



## Реферат

Магистерская диссертация «Возможности чирлидинга как инструмента формирования личностных качеств на уроках физической культуры» содержит 83 страниц текстового документа, 72 использованных источника, 6 таблиц.

Объект исследования: урок физической культуры с элементами чирлидинга.

Предмет исследования: формирование личностных качеств обучающихся на уроке физической культуры.

Цель исследования: обосновать разработать и апробировать план, направленный на развитие личностных качеств обучающихся.

Научная новизна исследования заключается в том, что в данном исследовании рассматриваются особенности применения здоровьесберегающих технологий и в частности, влияния занятий чирлидингом на уроке физической культуры на развитие личностных качеств школьников.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что теоретически систематизирована проблема формирования личностных качеств обучающихся в процессе занятий чирлидингом.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные данные можно использовать в работе педагога, что позволит ему достигать высоких результатов с помощью учета не только психофизиологических особенностей обучающегося, но и личностных.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования использовались при проведении опытно-экспериментальной работы на базе МБОУ Лицей «Эврика» г. Саяногорска.

Исследование представлено на XI Международной научно-практической конференции «Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации» (Москва, 20 декабря 2022 г.); XIII Международной научной конференции «Молодежь и наука XXI века: образование и социализация личности в современном обществе» (Красноярск, 26-27 мая 2022 г.).

## Report

Master's thesis "The possibilities of cheerleading as a tool for the formation of personal qualities in physical education lessons" contains 83 pages of a text document, 72 sources used, 6 tables.

Object of study: physical education lesson with elements of cheerleading.

Subject of research: formation of personal qualities of students at the lesson of physical culture.

The purpose of the study: to substantiate the development and testing of a plan aimed at developing the personal qualities of students.

The scientific novelty of the study lies in the fact that this study examines the features of the use of health-saving technologies and, in particular, the impact of cheerleading classes at a physical education lesson on the development of personal qualities of schoolchildren.

The theoretical significance of the study lies in the fact that the problem of forming the personal qualities of students in the process of cheerleading has been theoretically systematized.

The practical significance of the study lies in the fact that the data obtained can be used in the work of a teacher, which will allow him to achieve high results by taking into account not only the psychophysiological characteristics of the student, but also personal ones.

Testing and implementation of research results. The materials of the study were used in carrying out experimental work on the basis of MBOU Lyceum "Evrika" in Sayanogorsk.

The study was presented at the XI International Scientific and Practical Conference "Modern trends in the development of science and the world community in the era of digitalization" (Moscow, December 20, 2022); XIII International Scientific Conference "Youth and Science of the 21st Century: Education and Socialization of the Personality in Modern Society" (Krasnoyarsk, May 26-27, 2022).

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
<b>Глава I. Теоретико-методологическое обоснование проблемы формирования личностных качеств в процессе занятий чирлидингом.....</b>	<b>7</b>
1.1 Возникновение и развитие чирлидинга как одного из направлений спортивной гимнастики.....	7
1.2 Характеристика основных амплуа в чирлидинге и терминология.....	11
1.3 Формирование личностных качеств в обучении чирлидеров.....	13
<i>Выводы по первой главе.....</i>	<i>25</i>
<b>Глава II. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию личностных качеств у школьников .....</b>	<b>26</b>
2.1 Характеристика и организация методов исследования.....	26
2.2 Определение формирования личностных качеств школьников по методикам Кеттелла и Эйдмана.....	30
2.3 Разработка программы развития личностных качеств обучающихся.....	37
2.4 Анализ результатов исследования.....	46
<i>Выводы по второй главе.....</i>	<i>52</i>
<b>Заключение.....</b>	<b>53</b>
<b>Список использованных источников.....</b>	<b>55</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>63</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** В настоящее время чирлидинг, как вид спорта, активно развивается и популяризируется среди молодежи – увеличивается число команд, появляются новые дисциплины в данном виде спорта. Чирлидинг является очень зрелищным видом спорта, яркие и незабываемые выступления чирлидеров сопровождают спортивные соревнования по всему миру. Занятия чирлидингом развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде, т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся, воспитывают чувство патриотизма через проведение соревнований между командами, чувства интернационализма через участие в международных соревнованиях.

Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. Посредством занятий по чирлидингу развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Воспитывается музыкальность и чувство ритма, чувство красоты. Происходит развитие паралингвистической системы (качество голоса, его диапазон, тональность). Спортивные соревнования по чирлидингу направлены на пропаганду данного вида спорта и выявление сильнейших спортсменов [51].

Число занимающихся видом спорта «чир спорт» растет с каждым годом, что составляет положительную динамику развития.

Спортсмены, в соответствии со своей подготовкой могут участвовать в соревнованиях областного, межрегионального, всероссийского уровней. В Красноярском крае проводятся Чемпионаты и Первенства Красноярского края, Кубок Сибири по чир спорту. Соревнования всероссийского уровня проводятся, в основном в столице России, городе Москва.

