Реферат

психология спортсмен личность

Курсовая работа страниц, таблиц, источников.

Ключевые слова: личность, особенности личности.

Объект исследования: личность спортсменов.

Предмет исследования: особенности личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Методы исследования: методика «Изучение потребности в достижении», методика «Изучение потребности в общении», методика самооценки тревожности, ригидности и экстравертированности (по Д. Моудсли).

Цель курсовой работы: изучить особенности личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Задачами курсовой работы являются:

1. определить понятие и структуру личности спортсменов занимающихся индивидуальными видами спорта;
2. на основании проведенного исследования изучить проблему развития особенностей личности спортсменов в зависимости от вида спорта.

Выводы: на основании исследования, проведенного на выборке объемом 32 человека, выявлено следующее:

1. обе выборки имеют одинаковый уровень потребности в достижении;
2. первая выборка превосходит вторую по показателям высокого уровня потребности в общении; по показателям среднего уровня признака превосходит вторая выборка;
3. показатели низкого уровня тревожности одинаковы в обеих выборках; по высоким показателям признака вторая выборка превосходит первую;
4. выборки имеют разные уровни ригидности;
5. первая выборка превосходит вторую по показателям высокого и среднего уровня экстравертированности;

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных в ходе исследования результатов для изучения и развития особенностей личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта c целью повышения успешности в спорте.

Введение

В течение последних лет в психологической литературе большое внимание уделяется оценке особенностей личности спортсменов. Были проведены также исследования с использованием известных психологических методик для характеристики личности спортсмена. И, несмотря на то, что результаты этих исследований пока не дают четкого представления о том, что можно было бы назвать «личностью спортсмена», все же имеющиеся данные представляют интерес для тренеров, работающих со спортсменами. Эти данные позволяют тренеру лучше понять личностные особенности и индивидуальность спортсменов, лучше познать своих учеников и их возможности.

Спорт занимает большое место в жизни современного общества. Он не только обеспечивает всестороннее физическое развитие человека, но и содействует воспитанию его личностных качеств. Виды спорта многообразны, но все они требуют участия в спортивных соревнованиях и систематических тренировок, предъявляют высочайшие требования к личностным качествам спортсмена, требуют постоянного преодоления возникающих трудностей.

Актуальность данной темы обусловлена:

1. важностью оценки связи особенностей личности и успешности занятий спортом;
2. недостаточной изученностью определенных особенностей личности как для успешности в спорте, так и для жизни.

Предметом изучения является особенности личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта.

Объект изучения - особенности личности спортсменов.

Цель: изучение особенностей личности спортсменов занимающихся индивидуальными видами спорта.

Задачи курсовой работы:

1. определить понятие и структуру личности спортсменов занимающихся индивидуальными видами спорта;
2. на основании проведенного исследования изучить проблему развития особенностей личности спортсменов в зависимости от вида спорта.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных в ходе исследования результатов для изучения и развития особенностей личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта с целью повышения успешности в спорте.

1. Понятие и структура личности в психологии

.1 Теоретические подходы к рассмотрению личности в психологии

Изучением личности и ее структуры занимались К.К. Платонов, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, СЛ. Рубинштейн, Е.П. Ильин, У. Джемс и другие.

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

При определении понятия личности предполагается, что существуют достаточно устойчивые характеристики, которые отражают отношения индивида к себе, к социальным контактам, стрессорам и событиям окружающей среды.

Л.Д. Столяренко пишет, что личность - это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих [15, с. 265].

Личность - это особое качество человека, которое приобретается им в обществе в совокупности отношений, в которые он вовлекается. Личность - продукт социально-исторического развития и собственной деятельности человека.

Личность характеризуется определенной системностью, единством и устойчивостью своих качеств.

К.К. Платонов, анализируя общую систему личности, справедливо разделил все ее особенности и черты на четыре группы, которые образуют основные стороны личности: социально-обусловленные особенности, биологически обусловленные особенности, опыт и индивидуальные особенности различных психических процессов [2, с. 133].

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

В характере выражаются такие наиболее устойчивые свойства человека, которые в значительной степени обусловливают поведение, отношения с другими людьми и с внешним миром. Характер воплощает в себе общечеловеческие свойства и индивидуальные особенности.

Е.Н. Гогунов и Б.И. Мартьянов отмечают, что характер человека приобретает свою социальную направленность в соответствии с разноуровневыми целями его основных видов деятельности. Социальная направленность личности находит свое выражение в отношении: к другим людям (доброта, отзывчивость, уважение, дружба и др.); к своим видам деятельности (дисциплинированность, трудолюбие, ответственность); к своей Родине (патриотизм, героизм, преданность идеалам); к самому себе (достоинство, гордость, скромность); к природе, вещам, различным явлениям (бережливость, аккуратность) [2, с. 134].

Е.Н. Гогунов и Б.И. Мартьянов пишут, что структуру личности составляют способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация, социальные установки [2, с. 132].

Способности - это индивидуально - психологические особенности личности, которые являются условиями успешного осуществления данной деятельности и определяют различия в динамике овладения необходимыми для нее знаниями, умениями, навыками [3, с. 68].

Темперамент - это индивидуальные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, особенности поведения и степень уравновешенности реакций на жизненные воздействия [3, с. 62].

Характер представляет собой совокупность устойчивых черт личности, определяющих отношение человека к себе, другим людям, деятельности и окружающему миру. Характер - это индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обусловливающее типичный для данной личности способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах [3, с. 64].

Волевые качества - это совокупность качеств личности, характеризующих ее со стороны способности достигать поставленные цели, преодолевая внутренние и внешние трудности [8, с. 105].

Эмоции - это элементарная форма переживания человеком своего отношения к предметам действительности, отличающаяся непосредственным и пристрастным характером и обусловленная актуальными потребностями субъекта [3, с. 46].

Мотивация - это побуждения, вызывающие активность и определяющие ее направленность [13, с. 36].

Социальные установки - это неосознаваемая личностью готовность действовать определенным образом, что ведет к построению или изменению способа и характера поведения, восприятия и общения [3, с. 70].

.2 Структура личности спортсмена

Изучением личности в спорте занимались В.Э. Мильман, Б.В. Турецкий, М.А. Запаско, В.К. Сафонов, Ю.Я. Киселев и другие.

