <sub>2</sub>	51-33	-
ПТА <sub>3</sub>	121-105	53,3%	ПТС <sub>3</sub>	75-65	-	ПТБ <sub>3</sub>	33-0	-

Итак, ПТА ( активный поведенческий тип) может быть представлен – ПТА<sub>1</sub>, ПТА<sub>2</sub>, ПТА<sub>3</sub>, (по убывающей фактор риска от 1 к 3). Таким же подходом можно дифференцировать ПТБ и ПТС. Тест “коронарная личность” показал, что к умеренному поведенческому типу (ПТБ) относится только 1 спортсмен, (он набрал 62 балла) – это означает инертный тип, избегающий стрессы, неблагоприятные факторы, предпочитающий комфорт, вполне стрессоустойчивый. К ПТС ( ситуативному поведенческому типу) относятся 3 человека (ПТС<sub>2</sub> – 2 чел.; ПТС<sub>1</sub> – 1 чел.). Это означает, что эти спортсмены действуют в зависимости от ситуации, обстоятельств, прибывая в каком-то определённом состоянии и руководствуясь своими мотивами. ПТС<sub>1</sub> способен провоцировать ситуации. ПТС<sub>3</sub> предпочитает комфорт.

А к активному поведенческому типу (ПТА) относятся 11 человек, при этом 1 человек относится к ПТА<sub>1</sub> – это крайняя группа (максимальный риск), что означает предрасположенность к ишемической болезни сердца (ИБС) по причине индивидуального типа поведения с повышенной агрессией и

стремлением создавать экстремальные обстоятельства. У спортсменов за счет повышенной моторики ИБС не является опасной. К ПТА<sub>2</sub> относятся 2 человека и к ПТА<sub>3</sub> – 8 человек.

### 3.2 Определение темперамента по тесту “Формула темперамента”

Тест позволяет определить процентное соотношение типов темперамента, присущее конкретному человеку.

$\Phi_T$  – формула темперамента

X – холерик; C – сангвиник; Ф – флегматик; М – меланхолик.

Таблица 3 – Процентное соотношение темперамента у конкретного человека

	X	C	Ф	М	X/C	C/Ф
40% и выше	1	6	-	-	1	-
30-39%	2	2	2	-	-	1
20-29%	-	-	-	-	-	-
10-19%	-	-	-	-	-	-

40% и выше - данный тип темперамента доминирует;

30-39% - качества данного типа выражены достаточно ярко;

20-29% - среднее значение темперамента;

10-19% - выражен в малой степени.

Проведение этого теста показало

1.  $\Phi_T = 46\% X + 37,8\% C + 5,4\% \Phi + 8\% M$  – здесь доминирует холерик, сангвиник выражен достаточно ярко, а флегматик и меланхолик в малой степени (нападающий, 19 лет).

2.  $\Phi_T = 32,5\% X + 25\% C + 22,5\% \Phi + 20\% M$  – здесь темперамент холерика выражен достаточно ярко, а у сангвиника, флегматика и меланхолика среднее значение темперамента (полузащитник, 20 лет)

3.  $\Phi_T = 33\% X + 31\% C + 13\% \Phi + 22\% M$  – холерик и сангвиник

выражен достаточно ярко, флегматик в малой степени, меланхолик – средне (полузащитник, 20 лет).

4.  $\Phi_T = 31,3\% X + \underline{56,3\%} C + 12,5\% \Phi + 0\% M$  – Холерик ярко выражен, сангвиник доминирует, флегматик в малой форме, а меланхолик отсутствует (защитник, 22 года).

5.  $\Phi_T = 28,6\% X + \underline{46,4\%} C + 14,3\% \Phi + 10,7\% M$  – Доминирует сангвиник (полузащитник, 21 год).

6.  $\Phi_T = 31\% X + \underline{40\%} C + 14,3\% \Phi + 14,3\% M$  – Доминирует сангвиник (нападающий, 19 лет).