Одной из проблем в развитии чирлидинга является слабая мотивационная база на уровне муниципалитетов, соревнования по чир спорту и чирлидингу на которых практически не проводятся. Наряду с этим принято ЕВСК, позволяющее присваивать спортивные разряды спортсменам по результатам участия на соревнованиях муниципального уровня. Таким образом актуальность данной работы заключается в необходимости разработки детского городского соревнования по чир спорту в целях популяризации данного вида спорта.

**Объект исследования:** урок физической культуры с элементами чирлидинга.

**Предмет исследования:** формирование личностных качеств обучающихся на уроке физической культуры.

**Цель исследования:** обосновать разработать и апробировать план, направленный на развитие личностных качеств обучающихся.

**Гипотеза исследования** состоит в том, что разработанный план формирования личностных качеств обучающихся по чирлидингу на уроках будет способствовать развитию личностных качеств обучающихся, что в последующем способствует решению задач здоровьесбережения.

**Задачи:**

1. Рассмотреть сущность и содержание понятия личностных качеств обучающихся.
2. Определить роль чирлидинга в формировании личностных качеств обучающихся.
3. Разработать и внедрить план формирования личностных качеств обучающихся с элементами чирлидинга, направленный на развитие личностных качеств обучающихся.
4. Проверить эффективность использования плана формирования личностных качеств обучающихся при изучении чирлидинга в школе.

**Теоретико-методологическая основа работы:** Теоретическую основу

исследования составили труды ученых, таких как: Ц.К. Гармаев, А.И Голиков, И.В. Чернышева, М.В. Гамезо, К.А. Абульханова, А.А. Бодалев и другие, которые внесли вклад в изучение проблемы формирования личностных качеств детей среднего школьного возраста.

**Методы исследования:**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы
2. Педагогическое наблюдение
3. Педагогический эксперимент
4. Методы математической статистики

**Опытно-экспериментальная база исследования:** База исследования: исследование проходило на базе МБОУ «Лицей Эврика» г. Саяногорска. В исследования приняли участие обучающиеся 5-6-х классов – 30 человек (10 мальчиков и 20 девочек).

**Научная новизна исследования** заключается в том, что в данном исследовании рассматриваются особенности применения здоровьесберегающих технологий и в частности, влияния занятий чирлидингом на уроке физической культуры на развитие личностных качеств школьников.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в том, что теоретически систематизирована проблема формирования личностных качеств обучающихся в процессе занятий чирлидингом.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что полученные данные можно использовать в работе педагога, что позволит ему достигать высоких результатов с помощью учета не только психофизиологических особенностей обучающегося, но и личностных.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. Разработанный план формирования личностных качеств по чирлидингу на уроках физической культуры может влиять на формирование и развитие личностных качеств обучающихся;
2. При помощи разработанного плана формирования личностных

качеств обучающихся на уроках физической культуры можно улучшить развитие личностных качеств обучающихся, с целью повышения показателей.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из: введения, двух глав, семи параграфов, заключения, списка использованных источников, приложений. В первой главе рассматривается взаимосвязь организации урока физической культуры с элементами чирлидинга с формированием личностных качеств обучающихся. Во второй главе представлено экспериментальное исследование влияния плана с элементами чирлидинга на развитие личностных качеств в 5-6 классах. В заключении описаны итоги исследования. В списке литературы представлена теоретическая база исследования. Исследование представлено на XI Международной научно-практической конференции «Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации» (Москва, 20 декабря 2022 г.); XIII Международной научной конференции «Молодежь и наука XXI века: образование и социализация личности в современном обществе» (Красноярск, 26-27 мая 2022 г.).



## **Глава 1. Теоретико - методологическое обоснование проблемы формирования личностных качеств в процессе занятий чирлидингом**

### **1.1. Возникновение и развитие чирлидинга как одного из направлений спортивной гимнастики**

В настоящее время чир спорт развивается высокими темпами, привлекает внимание все большей аудитории, количество спортсменов увеличивается с каждым годом.

Общепризнанно, что чирлидинг как соревновательный вид спорта впервые появился в США. В тот момент, чирлидинг развивался только на коммерческой основе и не был признан официально, как вид спорта. Впервые в Скандинавских странах, Германии и Словении были зарегистрированы первые европейские федерации чирлидинга.

В 2001 году по инициативе Японии была основана Международная федерация чирлидинга (IFC), объединившая несколько европейских стран. США не принимали участие и проводили независимые соревнования для всех участников других стран.

С 2008 года был зарегистрирован Международный союз чирлидинга (ICU). С того момента началась конкуренция между федерациями. Постепенно правила соревнований по чирлидингу приводились к единым стандартам. В это время все программы стали разграничиваться на два вида: чир и чир-данс.

В России 12 февраля 2007 года был выпущен Приказ № 67 Федерального Агентства по Физической культуре и спорту «О признании вида спорта «Чирлидинг». С 2009 года «Чирлидинг» был внесен во Всероссийский реестр видов спорта и имеет номер-код вида спорта 143 000 1411 Я.