Как пишет Е.П. Ильин, данные о личностных особенностях спортсменов свидетельствует о существенных различиях в уровнях выраженности целого ряда личностных качеств. Наиболее характерными особенностями личности спортсменов являются высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, сознательность, самостоятельность, склонность к риску, самоконтроль, общительность. Общими (неспецифическими для конкретного вида спорта) проявлениями личности, обусловливающими успех в спорте можно назвать сенситивность, тревожность, активность в преодолении препятствий [5, с. 15].

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

Но невозможно сформулировать типичные или хотя бы оптимальные черты личности, присущие спортсмену вообще. Скорее, следует рассматривать отдельные виды спорта, при этом можно (особенно в легкой атлетике) установить, что определенные черты характерны для спортсменов, специализирующихся в тех или иных видах легкоатлетической программы. В таких видах спорта, как футбол, где большинство участников выполняют сходные функции, удалось установить характерное сочетание черт личности. Но в других командных видах спорта, в которых функции игроков различаются достаточно широко, оценка черт личности не указывает ни определенного «типа», присущего участникам, ни личностных изменений, происходящих в результате занятий данным видом спорта [11, с. 12].

По мнению Е.П. Ильина, особое значение в становлении спортсменов имеет формирование у них таких личностных качеств, как уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, самостоятельность, сознательность, самоконтроль [5, с. 16].

И.П. Волков и Н.С. Цикунова пишут, что социальный статус, приобретаемый спортсменами высокого класса на всех уровнях (начальная и средняя школа, университет), позволяет предположить, что эти успешные спортсмены будут чувствовать себя достаточно уверенно и свободно в различных социальных ситуациях. Тем не менее, неуверенному в себе спортсмену необходима эмоциональная и словесная поддержка. Более уверенный в себе спортсмен будет иначе реагировать на похвалу и порицание тренера, чем тот, кто неуверен в себе [14, с. 136].

Обусловлены ли особенности спортсменов естественным отбором или воздействием специфики спорта однозначно сказать нельзя. Но Е.П. Ильин утверждает, что с ростом спортивного мастерства спортсмен становится более уверенным в себе, сдержанным, конкурентным и т.д. [5, с. 19].

Е.Н. Гогунов и Б.И. Мартьянов пишут, что такие свойства личности спортсменов высокого класса, как, например, стремление к доминированию, к достижениям, настойчивость, самоуважение, уверенность, ответственность выражены больше, чем у спортсменов низкого уровня. Можно предполагать, что это обусловлено занятиями спортом. Однако также можно говорить о том, что чем больше спортсмен занимается спортом, увеличивая уровень мастерства, тем он становятся старше, т.е. развивается как личность независимо от занятий спортом [2, с. 134].

Спортивная деятельность формирует личность не меньше, чем учебная и трудовая деятельность. У спортсменов более выражены те свойства личности, которые связаны со стремлением достичь преимущества в спортивной деятельности, а свойства, не способствующие этому, развиты в меньшей степени, чем у людей, не занимающихся спортом.

По мнению Е.Н. Гогунова и Б.И. Мартьянова, роль спортивной деятельности в формировании характера заключается в том, что она образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Но для того, чтобы выполняемые спортсменом действия в процессе тренировки стали устойчивыми, надежными, они должны сформироваться в систему навыков, благодаря которым в экстремальных условиях соревнований спортсмен проявляет бойцовский характер и способен совершать поступки без длительного размышления и колебаний.

В стрессовых ситуациях проявляется установка спортсмена на достижение успеха или избежание неудачи. Люди, у которых преобладает установка на достижение успеха, часто рискуют в острых ситуациях спортивного поединка. Спортсмены, у которых преобладает установка на избежание неудачи, более осмотрительны, ставят перед собой посильные цели, реже рискуют [2, с. 135].

Спорт по своей сути - хорошее средство для формирования и воспитания личностных качеств, - пишут Е.Н. Гогунов и Б.И. Мартьянов. Личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают спортсмена к проявлению определенных черт характера, а воля осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера [2, с. 132].

Проблему формирования личности спортсмена также рассматривали Е.Н. Гогунов и Б.И. Мартьянов.

Известно, что средства и методы физического воспитания способствуют решению нравственных, волевых, эстетических и интеллектуальных задач формирования личности человека. Но эти возможности остаются только возможностями, если не реализовывать их путем соответственно направленной деятельности.

Задачи формирования идейных основ поведения, этических норм и навыков предусматривают: формирование нравственного сознания, идейной убежденности и мотивов деятельности, согласующихся с идеалами высокой морали; воспитание моральных чувств, таких как любовь к Родине, чувств дружбы, миролюбия, гуманизма и т.п.; формирование нравственного опыта, твердых привычек соблюдать этические нормы; развитие навыков общественно оправданного поведения, в том числе и конкретных норм спортивной этики.

В задачи умственного (интеллектуального) воспитания входят: обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта, систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения; развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании

Задачи эстетического воспитания состоят в том, чтобы: воспитывать способность чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере спорта и в других областях ее проявления; формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству; формировать эстетику поведения и межличностных отношений в спортивной деятельности; вырабатывать активную позицию в утверждении прекрасного и непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

Воля является внутренним источником деятельных проявлений человека и регулятором его активности. Основные задачи, относящиеся к воспитанию воли в процессе физического воспитания, состоят в том, чтобы обеспечить: формирование мотивационных, интеллектуальных и нравственных основ, которые обеспечат волевые проявления применительно к требованиям спортивной деятельности; всестороннее развитие волевых качеств, необходимых в каждом виде деятельности (целеустремленность, инициативность, решительность, смелость, самообладание, настойчивость, стойкость), формирование на этой основе стержневых черт характера, которые проявлялись бы не только в условиях физического воспитания, но и в многообразных ситуациях жизненной практики [2, с. 135].

Таким образом, изучение личности спортсмена является важным составляющим в деятельности тренера и спортивного психолога. Знание особенностей личности спортсмена может помочь настроить его на успешное выступление, преодолеть страх перед соперником и т.д.

Знание личности спортсмена, а, следовательно, особенностей его поведения в той или иной ситуации может помочь повысить успешность деятельности спортсмена посредством воспитания тех его особенностей личности, которые вызывают неблагоприятные предстартовые эмоциональные состояния, влияя тем самым на качество выступления. Поэтому важно выявляь особенности личности спортсменов и корректировать те из них, которые снижают качество деятельности спортсмена.