7.  $\Phi_T = 29,7\% X + \underline{43\%} C + 5,4\% \Phi + 21,6\% M$  – Доминирует сангвиник (защитник, 19 лет).

8.  $\Phi_T = 35\% X + \underline{40,6\%} C + 16,2\% \Phi + 8\% M$  – Доминирует сангвиник (полузащитник, 20 лет).

9.  $\Phi_T = 21\% X + \underline{44,7\%} C + 23,7\% \Phi + 10,5\% M$  – доминирует сангвиник (нападающий, 26 лет).

10.  $\Phi_T = 28,6\% X + \underline{35,7\%} C + 28,6\% \Phi + 7,2\% M$  – Сангвиник выражен ярко (полузащитник, 22 года).

11.  $\Phi_T = 27,6\% X + \underline{34,5\%} C + 27,6\% \Phi + 10,4\% M$  – Ярко выраженный сангвиник (полузащитник, 22 года).

12.  $\Phi_T = 22\% X + 27,8\% C + \underline{38,9\%} \Phi + 11\% M$  – Сангвиник (полузащитник, 21 год).

13.  $\Phi_T = 21\% X + 33,3\% C + \underline{39,4\%} \Phi + 9\% M$  – Ярко выраженный флегмати. (защитник, 21 год).

14.  $\Phi_T = 25\% X + \underline{28,6\%} C + \underline{28,6\%} \Phi + 17,9\% M$  – Здесь тип темперамента раздваивается, получается ярко выраженный сангвиник/флегматик – одинаковое количество процентов (защитник, 21 год).

15.  $\Phi_T = \underline{40,6\%} X + \underline{40,6\%} C + 6,3\% \Phi + 12,5\% M$  – Здесь тип темперамента раздваивается на холерика и сангвиника, эти 2 темперамента доминируют (нападающий, 22 года).

Этот тест выявил в команде 3 холерика, 8 сангвиников, 2 флегматика, 1

50%/50% холерик с сангвиником и 1 человек 50%/50% сангвиник с флегматиком.

Из этих данных следует, что темперамент может влиять на манеру игры и, соответственно на амплуа хоккеиста.

### 3.3 Определение темперамента по тесту “Темперамент спортсмена”

Опросник Г.Айзенка содержит 57 вопросов, из которых 24 связаны со шкалой экстраверсии – интроверсии, ещё 24 – со шкалой нейротизма, а остальные 9 входят в контрольную Л-шкалу (шкалу *лжи*), предназначенную для оценки степени искренности испытуемого при ответах на вопросы.

Таблица 3 – Данные по темпераменту спортсменов

№ п/п	Экстраверсия (баллы)	Нейротизм (баллы)	Ложь (баллы)
1.	18	8	4
2.	16	16	1
3.	16	16	2
4.	11	5	3
5.	17	12	2
6.	14	11	4
7.	14	13	0
8.	13	9	5
9.	18	9	2
10.	11	10	3
11.	14	8	5
12.	15	5	5
13.	10	5	0
14.	8	7	3
15.	19	18	0

*Экстраверсия:* судя по данным этого теста в этой группе 6 экстравертов, 1 человек яркий экстраверт, 7 человек со средним значением между экстраверсией и интроверсией, 1 человек интроверт.

*Нейротизм:* тест выявил 6 человек со средним значением нейротизма,

3 человека являются умеренными нейротиками и 4 человека являются эмоционально стабильными.

*Ложь:* только 3 человека неискренними в своих ответах – это свидетельствует о некоторой демонстрации поведения испытуемого в опыте и ориентированности его на социальное одобрение, а остальные 12 игроков отвечали, как правило, правдиво, показатель ”лжи” в норме (от 0 до 4 баллов).

### **3.4 Тест на “Стрессорность” автор О.Грегор (США)**

На 1-й вопрос 9 человек ответили что соблюдают режим питания, обязательно имея горячее блюдо хотя бы одно в день, а 6 человек редко соблюдают режим питания.