К 2013 году большинство национальных федераций чирлидинга переходят из состава IFC в состав ICU в том числе и Федерация чирлидинга России. Происходит увеличение стран, входящих в ICU, увеличивается конкуренция между участниками соревнований. После вступления в

СпортАккорд Международный союз чирлидинга (ICU) активно развивается и проводит Чемпионаты мира по чирлидингу и другие международные соревнования и в 2016 году добивается признания чирлидинга Международным Олимпийским комитетом. С этой целью была организована официальная программа чир сопровождения Олимпийских игр на Олимпийских объектах, в которой так же принимала участие и команда из России.

В 2014 году Федерация чирлидинга России получает государственную аккредитацию по виду спорта «чирлидинг» (наделена правами общероссийской спортивной федерации на два года). В этом году в Чемпионате и Первенстве России (Москва) участвует почти 200 команд из 25 регионов.

В 2017 году приказом Министерства спорта понятие чирлидинг и чир спорт были объединены в один вид спорта «чир спорт», а спортивные дисциплины чир спорта стали делиться на два вида: артистические – «чир перформанс» и акробатические – «чирлидинг».

Чирлидинг – один из сложно-координационных видов спорта, двигательная активность которого характеризуется чрезвычайно высокими требованиями к технике движений и качеству ловкости.

Чирлидинг включает в себя элементы акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев, но при этом имеет свою направленность и специфику.

Отличительные особенности чирлидинга от других видов спорта, это – выполнение чир прыжков, применение сложных акробатических трюков, оригинальность в составлении программ выступлений, постановка стантов и использование специфической атрибутики.

Одним из важных качеств чирлидеров является способность удерживать высокий уровень исполнительского мастерства в соревновательных условиях мышечной деятельности. В процессе подготовки чирлидеров к

соревнованиям, формируются двигательные навыки, отличающиеся координационной точностью и сложностью. Так же отличительной особенностью чирлидинга является развитие силовых возможностей: динамическая, статическая и взрывная сила, скоростно-силовая выносливость. Во время исполнения соревновательных программ, чирлидерам приходится выполнять значительное количество акробатических и двигательных элементов, таких как: махи, перевороты, прыжки, падения, повороты, вращения и т.п. При это, основная задача чирлидера, находясь в постоянном движении и быстром изменении положения тела выполнить основные задачи, такие как: перестроения и взаимодействия в команде, работа в стантах, обязательные акробатические и базовые элементы черлидинга.

Чемпионаты по чирлидингу проводятся в нескольких номинациях:

1. Чир включает в себя, элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под кричалки и музыкальное сопровождение (16 и более человек);
2. Чир-данс включает в себя, спортивные танцы с элементами гимнастики с хорошо поставленной хореографией под музыкальное сопровождение (6 и более человек);
3. Чир-микс – выступление смешанных команд (мужчины и женщины) (12 человек);
4. Стант – построение пирамид, выбросы (3-5 человек);
5. Индивидуальный чирлидер – сольный номер (1 человек);
6. Чир-данс-шоу – в этом виде танца разрешено использование любых элементов (стантов, танца, акробатических элементов и тд) (16 и более человек);
7. Партнерский стант – построение пирамид в парах (2 человека).

Основная задача соревнований состоит в том, чтобы выявить победителей, в разных направлениях чирлидинга. Команды соревнуются друг с другом, показывая приобретенные навыки и мастерство судьям в акробатике,

гимнастике, прыжках, построении пирамид и стантов. В соответствии с выбором команды участия в номинации, необходимо подготовить команду в соответствии с требованиями данного соревнования и номинации.

В момент подготовки команды к соревнованиям следует обращать особое внимание на точность исполнения элементов, звучание голоса, синхронность и способность команды воодушевлять публику. Таким образом, чирлидинг можно разделить на два основных направления:

1. Соревнования команд по программам, подготовленным по специальным правилам;

2. Работа со спортивными командами, клубами, федерациями (сопровождение спортивных соревнований) для выполнения следующих задач:

- привлечение зрителей (болельщиков) на стадионы и в спортивные залы с целью популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни;

- создание благоприятного морально-психологического климата на стадионе, смягчение агрессивного настроения болельщиков-фанатов;

- поддержка спортивных команд, участвующих в матче;

- активизация и разнообразие рекламно-имиджевой работы на спортивных мероприятиях [45].

Спортсмены-чирлидеры делятся на команды по возрастному признаку: младшие, юниоры и взрослые. Для начальных занятий чирлидингом не требуются специальные физические данные, поэтому в команды младшей возрастной категории принимаются все желающие в возрасте от 5 лет, допущенные к занятиям спортом. С каждой командой работает тренер по чирлидингу и, по мере необходимости, тренеры-специалисты.

## **1.2. Характеристика основных амплуа в чирлидинге и терминология**

Чирлидинг предъявляет высокие требования к техническим, физическим и эмоциональным качествам обучающегося. Чирлидер должен в совершенстве владеть акробатическими элементами данного спорта, а также такими специфическими для спортивной деятельности умениями, как умение быстро и правильно принять решение в непредвиденных ситуациях при исполнении станта, построении пирамид и тд.; умение взаимодействовать с другими членами команды.