2. Спорт как фактор развития личности

Ю.А. Коломейцев пишет, что многочисленные исследования позволили установить ряд личностных черт, свойственных тем, кто добивается определенных успехов в спорте. Отличительными особенностями их личности являются: высокая эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, самоконтроль, настойчивость, стремление к лидерству, инициативность, склонность к риску, расчетливость, общительность [6, с. 102].

Исследование процессов высшей нервной деятельности у спортсменов высокого класса показало - большинство из них относятся к сильному типу нервной системы. Ю.А. Коломейцев утверждает, что для них характерны уравновешенность и подвижность нервных процессов. Эти основные типологические особенности обуславливают целый ряд психических качеств, необходимых для достижения успехов в спорте: легкость и скорость возникновения эмоционально-волевых процессов, сопротивление сбивающим факторам, активность деятельности, способность переносить физические нагрузки. Однако спортсмены с различными свойствами нервной системы часто приходят к одному и тому же результату своеобразным путем, с разной степенью затрат сил и энергии. Во многом этому способствует формирование индивидуального стиля деятельности, под которым понимается совокупность приемов и способов деятельности, обусловленных типологическими свойствами нервной системы [6, с. 102].

Ю.А. Коломейцев также отмечает, что большое значение в исследованиях личности имеет изучение таких свойств личности спортсменов, как сенситивность, конфликтность, лидерство, тревожность, потребность, эмоциональная уравновешенность [6, с. 103].

Высокая сенситивность - это качество, противоположное стабильности и устойчивоcти психического состояния. При повышенной сенситивности легче и быстрее происходит рассогласование отдельных функций, которые в обычных условиях тесно взаимосвязаны. С повышением сенситивности ухудшается результативность спортсменов, особенно в ответственных соревнованиях. Однако повышенную сенситивность, если она мешает успешному выступлению, можно компенсировать, например, повышением технико-тактического мастерства и т.д.

Сходное влияние на состояние и деятельность спортсменов оказывает тревожность, под которой понимают склонность человека преувеличивать физическую или социальную опасность ситуации и испытывать при этом отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревогу, беспокойство). Реакцию тревоги следует рассматривать как собственный процесс приспособления организма к напряженной ситуации. Ряд исследований по этой проблеме позволил установить, что эта реакция положительна, если она доходит до определенной степени интенсивности и только чрезмерная тревога является нежелательной, приводит к ухудшению деятельности [6, с. 103].

Значит, как чрезмерный уровень тревожности, так и полное ее отсутствие мешают спортсмену показывать высокие спортивные результаты.

Стремление к лидерству является тем личностным качеством, которое при наличии способностей позволяет спортсмену добиться выдающихся результатов. Желание стать первым бывает настолько сильным, что неудачи спортсмены воспринимают как трагический период своей жизни. Энергетическая заряженность на доминирование сопровождается проявлением таких качеств, как агрессия, спортивная злость, воля, эмоциональная холодность и т.д. [6, с. 104].

Конфликтность, как обязательное свойство личности, имеет возможность прямого или отсроченного воздействия на результативность деятельности.

Потребность как свойство личности занимает одно из ведущих мест в ее структуре. Ее неудовлетворение создает психическую напряженность, состояние внутренней конфликтности, безразличия к деятельности. Но не все потребности в структуре личности одинаково сильно действуют на поведение спортсмена. Выделяют доминирующие в данный момент над всеми остальными. Выделение доминантных потребностей в каждой конкретной ситуации позволяет говорить о динамичности структуры потребностей как таковой; дифференциации функциональных ролей при удовлетворении потребностей; качественном анализе взаимодействия доминантных потребностей с образом жизни; субординации доминантных и подчиненных потребностей. Удовлетворение индивидуальных и командных потребностей через победу в постсоревновательном периоде сопровождается возбужденным поведением, сентиментальными чувствами и т.д. [6, с. 105].

Таким образом, удовлетворенная (или неудовлетворенная) через успех в деятельности потребность влияет на структуру личности, изменяя качественную сторону некоторых ее элементов, пишет Ю.А. Коломейцев [6, с. 106].

И.П. Волков и Н.С. Цикунова, говоря об эмоциональной уравновешенности, отмечают, что спортсмен может добиться успеха в стрессовых ситуациях только в том случае, если сумеет эффективно управлять своим эмоциональным состоянием, обладает высокой помехоустойчивостью. По мнению Р. Кэттелла, индивид с выраженной «силой я» отличается эмоциональной зрелостью, настойчивостью, спокойствием, чувством реальности при решении проблем. С другой стороны, менее эмоционально устойчивый индивид характеризуется склонностью к непостоянству, неспособностью выносить фрустрации; он уклоняется от принятия решений и действует, как правило, импульсивно [14, с. 140].

3. Пилотажное исследование особенностей личности спортсменов занимающихся индивидуальными видами спорта

.1 Организация и проведение исследования

Целью данной курсовой работы является исследование особенностей личности спортсменов занимающихся индивидуальными видами спорта.

Исследование проводилось на базе ГУ «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва № 1 г. Гомеля и ГУО «Гимназия № 46 г. Гомеля имени Блеза Паскаля».

Исследование было проведено на двух выборках. Объём каждой выборки составил 16 человек. Первую выборку составили спортсмены, занимающиеся фехтованием, вторую - спортсмены, занимающиеся настольным теннисом. Состав исследуемых выборок представлен девушками и молодыми людьми, занимающимися спортом в возрасте 15 лет.

В качестве диагностического инструментария были использованы психодиагностические методики: «Изучение потребности в достижении» (Ю.М Орлова), «Изучение потребности в общении» (Ю.М Орлова), «Самооценка тревожности, ригидности и экстравертированности» (Д. Моудсли); а так же математико - статистические метод описательной статистики.

Методика «Изучение потребности в достижении» разработана Ю.М. Орловым и представляет собой тест-опросник, содержащий 23 утверждения. Тест направлен на выявление степени выраженности потребности в достижении успеха. Чем выше у человека самооценка, тем более он активен и нацелен на достижения. [17, с. 512].

Методика «Изучение потребности в общении» разработана Ю.М. Орловым и представляет собой тест-опросник, содержащий 33 утверждения, с которыми испытуемый соглашается или не соглашается. Тест направлен на выявление степени выраженности потребности в общении [17, с. 512].