На 2-й вопрос 6 человека ответили, что они, как правило, почти всегда высыпаются, а остальные отвечали, что у них это получается редко или не получается вообще.

На 3-й вопрос 10 человек отвечали, что чувствуют любовь и заботу окружающих, и сами выражают любовь и заботу, а остальные 5 не всегда чувствуют любовь или этого вообще не чувствуют от окружающих.

На 4-й, есть ли человек, на которого можно положиться при острой необходимости 13 человек ответили положительно, т.е. есть тот, на кого можно положиться и только двое ответили отрицательно.

На 5-й вопрос “занимаетесь физическими упражнениями до пота, хотя бы 2 раза в неделю” 7 человек ответили, как правило, почти всегда занимаются физическими упражнениями до пота и у восьмерых не всегда получается это.

Вопрос 6 – “нет ли вредных привычек” 8 спортсменов ответили, что не имеют вредных привычек, а 7 спортсменов проявляют слабость к ним.

Вопрос 7 – “вы ведёте здоровый образ жизни” только пятеро ответили положительно, а 10 не ведут здоровый образ жизни.



Вопрос 8 – “Ваш вес соответствует” 13 человек ответили “да, соответствует” и у двоих имеет отклонения.

Девятый вопрос звучит так “не испытываете ли дефицита денег, их достаточно, чтобы удовлетворить потребности”, четверым денег, вполне для этого достаточно, а остальным 11 почти всегда их не хватает.

10 вопрос – “вы оптимистичны, как правило, не унываете, верите в благоприятный исход” 13 человек верят в благоприятный исход, и только у двоих не всегда получается верить в благоприятный исход, только иногда.

11 вопрос – занимаются ли общественной деятельностью, только трое занимаются этим, а остальные ответили отрицательно.

12 вопрос – много ли друзей и знакомых, почти все, кроме одного ответили “да, много”.

13 вопрос – есть ли друг, которому можно полностью доверять, 14 человек ответили единогласно, что есть тот, кому можно полностью доверять и только один ответил, что нет того друга, которому полностью можно доверять.

14 вопрос – имеются ли хронические заболевания, 6 человек не имеют хронических заболеваний, а остальные 11 – увы, имеют.

15 вопрос – кто может открыто сказать о своих чувствах, когда злы или обеспокоены чем либо? 10 человек могут легко об этом сказать, а 5 человек иногда затрудняются это сделать.

16 вопрос – регулярно ли обсуждаются семейные проблемы в семье? Только у четверых проблемы обсуждаются регулярно, у остальных 11 – нет.

17 вопрос – находится ли время для юмора и шутки? 13 человек ответили положительно, 2 – отрицательно.

18 вопрос – умение организовать своё время результативно. У десяти человек получается организовать своё время результативно, а у двоих не всегда это получается.

19 вопрос – бывают ли в семье тяжелые конфликты и скандалы? Одиннадцать ответили, что в семье всё спокойно, а у четверых не всегда

удаётся избежать конфликтных ситуаций.

20 вопрос – хватает ли времени на себя в течение каждого дня? У 10-ти человек хватает, у 5-ти не всегда получается, редко удаётся.

21 вопрос – в семье комфортно? Все 15 человек ответили положительно.

22 вопрос – на учебе (работе) спокойная, доброжелательная обстановка? Для 7-ми игроков обстановка доброжелательная, а для 8-ми не всегда получается, иногда.