Все члены команды должны иметь танцевальные навыки, акробатические, но при этом чирлидеры в команде делятся на танцоров, флаеров и базу. В зависимости от выбранной номинации в выступлении команды происходит деление спортсменов.

Деление участников команды по амплуа является важнейшей закономерностью спортивной деятельности. Она обусловлена различиями в проявлении индивидуальных способностей обучающихся. При оценке уровня мастерства чирлидеров на передний план выступает его преимущественная способность, определяющая позицию ребенка в команде. И чем шире обучающийся раскроет свои способности, тем в большей мере он будет соответствовать требованиям современного чирлидинга.

Рассмотрим обязанности и место каждого обучающегося на площадке отдельно.

**Стант** – Поддержка флайера и выполнение акробатических элементов над спортивной поверхностью одной или более базой, находящейся в контакте со спортивной поверхностью. Станты различаются в зависимости от количества баз (одна или несколько) и от положения флайера (на одной ноге или на двух): парный стант, групповой стант.

**Флайер** – спортсмен, выполняющий акробатические элементы, не имеющий контакта с соревновательной поверхностью. Флайер работает с

базой, так же может выполнять акробатические элементы в построении пирамид. Задача флайера – уметь выполнять такие акробатические элементы как: выбросы, перевороты, вращения во время выброса, различные стойки, уметь справляться со страхом высоты.

**База** – спортсмен, находящийся в контакте со спортивной поверхностью и удерживающий вес флайера. Основные задачи базы: контролировать флайера, выполнять выбросы флайера, приемы, удерживать флайера на руках или плечах.

**Споттер.** Его основная задача на площадке – это страховка флайера. Споттер обязательно является членом команды, его основной ответственностью является страховка зоны голова-плечи флайера при выполнении станта, выброса. В обязанности споттера входит:

- поддержка визуального контакта с флайером;
- нахождение сбоку либо сзади станта, выброса;
- контакт со спортивной поверхностью (стоя);
- большое внимание к спортсмену, которого страхует;
- исполнение соответствующий позы, для предотвращения падения флайера;
- знание необходимой техники безопасности.

Так же, споттер может захватывать базу за запястья и другие части рук, для большей поддержки флайера. Во время выполнения элемента споттер не может касаться флайера, за исключением поддержки за лодыжки, голени, либо предотвращения падения. Не может удерживать флайера двумя руками за подошву или ставить руки под руки базы. Он имеет возможность только одной рукой поддерживать флайера под ступней, в то время как второй рукой будет поддерживать за заднюю поверхность лодыжки, либо за запястья базы.

**Внешний споттер** – как правило, это человек не являющийся членом выступающей команды, выполняющий страховку флайера в момент выполнения выброса или построения пирамиды.

**Маунтер** – это спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флайером и удерживающий флайера.

### **1.3. Формирование личностных качеств в обучении чирлидеров**

Спорт является хорошим средством для воспитания личностных качеств обучающегося. Спортивная деятельность образует те своеобразные потенциальные основы действий, в которых выражается характер человека, его индивидуальные особенности, воля. Действия, выполняемые обучающимся в процессе тренировки, становятся устойчивыми в том случае, если они сформировали систему навыков, позволяющую в момент соревнований принимать быстрые решения и действовать незамедлительно.

Личностные качества – это индивидуальные врожденные и приобретенные особенности. К ним можно отнести темперамент, характер, поведение, манеры, жесты, мышление, способности и навыки.

Можно выделить четыре основных группы личностных качеств:

1. Социальные – те личностные качества, которые помогают человеку коммуницировать с другими людьми: доброжелательность, отзывчивость, общительность и тд.;
2. Волевые – те качества личности, которые помогают справляться с жизненными трудностями: самостоятельность, целеустремленность, решительность, самоконтроль и тд.;
3. Моральные – те качества личности, которые формируют в первую очередь ценности: уважение, гуманность, заботливость, бескорыстность и тд.;
4. Профессиональные – личностные качества, способствующие развитию в профессиональной деятельности: трудолюбие, надежность, компетентность, ответственность и тд.

Личностные качества влияют на успешность адаптации к соревнованиям, выступлениям в определенном виде спорта. Они зависят от специфики выбранной спортивной дисциплины, особенностей соревновательной деятельности.

Для того, чтобы спортсмену в циклических видах спорта (бег, велоспорт и тд.) достигать результатов, ему необходимо овладеть таким качеством, как эмоциональная устойчивость. Что поможет спортсмену находиться достаточно продолжительное время под воздействием нагрузок, проявлять выносливость, силу.

Большую роль в адаптации, при занятии сложнокоординационными видами спорта (чирлидинг, художественная гимнастика, синхронное фигурное катание и тд.) играют свойства темперамента, коммуникативные способности спортсмена, обеспечивающие максимальное командное и партнерское взаимодействие.