Методика самооценки тревожности, ригидности и экстравертированности (по Д. Моудсли) представляет собой тест-опросник, содержащий 35 утверждения, с которыми испытуемый соглашается или не соглашается. Тест направлен на выявление уровня тревожности, ригидности и экстравертированности [17, с. 381].

.2Результаты исследования и их анализ

.2.1 Анализ результатов проведения методики «Изучение потребности в достижении»

Оценка результатов исследования методики «Изучение потребности в достижении» производится путем подсчета баллов за ответы испытуемого. Суммарная оценка баллов рассматривается как показатель того или иного уровня потребности в достижении. Оценочная шкала - от 0 до 23 баллов. Чем больше баллов в сумме набирает испытуемый, тем в большей степени у него выражена потребность в достижении.

Таблица 3.2.1.1 Результаты изучения уровня потребности в достижении спортсменов, занимающихся настольным теннисом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |  Баллы  | Уровень потребности в достижении |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 12 | Средний |
| 2 | 13 | Средний |
| 3 | 17 | Высокий |
| 4 | 14 | Средний |
| 5 | 16 | Высокий |
| 6 | 18 | Высокий |
| 7 | 13 | Средний |
| 8 | 14 | Средний |
| 9 | 14 | Средний |
| 10 | 15 | Средний |
| 11 | 11 | Средний |
| 12 | 10 | Средний |
| 13 | 12 | Средний |
| 14 | 15 | Средний |
| 15 | 12 | Средний |
| 16 | 12 | Средний |

Из таблицы 3.2.1.1 видно, что средний уровень потребности в достижении спортсменов, занимающихся настольным теннисом, составляет 81,25%, высокий уровень потребности в достижении составляет 18,75%, низкий - 0%.

Таблица 3.2.1.2 Результаты изучения уровня потребности в достижении спортсменов, занимающихся фехтованием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Баллы | Уровень потребности в достижении |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 12 | Средний |
| 2 | 14 | Средний |
| 3 | 11 | Средний |
| 4 | 13 | Средний |
| 5 | 13 | Средний |
| 6 | 18 | Высокий |
| 7 | 11 | Средний |
| 8 | 12 | Средний |
| 9 | 13 | Средний |
| 10 | 10 | Средний |
| 11 | 15 | Средний |
| 12 | 15 | Средний |
| 13 | 13 | Средний |
| 14 | 13 | Средний |
| 15 | 18 | Высокий |
| 16 | 17 | Высокий |

Из таблицы 3.2.1.2 видно, что средний уровень потребности в достижении спортсменов, занимающихся фехтованием, составляет 81,25%, высокий уровень потребности в достижении составляет 18,75%, низкий - 0%.

Сравнивая результаты, приведенные в таблицах, можно отметить, что уровни потребности в достижении спортсменов, занимающихся настольным теннисом и фехтованием, одинаковы в показателях. Так, высокий уровень потребности в достижении спортсменов составляет по 18,75%, средний уровень составляет по 81,25%, низкий - 0%.

Для оценки различий между двумя выборками по уровню потребности в достижении использован U-критерий Манна-Уитни. Сформулированы гипотезы Н0 и Н1:

Н0: по имеющимся данным нельзя утверждать, что одна из выборок доминирует над второй по уровню потребности в достижении;1: одна из выборок превосходит вторую по уровню потребности в достижении.

Найдено наблюдаемое значение:

) значение признака обеих выборок вместе проранжировано по возрастанию и вычислены ранговые суммы, соответствующие первой и второй выборкам:

Таблица 3.2.1.3 Таблица ранжирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Xi | Yi | Ранги |
|  |  | X | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 12 | 8,5 | 8,5 |
| 13 | 14 | 15 | 20,5 |
| 17 | 11 | 28,5 | 4 |
| 14 | 13 | 20,5 | 15 |
| 16 | 13 | 27 | 15 |
| 18 | 18 | 31 | 31 |
| 13 | 11 | 15 | 4 |
| 14 | 12 | 20,5 | 8,5 |
| 14 | 13 | 20,5 | 15 |
| 15 | 10 | 24,5 | 1,5 |
| 11 | 15 | 4 | 24,5 |
| 10 | 15 | 1,5 | 24,5 |
| 12 | 13 | 8,5 | 15 |
| 15 | 13 | 24,5 | 15 |
| 12 | 18 | 8,5 | 31 |
| 12 | 17 | 8,5 | 28,5 |
|  |  | T1=266,5 | Т2=261,5 |

,5+261,5=(( 16+16)×(16+16+1 ))/2=528

Тх= max (266,5, 261,5), nх = 16.

)вычислено наблюдаемое значение: UH =16х16+((16×17)/2)-266,5 = 125,5.

)вычислено критическое значение:UКр.(16;16;5%)=83; UКр.(16;16;l%)=66.

Таким образом, исходя из произведенных расчетов, принимается гипотеза Но, т.е. по имеющимся данным нельзя утверждать, что одна из выборок доминирует над второй по уровню потребности в достижении.

Вывод: по имеющимся в результате проведения исследования данным можно сказать, что уровни потребности в достижении у спортсменов, занимающихся настольным теннисом и фехтованием приблизительно одинаковы.

.2.2 Методика «Изучение потребности в общении»

Оценка результатов исследования по методике «Изучение потребности в общении» производится путем подсчета баллов за ответы испытуемого. Суммарная оценка баллов рассматривается как показатель того или иного уровня потребности в общении. Оценочная шкала - от 0 до 33. Чем больше баллов в сумме набирает испытуемый, тем в большей степени у него выражена потребность в общении.

Таблица 3.2.2.1 Результаты изучения уровня потребности в общении спортсменов, занимающихся настольным теннисом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Баллы | Уровень потребности в общении |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 23 | Высокий |
| 2 | 18 | Средний |
| 3 | 23 | Высокий |
| 4 | 25 | Высокий |
| 5 | 21 | Средний |
| 6 | 23 | Высокий |
| 7 | 21 | Средний |
| 8 | 24 | Высокий |
| 9 | 17 | Средний |
| 10 | 18 | Средний |
| 11 | 22 | Средний |
| 12 | 22 | Средний |
| 13 | 17 | Средний |
| 14 | 22 | Средний |
| 15 | 23 | Высокий |
| 16 | 24 | Высокий |

Из таблицы 3.2.2.1 видно, что средний уровень потребности в общении спортсменов, занимающихся настольным теннисом, составляет 56,25%, высокий уровень потребности в общении составляет 43,75%, низкий - 0%.