Делая выводы по четырём проведённым тестам следует, что например: первый игрок, которому 19 лет и по амплуа – нападающий, доминирующий холерический темперамент – на 46%, на 37% сангвиник, 5% флегматик и 8% меланхолик, так же этот игрок является эмоционально стабильным экстравертом с ПТА<sub>3</sub> (поведенческий тип активный с 3-м фактором риска, т.е. самый низкий) с высокой стрессоустойчивостью. Вторым игрок – 22-летний полузащитник с достаточно ярко выраженными качествами холерика, при этом он экстраверт с умеренным нейротизмом, у которого ПТА<sub>1</sub> и высокая стрессоустойчивость. Третий игрок – 20-летний полузащитник также является холериком, экстравертом и умеренным нейротиком, но у него слабая сопротивляемость к стрессу и поведенческий тип у него активный со вторым фактором риска. Третий игрок – защитник, 22 года, по темпераменту доминирующий сангвиник, среднее значение между экстравертом и интровертом, эмоционально стабильный, стрессоустойчив и имеет ПТА<sub>3</sub>. Пятый игрок – 22 года, полузащитник, у которого доминирующий сангвинический тип темперамента, экстраверт, среднее значение нейротизма, стрессоустойчив, ПТС<sub>1</sub>. Шестой игрок – 19 лет, нападающий, доминирующий сангвиник, среднее значение между экстраверсией и интроверсией и среднее значение нейротизма, весьма стрессоустойчив с активным поведенческим типом, с третьим фактором риска. Седьмой игрок – 19 лет, защитник, сангвинический тип темперамента является доминирующим, среднее значение между экстравертом и интровертом, и нейротизмом,

стрессоустойчивый, имеющий ПТС<sub>2</sub>. Двадцатилетний полузащитник является доминирующим сангвиником, имеющий среднее значение экстраверсии-интроверсии и нейротизма, весьма стрессоустойчив, с ПТА<sub>3</sub>. Девятый игрок – 20 лет, нападающий, имеющий сангвинический тип темперамента, который доминирует над другими типами, также он экстраверт, имеющий среднее значение нейротизма, имеет слабую сопротивляемость к стрессу с ПТА<sub>3</sub>. Другой игрок – двадцати двух летний полузащитник, сангвиник с ярко выраженными качествами данного типа темперамента также среднее значение экстраверсии и нейротизма, весьма подвержен стрессу, ПТБ<sub>1</sub>. Следующий игрок также по амплуа полузащитник, 18 лет с ярко выраженным темпераментом сангвиника, у которого, как и у многих его коллег по команде, среднее значение между экстраверсией и интроверсией и эмоционально стабилен, устойчив к стрессам, ПТА<sub>3</sub>. Двенадцатый игрок – 21 год, полузащитник, у которого достаточно преобладает флегматик, при этом экстраверт, эмоционально стабилен и стрессоустойчив, с ПТА<sub>3</sub>. Тринадцатый игрок – 21 год, защитник, флегматик с ярко выраженными качествами данного темперамента, среднее значение между экстраверсией и интроверсией, эмоционально стабильный нейротик, слабая сопротивляемость к стрессам, ПТС<sub>2</sub>. Этот игрок – двадцатиоднолетний летний защитник является наполовину сангвиником, наполовину флегматиком, интроверт, эмоционально стабильный нейротик, стрессоустойчив, ПТА<sub>3</sub>. Пятнадцатый игрок – 19 лет, нападающий, также 50%/50% является холериком и сангвиником с доминирующими чертами данного темперамента, является ярким экстравертом, умеренный нейротик, весьма слабая сопротивляемость к стрессам, ПТА<sub>2</sub>.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование позволяет сформулировать **выводы:**

1 Поскольку воля является свойством личности, то можно ожидать зависимость волевых проявлений от индивидуальных особенностей человека, и в первую очередь от самосознания (от особенностей самооценки). Поэтому можно предположить, что проявление волевых усилий зависит от индивидуальных особенностей человека (темперамента, возраста, профессиональной направленности, уровня профессионального мастерства и т.д.), от адекватности его самооценки.

2 Достижение высокого мастерства в спорте невозможно без привычки к регулярным напряжённым тренировкам, к выполнению сложных технических упражнений, проявлению воли и т.п. Но привычки лишь тогда становятся основой соответствующих свойств характера, когда они формируются и проявляются при сознательном активном отношении спортсмена к своей деятельности, долгу и при самоконтроле.