Особо следует подчеркнуть, что личность обладает определенной целостностью, которая обеспечивается интегрирующей функцией эмоций, мотивов и воли. Эмоции и мотивы побуждают обучающегося к проявлению определенных черт характера, а воля (через волевые усилия) осуществляет реализацию деятельности с помощью этих черт характера.

При появлении стрессовой ситуации, у обучающегося появляется установка на достижение успеха или избежание неудачи. Те обучающиеся, у которых появляется установка на достижение успеха, часто идут на риск, для достижения результата. В тот момент, как обучающиеся, с преобладанием установки на избежание неудачи ведут себя более сдержанно, ставят перед собой выполнимые задачи, рассчитывая на свои силы.

Занятия чирлидингом, как и любой другой вид спорта влияют на развитие психологических особенностей личности. Основными особенностями являются:

1. соревновательный характер выступления команд, направленный на победу над другими командами;
2. максимальное напряжение обучающегося, как в физическом, так и в эмоциональном планах в момент соревнований;



3. систематическая длительная, упорная спортивная тренировка, вносящая серьёзные коррективы в режим жизни обучающегося.

В психологическую структуру спортивной деятельности входят:

1. специфические психические функции и качества личности, связанные непосредственно с выполнением спортивных действий;

2. мотивы, побуждающие человека заниматься спортом и добиваться высоких результатов;

3. социально-психологический характер отношений обучающихся с другими людьми в процессе спортивной деятельности.

Многие имеют представление о том, что физическое воспитание и спорт являются не важной частью для полноценного развития личности ребенка, предполагая, что оно может быть достигнуто при помощи других социально важных видов деятельности.

Не каждый ребенок может иметь высокие спортивные достижения. Но при этом, большую роль для общего процесса формирования личности играет влияние тех или иных факторов на каждом этапе взросления.

Большое влияние оказывают физические упражнения и спорт на развитие личности обучающегося в подростковом и юношеском возрасте.

Основные задачи развития личности и психических процессов являются: развитие мотивов, воли, чувств, характера, способностей, реализацию качеств темперамента и других психологических особенностей, а также формирование и динамика специализированного восприятия, предстартовых состояний психической устойчивости, надёжности обучающегося.

Ввиду разнообразия и изменчивости двигательных раздражителей спортивная деятельность предъявляет к личности особые требования. Здесь весьма необходимы высокая способность приспособления психики к самым разнообразным воздействиям, творческая реализация двигательных возможностей на основе антиципации, т.е. предвидения замыслов соперника и партнеров по команде, быстрое и точное (правильное) тактическое мышление,

высокая степень коллективной интеграции и дисциплины владение своими эмоциональными переживаниями, а также специализированное развитие тех или иных психических функций и волевых качеств обучающихся.

Мотивация спортивной деятельности является важным фактором, который образуют: потребности, мотивы, цели.

Потребность – вид функциональной или психологической нужды в чем-либо. Психологически это всегда связано с возникновением внутреннего напряжения, более или менее выраженного дискомфорта, от которого можно избавиться, лишь удовлетворив соответствующую нужду. Именно поэтому любая потребность пробуждает так называемую поисковую активность, направленную на поиск способа её удовлетворения.

Человек может удовлетворить свои потребности разными способами, основываясь на свои желания и знания, подстраиваясь под конкретные условия жизни. Зачастую, жизненные обстоятельства определяют выбор человека.

Мотив – побуждение к определенным действиям, приводящим к удовлетворению потребности человека. Если потребность является источником активности, то мотивы придают этой активности определённое направление и удерживают человека в рамках данного пути. Для спортивной деятельности характерно большое разнообразие мотивов. Это вполне объяснимо по физическим и психическим напряжениям, и человек должен знать, во имя чего он напрягается.

Психологические особенности чирлидеров определяют большая напряженность в соревновательной сфере данного вида спорта.

В динамике эмоционального возбуждения членов команды большое значение имеют различия их нервной системы. К этим различиям относятся свойства нервной системы: сила - слабость, уравновешенность - неуравновешенность, подвижность - инертность.

Основываясь на различиях нервной системы, различают несколько видов темперамента человека:

1. Меланхолик – слабый тип нервной системы;
2. Холерик – сильный, неуравновешенный;
3. Флегматик – сильный, уравновешенный, инертный;
4. Сангвиник – сильный, уравновешенный, подвижный.

Необходимо учитывать тип темперамента чирлидера при общении, так как каждый тип темперамента обладает определенным набором характеристик, помогающим прогнозировать поведение каждого члена команды в определенных условиях.

Меланхолик – единственный тип, обладающий слабой нервной системой. Меланхолик хорошо чувствует других членов команды, так как его чувства глубоки и устойчивы. Беспокойство, неуверенность и тревога, повышенная слезливость, низкая активность, медленный темп реакций, те качества, которые свойственны меланхоликам. В тренировочном процессе, а так же в личных отношениях с партнерами по команде, меланхолику сложно свыкнуться с новизной. Обладают высокой устойчивостью к монотонной физической нагрузке. Начинают работу с высокой интенсивностью, быстро вращиваются, но с трудом выдерживают высокий темп нагрузки. Меланхолик – интроверт.