Таблица 3.2.2.2 Результаты изучения уровня потребности в общении спортсменов, занимающихся фехтованием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Баллы | Уровень потребности в общении |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 19 | Средний |
| 2 | 16 | Средний |
| 3 | 23 | Высокий |
| 4 | 22 | Средний |
| 5 | 21 | Средний |
| 6 | 20 | Средний |
| 7 | 17 | Средний |
| 8 | 23 | Высокий |
| 9 | 20 | Средний |
| 10 | 27 | Высокий |
| 11 | 24 | Высокий |
| 12 | 21 | Средний |
| 13 | 18 | Средний |
| 14 | 24 | Высокий |
| 15 | 17 | Средний |
| 16 | 16 | Средний |

Из таблицы 3.2.2.2 видно, что средний уровень потребности в общении спортсменов, занимающихся фехтованием, составляет 68,75%, высокий уровень потребности в общении составляет 31,25%, низкий - 0%.

Сравнивая результаты, приведенные в таблицах, можно отметить, что уровни потребности в общении спортсменов, занимающихся настольным теннисом и фехтованием, имеют некоторую разницу в их показателях. Так, высокий уровень потребности в общении спортсменов, занимающихся настольным теннисом, составляет 43,75%, спортсменов, занимающихся фехтованием - 31,25%, средний уровень составляет 56,25% и 68,75% соответственно, низкий - 0%.

Для оценки различий между двумя выборками по уровню потребности в общении использован U-критерий Манна-Уитни. Сформулированы гипотезы Н0 и Н1:

Н0: по имеющимся данным нельзя утверждать, что одна из выборок доминирует над второй по уровню потребности в общении;

Н1: одна из выборок превосходит вторую по уровню признака. Найдено наблюдаемое значение:

) значение признака обеих выборок вместе проранжировано по возрастнию и вычислены ранговые суммы, соответствующие первой и второй выборкам:

Таблица 3.2.2.3 Таблица ранжирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Xi | Yi | Ранги |
|  |  | X | Y |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | 19 | 23,5 | 10 |
| 18 | 16 | 8 | 1,5 |
| 23 | 23 | 23,5 | 23,5 |
| 25 | 22 | 31 | 18,5 |
| 21 | 21 | 14,5 | 14,5 |
| 23 | 20 | 23,5 | 11,5 |
| 21 | 17 | 14,5 | 4,5 |
| 24 | 23 | 28,5 | 23,5 |
| 17 | 20 | 4,5 | 11,5 |
| 18 | 27 | 8 | 32 |
| 22 | 24 | 18,5 | 28,5 |
| 22 | 21 | 18,5 | 14,5 |
| 17 | 18 | 4,5 | 8 |
| 22 | 24 | 18,5 | 28,5 |
| 23 | 17 | 23,5 | 4,5 |
| 24 | 16 | 28,5 | 1,5 |
|  |  | T1= 291,5 | Т2= 236,5 |

,5+23 6,5=(( 16+16) × (16+16+1 ))/2=528x= max (291,5, 236,5), nx = 16.

)вычислено наблюдаемое значение: Uн =16×16+((16×17)/2)-291,5 = 100,5.

)вычислено критическое значение:Uкp.(16;16;5%)=83; Uкp.(16;16;1%)=66.

Таким образом, исходя из произведенных расчетов, принимается гипотеза Н0, т.е. по имеющимся данным нельзя утверждать, что одна из выборок доминирует над второй по уровню потребности в общении.

Вывод: по имеющимся в результате проведения исследования данным можно сказать, что уровни потребности в общении у спортсменов, занимающихся настольным теннисом и фехтованием приблизительно одинаковы.

3.2.3 Методика «Самооценка тревожности, ригидности и экстравертированности»

Оценка результатов исследования по методике «Самооценка тревожности, регидности и экстравертированности» производится путем подсчета баллов за ответы испытуемого и обработки их при помощи формул. Максимальное количество баллов - 80. Чем больше баллов набирает испытуемый, тем в большей степени у спортсмена выражены тревожность, ригидность и экс-травертированность.

Тревожность выражается в тенденции испытывать беспокойство и опасения без серьезного повода. Ригидность спортсменов проявляется в неумении изменять тактику ведения игры при необходимости этого. Экстравертирован-ность выражается в импульсивности, гибкости поведения, выраженности эмоций, страстности и в общем социальной адаптированности.

Таблица 3.2.3.1 - Результаты изучения самооценки уровня тревожности спортсменов, занимающихся настольным теннисом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Баллы  | Уровень тревожности |
| 1 | 2 | 3 |
| 11 | 66 | Высокий |
| 2 | 55 | Высокий |
| 3 | 45 | Средний |
| 4 | 45 | Средний |
| 5 | 52 | Высокий |
| 6 | 28 | Низкий |
| 7 | 55 | Высокий |
| 8 | 41 | Средний |
| 9 | 45 | Средний |
| 10 | 62 | Высокий |
| 11 | 41 | Средний |
| 12 | 52 | Высокий |
| 13 | 52 | Высокий |
| 14 | 48 | Высокий |
| 15 | 45 | Средний |
| 16 | 48 | Высокий |

Из таблицы 3.2.3.1 видно, что высокий уровень тревожности спортсменов, занимающихся настольным теннисом, составляет 56,25%, средний уровень тревожности составляет 37,5%, низкий - 6,25%.