3 Свойства той или иной личности проявляются в её деятельности. Причём в зависимости от видов выполняемой деятельности одни и те же свойства могут проявляться по-разному. В связи с этим можно ожидать, что проявление волевых усилий зависит от особенностей выполняемой деятельности.

4 Выявление психолого-поведенческих особенностей характера и темперамента хоккеистов позволило констатировать, что, в основном, как правило, нападающими и полузащитниками являются холерики и сангвиники, весьма подвижные по типу темперамента, а флегматики, как правило, бывают защитниками, более инертные спортсмены. Поведенческий тип реакций у хоккеистов, в частности, бывает активный, гораздо реже ситуативный и совсем редко умеренный.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абульханова-Славская, К.А. Стратегия жизни / К.А.Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 302 с.
- 2 Адлер, А. Понять природу человека / А.Адлер. – СПб.: Гуманитарное агентство «Акад. проект», 2007. – 251 с.
- 3 Алешков, И.А. Опыт психологического анализа спортивной деятельности / И.А.Алешков. – М.: изд. ВНИИФК, 1978. – 219 с.
- 4 Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды: В 2 т. / Б.Г.Ананьев. – М.: Просвещение, 1980. – Т. 1. – 350 с.
- 5 Былеева, Л. Подвижные игры / Л.Былеева. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 115 с.
- 6 Бэрн, Р. Агрессия / Р.Бэрн, Д.Ричардсон. – СПб: Питер, 2015 – 352 с.
- 7 Волков, И.П. Практикум по спортивной психологии / И.П.Волков. – СПб.: Питер, 2012. – 288 с.
- 8 Гинзбург, М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р.Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. – С. 43–52.
- 9 Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н.Гогун, Б.И.Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
- 10 Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И.Головаха. – Киев: Наук. думка, 2008.–142 с.
- 11 Горбунов, Г.Д. Мотивация спортсмена в тренировочном процессе // Практические занятия по психологии. Учебное пособие для институтов физической культуры / Г.Д.Горбунов. – М.: ФиС, 1989. – 205 с.
- 12 Гошек, В. Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности: Психология и современный спорт / В.Гошек. – М.: ФиС, 1973. – 341 с.
- 13 Дмитриенкова, Л.П. Сравнительная характеристика мотивов

- достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л.П. Дмитриенкова. – Смоленск: СГПУ, 2012. – 120 с.
- 14 Евстафьев, Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры / Б.В.Евстафьев. – Л.: ВГИФК, 1985 – 134 с.
- 15 Знаменская, Е.Г. Некоторые социальные мотивации, воздействующие на результаты двигательной деятельности / Е.Г.Знаменская // Труды ВНИИФК. – М.: ВНИИФК, 1980. – С. 234-239.
- 16 Иванов, М.С. Психология самореализации личности в компьютерной игровой деятельности / М.С. Иванов. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2011. – 151 с.
- 17 Ильин, Е.П. Психология физического воспитания / Е.П.Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
- 18 Ильин Е.П. Сущность и структура мотива / Е.П.Ильин // Психологический журнал. – 1995. – № 2. – С. 40-45.
- 19 Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 509 с.
- 20 Ильина, Н.Л. Динамика мотивации на протяжении спортивной карьеры / Н.Л.Ильина. – СПб: НИИФК, 1998. – 36 с.
- 21 Келишев, Т.Б. Внутригрупповые симпатии как начальные мотивы занятия спортом / Т.Б.Келишев // Воспитание, обучение, психическое развитие: Тезисы докладов к V Всесоюзному съезду психологов СССР. – М.: ГЦОЛИФК, 1977. – С. 56-69.
- 22 Кон, И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание / И.С.Кон. – М.: Политиздат, 1984. – 290 с.
- 23 Коростылева, Л.А. Проблема самореализации личности в системе наук о человеке // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. – СПб.: НИИФК, 1997. – С. 189-199.
- 24 Кретти, Б.Дж. Психология в современном спорте / Б.Дж. Кретти. – М.:

- ФиС, 2006. – 405 с.
- 25 Курамшин, Ю.Ф. Роль первоначальных мотивов занятий лыжным двоеборьем / Ю.Ф.Курамшин // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 2. – С. 23-31.
- 26 Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н.Леонтьев. – М.: Просвещение, 1982. – 422 с.
- 27 Маслоу, А. Психология бытия / А.Маслоу. – М.: «Рефл-бук», К.: «Ваклер», 2012. – 367 с.
- 28 Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П.Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318с.
- 29 Палайма, Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности / Ю.Ю.Палайма // Теория и практика физической культуры. – 1966. – № 8. – С.12-19.
- 30 Парыгин, Б.Д. Научно-технический прогресс и проблема самореализации личности / Под ред. Е.В. Шороховой // Психология личности и образ жизни. – М.: Просвещение, 1987. – 321 с.
- 31 Пилюян, Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А.Пилюян. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 216 с.
- 32 Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях. (Словарь-справочник). М.: ФОН, 2005 – 451с.
- 33 Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. – М.: ФиС, 2008. – 521 с.
- 34 Пуни, А.Ц. Психология физического воспитания и спорта / А.Ц.Пуни. – М.: ФиС, 1979. – 319 с.
- 35 Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц.Пуни. – М: Фис, 1969. – 220 с.
- 36 Райгородский, Д.Я. Практическая психодиагностика. Методика и тесты. Учебное пособие / Д.Я.Райнгородский. – Самара: СГУ, 2014. – 672 с.
- 37 Реан, А.А. Личностная зрелость и социальная практика //

- Теоретические и прикладные вопросы психологии / Под ред. А.А. Крылова. Вып. 1. – СПб.: СПбНИИФК, 2015. – С. 20-27.
- 38 Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Роджерс. – М.: Группа «Прогресс», «Универсум», 2014. – 340 с.
- 39 Рубинштейн, С.Л. О смысле жизни / С.Л.Рубинштейн. М.: Литпедгиз, 1927. – 564 с.
- 40 Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн: В 2 т. – Т. 1. – М.: Просвещение, 1989. – 412 с.
- 41 Рябова, Л.В. Проблемы самореализации человека / Л.В.Рябова. – Ростов-на-Дону: Викинг, 2013. – 112 с.
- 42 Сафонов, В.К Агрессия в спорте / В.К.Сафонов. – СПб: Изд-во СПб ГУ, 2015. – 157 с.
- 43 Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Под ред. Волкова И.П. – СПб.: Питер, 2012. – 417 с.
- 44 Стамбулова, Н.Б. Психология спортивной карьеры: Учебное пособие / Н.Б. Стамбулова. – СПб.: Центр карьеры, 2015. – 329 с.
- 45 Тропников, В.И. Структура и динамика мотивов спортивной деятельности: Авторефер. дис. ...канд. психол. наук / В.И.Тропников. – Л.: НИИФК, 1989. – 21 с.
- 46 Фельдштейн, Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. / Д.И.Фельдштейн – М.: Флинта, 2014. – 670 с.
- 47 Фромм, Э. Душа человека / Э. Фромм. – М.: АСТ – ЛТД, 2008. – 664 с.
- 48 Хрестоматия по психологии / Сост. В.В. Мироненко. Под ред. А.В. Петровского. – М.: Просвещение, 1977. – 340 с.
- 49 Цырева, Л.А. Самореализация личности как предмет философского исследования / Л.А.Цырева. – М.: Наука, 1992. – 310 с.
- 50 Чикова, О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва / О.М.Чикова. – Мн.: ИПП Госэкономплана РБ, 2003. – 230 с.



- 51 Шаболтас, А.В. Мотивы занятия спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дис. канд. пед.наук / А.В.Шаболтас. – СПб.: СПбГАФК, 1998. – 23 с.
- 52 Якобсон, П.М. Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности / П.Н.Якобсон // Психологический журнал. – 2013. – № 4. – С.10-19.