Холерик склонен к резким сменам настроения, стремителен, энергичен, порывист, вспыльчив. В сложной ситуации теряет контроль над своими поступками и речью. Темп реакции высокий, экстраверт. Легко корректирует деятельность в ходе работы. Начинает работу в быстром темпе и быстро устает. С трудом выполняет монотонную работу. Причины своих неудач видит во внешней среде.

Флегматик медлителен, ригиден, тяжело переносит разнообразие в деятельности, с трудом переключается с одной деятельности на другую. Медленно адаптируется, тяжело переживает смену коллектива. Перед

соревнованиями флегматик желает за несколько дней ознакомиться с залом для соревнований, условиями раздевалки.

Сангвиник - человек, обладающий этим типом темперамента, непостоянен, часто не доводит дело до конца. Склонен к частой смене впечатлений, ему необходимо часто вносить разнообразие в тренировочный процесс для закрепления мотивации занятия чирлидингом. Он легко адаптируется к новым условиям тренировок, новому коллективу, так как у него очень высокая пластичность.

При подготовке команды к соревнованиям по чирлидингу тренер должен учитывать положительные и отрицательные стороны темперамента обучающегося, так как одной из важнейших задач воспитания характера обучающегося является умение обучающегося владеть и управлять своими эмоциями. Тренер команды по чирлидингу должен воспитывать и укреплять лучшие качества личности подопечных, при этом помогать компенсировать отрицательные стороны.

Необходимо учитывать такие факторы, как:

- разделение членов команды на позиции, с разным видом деятельности;
- большое количество и разнообразие внешних сигналов, и быстроту смены ситуаций;
- необходимость выполнения четких и правильных действий при работе в станте (чирлидер должен мгновенно оценить сложившуюся ситуацию, принять наиболее правильное в данный момент решение, спланировать и реализовав свои действия);
- определение сложившейся ситуации и варианты решения;
- результативный характер каждого элемента программы.

Основной особенностью чирлидинга, в сравнении с другими видами деятельности является постоянное преодоление трудностей (своих страхов, физических и эмоциональных факторов и тд). Исходя из этого,

психологическая подготовка чирлидера играет важную роль в воспитании обучающегося.

Специалисты, задействованные в подготовке обучающихся, заинтересованы в научно обоснованном прогнозе структуры личности спортсмена высокого уровня, принимая новичка в группу начальной спортивной подготовки. Важными представляются также оценка дефицитарных показателей при соотношении личностных особенностей со спортивной специализацией, прогноз и определение оптимальных вариантов в достижении необходимого уровня развития психологических показателей, определяющих продуктивность в избранном виде спорта.

Можно выделить основные требования к личности чирлидера в практической подготовке основываясь на специальных показателях, помогающих определить психологическую готовность к соревновательной деятельности: психическая устойчивость, самоконтроль, и тд.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них: эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Развитие и совершенствование таких качеств как: целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность, самообладание является основной задачей общей психологической подготовки чирлидера.

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями:

1. Целеустремленность – способность обучающегося к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).

2. Дисциплинированность – способность обучающегося подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.

3. Уверенность – способность обучающегося к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем обучающийся без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

4. Инициативность – способность объективно оценивать сложившуюся в соревновательном процессе ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.

5. Самостоятельность – способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.

6. Смелость – способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.

7. Настойчивость – способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.

8. Решительность – способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.

9. Самообладание – способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.

10. Стойкость – способность выдерживать в соревновательном процессе большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

11. Нормативность поведения – это свойство личности, характеризующее способность человека, с одной стороны, следовать

общепринятым нормам и правилам, с другой – в процессе жизни и деятельности создавать собственные нормы и ориентировать на их соблюдение других людей.

12. Самоконтроль – способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение.

13. Эмоциональная устойчивость – это способность человека управлять своими эмоциями и противостоять жизненным трудностям для того, чтобы сохранять свое уравновешенное, благополучное состояние.

14. Возбудимость – это и качество личности, выражающееся как способность человека быстро переходить от состояния покоя к состоянию активной эмоциональной реакции радости, печали, гнева или страха.

15. Застенчивость – это чувство страха, отсутствия комфорта или неловкости, особенно когда человек находится рядом с другими людьми. Это обычно происходит в новых ситуациях или с незнакомыми людьми. Застенчивость может быть характерной чертой людей с низкой самооценкой.

16. Авантюризм – склонность к рискованным действиям и стремление разнообразить жизнь, невозможность усидеть на месте, желание ярких впечатлений и острых ощущений.

17. Самоуверенность – это убежденность в собственных силах; стремление двигаться вперед, развиваться, ликвидировать слабые стороны, не занимаясь самобичеванием.