Таблица 3.2.3.2 - Результаты изучения самооценки уровня тревожности спортсменов, занимающихся фехтованием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Баллы | Уровень тревожности |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 41 | Средний |
| 2 | 45 | Средний |
| 3 | 59 | Высокий |
| 4 | 45 | Средний |
| 5 | 62 | Высокий |
| 6 | 48 | Высокий |
| 7 | 48 | Высокий |
| 8 | 66 | Высокий |
| 9 | 62 | Высокий |
| 10 | 55 | Высокий |
| 11 | 55 | Высокий |
| 12 | 59 | Высокий |
| 13 | 69 | Высокий |
| 14 | 28 | Низкий |
| 15 | 48 | Высокий |
| 16 | 46 | Высокий |

Из таблицы 3.2.3.2 видно, что высокий уровень тревожности спортсменов, занимающихся фехтованием, составляет 75%, средний уровень тревожности составляет 18,75%, низкий - 6,25%. Сравнивая результаты, приведенные в таблицах, можно отметить, что уровни тревожности спортсменов, занимающихся настольным теннисом и фехтованием, имеют определенную разницу в их показателях. Так, высокий уровень тревожности спортсменов, занимающихся настольным теннисом, составляет 56,25%, спортсменов, занимающихся фехтованием - 75%, средний уровень составляет 37,5% и 18,75% соответственно, низкий - по 6,25%. Для оценки различий между двумя выборками по уровню тревожности использован U-критерий Манна-Уитни. Сформулированы гипотезы Н0 и Н1: Н0: по имеющимся данным нельзя утверждать, что одна из выборок доминирует над второй по уровню тревожности; H1: одна из выборок превосходит вторую по уровню тревожности. Найдено наблюдаемое значение:

) значение признака обеих выборок вместе проранжировано по возрастанию и вычислены ранговые суммы, соответствующие первой и второй выборкам:

Таблица 3.2.3.3 - Таблица ранжирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Xi  | Yi | Ранги |
|  |  | X | Y |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 66 | 41 | 30,5 | 4 |
| 55 | 45 | 22,5 | 8,5 |
| 45 | 59 | 8,5 | 25,5 |
| 45 | 45 | 8,5 | 8,5 |
| 52 | 62 | 19 | 28 |
| 28 | 48 | 1,5 | 15 |
| 55 | 48 | 22,5 | 15 |
| 41 | 66 | 4 | 30,5 |
| 45 | 62 | 8,5 | 28 |
| 62 | 55 | 28 | 22,5 |
| 41 | 55 | 4 | 22,5 |
| 52 | 59 | 19 | 25,5 |
| 52 | 69 | 19 | 32 |
| 48 | 28 | 15 | 1,5 |
| 45 | 48 | 8,5 | 15 |
| 48 | 46 | 15 | 12 |
|  |  | Т1=234 | Т2 =294 |

234+294=((16+16)×(16+16+1))/2=528

Тх= max (234, 294), nх = 16.

)вычислено наблюдаемое значение: UH =16х16+((16×17)/2)-294 = 98.

)вычислено критическое значение: UKp.(16;16;5%)=83; UKp.(16;16;l%)=66.

Таким образом, исходя из произведенных расчетов, принимается гипотеза Н0, т.е. по имеющимся данным нельзя утверждать, что одна из выборок доминирует над второй по уровню тревожности.

Вывод: по имеющимся в результате проведения исследования данным можно сказать, что уровни тревожности у спортсменов, занимающихся настольным теннисом и фехтованием, имеют незначительную разницу, т.е. выборки имеют приблизительно одинаковый уровень исследуемого признака.

Таблица 3.2.3.4 - Результаты изучения самооценки уровня ригидности спортсменов, занимающихся настольным теннисом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Баллы  | Уровень ригидности |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 37 | Средний |
| 2 | 54 | Высокий |
| 3 | 46 | Высокий |
| 4 | 29 | Низкий |
| 5 | 46 | Высокий |
| 6 | 37 | Средний |
| 7 | 37 | Средний |
| 8 | 29 | Низкий |
| 9 | 37 | Средний |
| 10 | 46 | Высокий |
| 11 | 37 | Средний |
| 12 | 46 | Высокий |
| 13 | 20 | Низкий |
| 14 | 46 | Высокий |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15 | 20 | Низкий |
| 16 | 29 | Низкий |

Таблица 3.2.3.5 - Результаты изучения самооценки уровня ригидности спортсменов, занимающихся фехтованием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Баллы  | Уровень ригидности |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 54 | Высокий |
| 2 | 46 | Высокий |
| 3 | 46 | Высокий |
| 4 | 37 | Средний |
| 5 | 63 | Высокий |
| 6 | 63 | Высокий |
| 7 | 46 | Высокий |
| 8 | 54 | Высокий |
| 9 | 54 | Высокий |
| 10 | 29 | Низкий |
| 11 | 46 | Высокий |
| 12 | 71 | Высокий |
| 13 | 63 | Высокий |
| 14 | 46 | Высокий |
| 15 | 20 | Низкий |
| 16 | 37 | Средний |

Из таблицы 3.2.3.5 видно, что высокий уровень ригидности спортсменов, занимающихся фехтованием, составляет 75%, средний уровень ригидности составляет 12,5%, низкий - 12,5%.

Сравнивая результаты, приведенные в таблицах, можно отметить, что уровни ригидности спортсменов, занимающихся настольным теннисом и фехтованием, имеют определенную разницу в их показателях. Так, высокий уровень ригидности спортсменов, занимающихся настольным теннисом, составляет 37,5%, спортсменов, занимающихся фехтованием - 75%, средний уровень составляет 31,25% и 12,5% соответственно, низкий - 31,25% и 12,5% соответственно.

Для оценки различий между двумя выборками по уровню ригидности использован U-критерий Манна-Уитни. Сформулированы гипотезы Н0 и Н1:

Н0: по имеющимся данным нельзя утверждать, что одна из выборок доминирует над второй по уровню ригидности;1: одна из выборок превосходит вторую по уровню ригидности.

Найдено наблюдаемое значение:

) значение признака обеих выборок вместе проранжировано по возрастанию и вычислены ранговые суммы, соответствующие первой и второй выборкам:

Таблица 3.2.3.6 - Таблица ранжирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Xi | Yi | Ранги |
|  |  | X | Y |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | 54 | 11 | 26,9 |
| 54 | 46 | 26,5 | 19,5 |
| 46 | 46 | 19,5 | 19,5 |
| 29 | 37 | 5,5 | 11 |
| 46 | 63 | 19,5 | 30 |
| 37 | 63 | 11 | 30 |
| 37 | 46 | 11 | 19,5 |
| 29 | 54 | 5,5 | 26,5 |
| 37 | 54 | 11 | 26,5 |
| 46 | 29 | 19,5 | 5,5 |
| 37 | 46 | 11 | 19,5 |
| 46 | 71 | 19,5 | 32 |
| 20 | 63 | 2 | 30 |
| 46 | 46 | 19,5 | 19,5 |
| 20 | 20 | 2 | 2 |
| 29 | 37 | 5,5 | 11 |
|  |  | Т1=199,5 | Т2=328,5 |

,5+328,5=((16+16)×(16+16+1))/2=528

Тх= max (199,5, 328,5), nх = 16.

)вычислено наблюдаемое значение: UH =16×16+((16×17)/2) -328,5 = 63,5.

)вычислено критическое значение: UKp.(16;16;5%)=83; UKp.(16;16;l%)=66.

Таким образом, исходя из произведенных расчетов, принимается гипотеза H1; т.е. по имеющимся данным можно утверждать, что одна из выборок (спортсмены, занимающиеся фехтованием) превосходит вторую (спортсмены, занимающиеся настольным теннисом) по уровню ригидности.

Вывод: по имеющимся в результате проведения исследования данным можно сказать, что уровни ригидности у спортсменов, занимающихся настольным теннисом и фехтованием, имеют значительную разницу, т.е. выборки имеют разные уровни исследуемого признака.

Таблица 3.2.3.7 - Результаты изучения самооценки уровня экстравертированности спортсменов, занимающихся настольным теннисом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Баллы | Уровень экстравертированности |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 50 | Высокий  |
| 2 | 50 | Высокий |
| 3 | 38 | Средний |
| 4 | 38 | Средний |
| 5 | 44 | Средний |
| 6 | 44 | Средний |
| 7 | 62 | Высокий |
| 8 | 38 | Средний |
| 9 | 50 | Высокий |
| 10 | 56 | Высокий |
| 11 | 50 | Высокий |
| 12 | 44 | Средний |
| 13 | 50 | Высокий |
| 14 | 50 | Высокий |
| 15 | 38 | Средний |
| 16 | 38 | Средний |

Из таблицы 3.2.3.7 видно, что высокий уровень экстравертированности спортсменов, занимающихся настольным теннисом, составляет 50%, средний уровень экстравертированности составляет 50%, низкий - 0%.

Таблица 3.2.3.8 - Результаты изучения самооценки уровня экстравертированности спортсменов, занимающихся фехтованием

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Баллы | Уровень экстравертированности |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | 26 | Низкий |
| 2 | 26 | Низкий |
| 3 | 62 | Высокий |
| 4 | 38 | Средний |
| 5 | 50 | Высокий |
| 6 | 38 | Средний |
| 7 | 56 | Высокий |
| 8 | 26 | Низкий |
| 9 | 56 | Высокий |
| 10 | 44 | Средний |
| 11 | 50 | Высокий |
| 12 | 44 | Средний |
| 13 | 62 | Высокий |
| 14 | 44 | Средний |
| 15 | 26 | Низкий |
| 16 | 38 | Средний |

Из таблицы 3.2.3.8 видно, что высокий уровень экстравертированности спортсменов, занимающихся фехтованием, составляет 37,5%, средний уровень экстравертированности составляет 37,5%, низкий - 25%.

Сравнивая результаты, приведенные в таблицах, можно отметить, что уровни экстравертированности спортсменов, занимающихся настольным теннисом и фехтованием, имеют определенную разницу в их показателях. Так, высокий уровень экстравертированности спортсменов, занимающихся настольным теннисом, составляет 50%, спортсменов, занимающихся фехтованием - 37,5%, средний уровень составляет 50% и 37,5% соответственно, низкий - 0% и 25% соответственно.

Для оценки различий между двумя выборками по уровню экстравертированности использован U-критерий Манна-Уитни. Сформулированы гипотезы Н0 и Н1:

Н0: по имеющимся данным нельзя утверждать, что одна из выборок доминирует над второй по уровню экстравертированности;

Н1: одна из выборок превосходит вторую по уровню экстравертированности.

Найдено наблюдаемое значение:

) значение признака обеих выборок вместе проранжировано по возрастанию и вычислены ранговые суммы, соответствующие первой и второй выборкам:

Таблица 3.2.3.9 - Таблица ранжирования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Хi | Уi | Ранги |
|  |  | X | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50 | 26 | 22,5 | 2,5 |
| 50 | 26 | 22,5 | 2,5 |
| 38 | 62 | 8,5 | 31 |
| 38 | 38 | 8,5 | 8,5 |
| 44 | 50 | 15,5 | 22,5 |
| 44 | 38 | 15,5 | 8,5 |
| 62 | 56 | 31 | 28 |
| 38 | 26 | 8,5 | 2,5 |
| 50 | 56 | 22,5 | 28 |
| 56 | 44 | 28 | 15,5 |
| 50 | 50 | 22,5 | 22,5 |
| 44 | 44 | 15,5 | 15,5 |
| 50 | 62 | 22,5 | 31 |
| 50 | 44 | 22,5 | 15,5 |
| 38 | 26 | 8,5 | 2,5 |
| 38 | 38 | 8,5 | 8,5 |
|  |  | T1=283 | Т2=245 |

283+245=((16+16) ×(16+16+1))/2=528

Тх= max (283, 245), nх = 16.

)вычислено наблюдаемое значение: UH =16×1 6+((16×17)/2)-283 = 109.

)вычислено критическое значение:UKp.(16;16;5%)=83; UKp.(16;16;l%)=66.

Таким образом, исходя из произведенных расчетов, принимается гипотеза Н0, т.е. по имеющимся данным нельзя утверждать, что одна из выборок доминирует над второй по уровню экстравертированности.

Вывод: по имеющимся в результате проведения исследования данным можно сказать, что уровни экстравертированности у спортсменов, занимающихся настольным теннисом и фехтованием, имеют незначительную разницу, т.е. выборки имеют приблизительно одинаковый уровень исследуемого признака.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. в обеих выборках уровень потребности в достижении имеет одинаковые показатели.
2. показатели высокого уровня потребности в общении выше у спортсменов, занимающихся настольным теннисом; показатели среднего уровня потребности в общении выше у спортсменов, занимающихся фехтованием.
3. показатели высокого уровня тревожности выше у спортсменов, занимающихся фехтованием; показатели среднего уровня тревожности выше у спортсменов, занимающихся настольным теннисом; показатели низкого уровня тревожности одинаковы в обеих выборках.
4. выборки имеют разные уровни ригидности; показатели высокого уровня ригидности выше у спортсменов, занимающихся фехтованием; показатели среднего и низкого уровня ригидности выше у спортсменов, занимающихся настольным теннисом.
5. показатели высокого и среднего уровня экстравертированности выше у спортсменов, занимающихся настольным теннисом; показатели низкого уровня экстравертированности выше у спортсменов, занимающихся фехтованием.