18. Напряженность – состояние, формирующееся в результате чрезмерного возрастания психоэмоционального напряжения и характеризующееся временным понижением устойчивости психических и психомоторных функций, выраженными соматовегетативными реакциями и снижением профессиональной работоспособности.

19. Пассивность – свойство личности, интегрирующее в себе специфические проявления эмоциональных, волевых, коммуникативных, интеллектуальных компонентов, оказывающих существенное влияние на

форму и содержание поведения, на продуктивность деятельности, которая характеризуется как стабильно неэффективная.

20. Доминантность – стремление и способность занимать в группе главенствующее положение и оказывать преобладающее влияние на других, диктовать другим свою волю.

21. Осторожность – это необходимое упреждение и регулирование своего поведения для последующих благоприятных последствий, или хотя бы достижения нейтральных.

22. Легкомыслие – это необдуманность действий, непонимание последствий и безответственность.

Все качества личности имеют большую взаимосвязь между собой, что говорит о том, что развивая одни качества личности обучающегося, мы влияем и на развитие других качеств. Некоторые из перечисленных качеств имеют преимущественное значение в определенных видах спорта.

По классификации, предложенной болгарским психологом Ф. Геновым, такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность и уверенность являются общими для всех видов спорта и как бы объединяющими и цементирующими остальные качества. Это объясняется ярко выраженной моральной стороной таких качеств, как целеустремленность и дисциплинированность; уверенность же в своих действиях и возможностях должна являться постоянным компонентом воли обучающегося, без нее спортивная деятельность не может быть эффективной.

Младший подростковый возраст характеризуется расширением познавательных интересов, пик любознательности приходится на 11-12 лет. Однако проявления любознательности поверхностны. Причины устойчивого и полного отсутствия интересов часто кроются в отсутствии ярких интересов у окружающих подростка взрослых, чрезмерной активности взрослых в развитии у подростка интереса, оказывают влияние и социальные условия (высокая стоимость оплаты секции и т.п.).



Доминирующие потребности подросткового возраста: потребность в общении со сверстниками, потребность в самоутверждении, потребность быть и считаться взрослым.

Учебная деятельность как ведущая в данном возрасте обязывает школьника к ответственной, общественно-контролируемой, целенаправленной деятельности. Она требует от ребенка быть организованным, ответственным (выполнение социально-значимых обязанностей) и др.

Также на основе учебной деятельности у ребенка формируется новый тип отношений с людьми (учитель — обучающийся), возрастает значимость межличностных и деловых отношений. Поэтому учебная деятельность способствует воспитанию у детей таких качеств как коммуникабельность, коммуникативность, умение подчинять свои интересы интересам коллектива, умение считаться с мнениями других людей.

На основе формирования коллективных традиций, отношений, оценки поступков друг друга, соблюдения правил у детей формируются нравственные качества личности.

Младший школьный возраст является ключевым для развития социально-значимых качеств личности (ответственности, коммуникативности, самостоятельности, креативности) и мотивации к личностному росту, с помощью которых человек реализовывает себя в жизни и адаптируется в качестве полноправного члена социума [6].

У детей в младшем школьном возрасте складываются наиболее благоприятные условия для формирования положительных качеств личности.

Младшим школьникам свойственны повышенная восприимчивость, доверчивое подчинение авторитету (учителю, родителям), конформизм, подражательность и послушание [5].

Для младших школьников характерна познавательная активность, отзывчивость, впечатлительность, готовность к сопереживанию, готовность к

сотрудничеству, стремление к достижениям, совершенству. Происходит формирование нравственных идеалов, образцов поведения, ответственного отношения к нормам и правилам [6].

Выделим основные качества, согласно выявленным тенденциям: качества, связанные с получением знания, основами умения учиться, в т. ч. волевые, творческие, качества, связанные с процессом коммуникации и культурой речи, с выполнением правил здорового и безопасного образа жизни, нравственные качества, качество патриотизма.

Основные качества личности младшего школьника:

- патриотизм (включающий любовь к своей Родине, народу, гражданственность);
- любознательность (как обобщенная характеристика наличия активного стремления к получению знания);
- ответственность (включающая обязательность, к примеру, в выполнении правил здорового и безопасного образа жизни, организованность, самостоятельность);
- уважение и принятие ценности семьи и общества (умение считаться с мнениями, интересами других людей, толерантность);
- доброжелательность (как высоконравственное качество);
- общительность (включающая коммуникативность и коммуникабельность);
- творческая направленность (стремление к созданию чего-то нового).

Формирование и развитие данных качеств поможет создать у детей фундамент для их дальнейшего обучения, для становления учебной самостоятельности (нравственные ориентиры, основы саморегуляции, сотрудничества со сверстниками и педагогами и др.). Также это будет способствовать личностному становлению детей, что позволит им успешно адаптироваться в современном обществе, соответствовать требованиям постоянно меняющегося мира [11,12].