На основании этого можно сделать вывод, что у фехтовальщиков ниже потребность в общении, более высоки уровни тревожности и ригидности, ниже уровень экстравертированности.

Таким образом, фехтовальщики, по сравнению с теннисистами более ин-тровертированны, более замкнуты, более тревожны, более ригидны. Открытым остается вопрос: эти качества вырабатываются в процессе спортивной деятельности или свойственны человеку изначально?

Если рассматривать эти два вида спорта, то можно отметить, что фехтовальщик работает с оружием; этот вид спорта несет угрозу для жизни, несмотря на защитную одежду; человек остается один на один, имитируя борьбу за жизнь. Возможно, этим и можно объяснить особенности личности спортсменов.

Заключение

Исходя из целей и задач курсовой работы, можно отметить, что немалую важность для успешности в спортивной деятельности является учет особенностей личности спортсменов.

Актуальность данной темы обусловлена:

1. важностью оценки связи личностных качеств и успешности занятий спортом [13, с. 9];
2. недостаточной изученностью определенных личностных качеств как для успешности в спорте, так и для жизни [5, с. 53].

Изучение особенностей личности спортсменов представляют интерес для тренеров. Эти данные позволяют им лучше познать своих учеников и их возможности [11, с. 16].

Для изучения особенностей личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, было проведено специально организованное исследование на базе характерных методик, проведенных на двух выборках объемом по 16 человек. Первую выборку составили спортсмены, занимающиеся настольным теннисом, вторую - спортсмены, занимающиеся фехтованием. В результате проведения исследования установлено следующее:

1. в обеих выборках уровень потребности в достижении имеет одинаковые показатели.
2. показатели высокого уровня потребности в общении выше у спортсменов, занимающихся настольным теннисом; показатели среднего уровня потребности в общении выше у спортсменов, занимающихся фехтованием.
3. показатели высокого уровня тревожности выше у спортсменов, занимающихся фехтованием; показатели среднего уровня тревожности выше у спортсменов, занимающихся настольным теннисом; показатели низкого уровня тревожности одинаковы в обеих выборках.
4. выборки имеют разные уровни ригидности; показатели высокого уровня ригидности выше у спортсменов, занимающихся фехтованием; показатели среднего и низкого уровня ригидности выше у спортсменов, занимающихся настольным теннисом.
5. показатели высокого и среднего уровня экстравертированности выше у спортсменов, занимающихся настольным теннисом; показатели низкого уровня экстравертированности выше у спортсменов, занимающихся фехтованием.

Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных в ходе исследования результатов для изучения и развития особенностей личности спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта с целью повышения успешности в спорте.

Список использованных источников

1 Василюк, Ф.Е. Психология переживания : Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. - М.: Изд-во Моск. университета, 1984. - 200 с.

2 Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учеб. пособие - 2-е изд., дораб. / Е. Н. Гогунов, Б. И. Мартьянов. - М.: Академия, 2004. - 224 с.

Дыгун, М.А. Опоры по общей психологии: основные понятия, персоналии, блок - схемы / М.А. Дыгун. - Мозырь ООО ИД «Белый Ветер», 2003. 74 с.

4 Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. Питер, 2008. - 243 с.

Ильин, Е.П. Психология спорта. Современные направления в психологии : учеб. пособие / Е.П. Ильин, В.К. Сафонов, Ю.Я. Киселев. Ленинград, 1989. 96 с.

6 Коломейцев, Ю.А. Социальная психология спорта : учеб. - метод, пособие. Мн. : БГПУ, 2004. 264 с.

 Лук, А.Н. Эмоции и личность / А.Н. Лук. М.: Знание, 1982. 176 с.

Немов, Р.С. Общая психология / Р.С. Немов. СПб.: Питер, 2006. 304 с.

Практикум по возрастной психологии : учеб. пособие / под ред. Л. А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. СПб. : Речь, 2002. 694 с.

10 Психология : 2-е изд., перераб. и доп. / под ред. проф. В. А. Крутецкого. - М. : Просвещение, 1974. 304 с.

Психология спорта : хрестоматия / сост. и ред. А. Е. Тарас. Мн. : Харвест, 2007. 352 с.

Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А. Ц. Пуни. - М. : Академия, 1996. Николаев, Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. - СПб.: 2000. - 80 с. 226 с.

Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учеб. пособие /Л. К. Серова. - М: Советский спорт, 2007. Николаев, Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. - СПб.: 2000. - 80 с. 116 с.

Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов : хрестоматия / сост. и общая ред. И. П. Волкова, Н.С. Цикуновой, Ю.М Николаев. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. - СПб.: 2000. - 80 с. М. : Советский спорт, 2005. Николаев, Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. - СПб.: 2000. - 80 с. 286 с.

Столяренко, Л.Д. Основы психологии : учеб. пособие. Николаев, Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. - СПб.: 2000. - 80 с.

16 Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений/ Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. М.: Академия, 2000. Николаев, Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. - СПб.: 2000. - 80 с. 288 с.

Психология и современный спорт : сб. науч. работ психологов спорта / сост.: П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадова - М.: ФиС, 1973. - 312 с.

Попов, А.Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - М.: Флита, 2000. - 152 с.

Гоулд, Д.Н. Основы психологии спорта и физической культуры: учеб. пособие для вузов / Д.Н. Гоулд, Р.С. Уэйнберг. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 335 с.

Выдрин, В.М. Методические проблемы теории физической культуры / В.М. Выдрин //Теория и практика физической культуры / В.М. Выдрин. 2000. № 6. С. 10-12.

Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта : учебное пособие для вузов / Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2007. - 294 с.

Чумаков, М.В. Диагностика спортивно-волевых особенностей личности: Психологияличности / М.В. Чумаков // Соционика, ментология и психология личности, 2006. -№1. - С. 169 - 178.

Байтукалов, А.А. О взаимоотношении уровней физической работоспособности и личностных особенностей лыжников-гонщиков /А.А. Байтукалов // Вопросы спортивной психогигиены, Вып. 4. - М.: ВНИИФК, 1975. - С. 22 - 29.

Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания: факторы, влияющие на эффективность спортивной деятельности / Е.П. Ильин. - М.: Просвещение, 1983. - 223 с.

Крылов, А.А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире / А.А. Крылов // Вестник Балтийской педагогической академии, 1998. - № 14. - С. 46 - 49.

Николаев, Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: учебно-методическое пособие / Ю.М. Николаев. - СПб.: 2000. - 80 с.