## Выводы по первой главе

Таким образом, изучив психологические качества, определяющие деятельность обучающегося можно сделать следующие вывод:

1. При длительных занятиях определенным видом соревновательной деятельности в соответствии с теорией деятельности А. Н. Леонтьева у человека формируются ведущие качества личности, позволяющие успешно функционировать в избранном виде деятельности. В основе личности обучающихся лежат ведущие качества профессиональной продуктивности в избранном виде соревновательной деятельности. В сложнокоординационных видах спорта – широкое распределение, быстрое переключение и устойчивость внимания, легкость образования и перестройки двигательных навыков, смелость, сообразительность и тд. В циклических видах – психологическая устойчивость, психологическая гибкость.

2. Спортивная деятельность предъявляет высочайшие требования к личностным свойствам развитости и располагает большими возможностями, для улучшения перечисленных психических процессов и качеств личности. Однако было бы неверным представление о том, что эта развитость и это улучшение происходят сами по себе и всегда имеют необходимую положительную направленность.

## **Глава 2. Организация и проведение опытно-экспериментальной работы по формированию личностных качеств у школьников**

### **2.1. Характеристика и организация методов исследования**

Задачи данной работы определили необходимость применения определенных методов исследования, которые позволяют решить проблемы на основании комплексного подхода, что наиболее полно отвечает современным требованиям. Выбор методов, организация исследования условий исследования, проведение, а также обработка полученных данных велись в соответствии с требованиями и учетом основных принципов методологии научных исследований в области теории, методики и практики спортивной тренировки.

В ходе работы, для решения поставленных задач исследования применялись следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных источников;
2. Анкетирование;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы качественной оценки результатов.

**1. Анализ литературных данных** включал отечественную научно-исследовательскую литературу, программно-нормативные документы.

Анализируя литературные источники, мы смогли составить представление о проблеме исследуемого опроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов.

Применение данного метода было исполнено на протяжении периода выполнения всей работы. Так же, была необходимость провести анализ трудов ведущих специалистов в области физического воспитания, таких как: Беляев А.В., Клещев Ю.Н., Мезенцева Н.В., Фурманов А.Г., Эртмана Ю.Н.. Так же, в работе применялся анализ соответствующих программно-нормативных и

инструктивных документов. Задачи работы были определены посредством проведенного анализа и обобщения литературных источников.

**2. Анкетирование** – один из основных видов опроса, осуществляемого путем опосредованного общения социолога и респондента.

Различают следующие виды анкетирования:

– по способу общения между исследователем и опрашиваемым: прессовый, почтовый, раздаточный. Первые два вида анкетирования не предполагают непосредственного контакта с респондентом и являются заочными. При третьем виде анкетирования анкетер выступает в качестве инструктора по заполнению анкет, раздатчика анкет, однако анкета заполняется респондентом самостоятельно. Такой вид анкетирования является очным;

– по месту проведения: по месту жительства, работы, учебы. Последний вид анкетирования предполагает возможность группового анкетирования;

– по уровню стандартизации анкетирование может быть: полностью или частично стандартизированным. Такой вид анкетирования определяется характером вопросов (закрытыми или полужакрытыми).

Как и любой другой метод, анкетирование имеет как достоинства (оперативность, экономия средств и времени и др.), так и недостатки, связанные с субъективностью получаемой информации, ее достоверностью и т. д.

При использовании метода опроса источником первичной социологической информации является человек. Если применять анкетирование в ходе моей работы, респондентами будут являться учащиеся средней школы и учителя физической культуры общеобразовательных школ.

Существует два вида опроса: анкетирование и интервьюирование. В работе мною был использован метод анкетирования.

В качестве опроса мы применили групповое анкетирование, которое проводилось в спортзале вначале урока и занимало не более двадцати минут,

что позволило нам в короткие сроки провести опрос большего количества респондентов и получить необходимую и разнообразную информацию. В основе социологического опроса лежит совокупность предлагаемых респондентам вопросов, ответы на которые образуют первичную информацию для проведения дальнейшего исследования.

Анкетирование проводилось с целью обоснования целесообразности внедрения занятий чирлидингом и возможности его использования в общеобразовательной школе как средство формирования личностных качеств обучающихся, на уроках физической культуры. (приложения А, Б, В, Г).

**3. Педагогическое наблюдение** представляет собой планомерный анализ и оценку индивидуального метода организации тренировочного процесса чирлидеров 12-13 лет без вмешательства исследователя в ходе этого процесса. Такое наблюдение имеет конкретный объект изучения, наличие специфических приемов регистрации явлений и фактов (условных обозначений при записях и пр.) и конечно, проверку результатов наблюдения.

**4. Педагогический эксперимент.** Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Является основным методом исследования. Ценность его заключается в том, что условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут поэтому многократно повторяться, частично или полностью изменяться. Это позволит глубже и разностороннее познавать изучаемое явление. В качестве педагогического эксперимента мы использовали тесты и смену ролей в команде.

### **5. Методы математической статистики.**

Математическая обработка результатов исследований осуществлялась с помощью методов математической статистики. При выборе статистических методов мы руководствовались имеющимися в нашем распоряжении пособиями. Статистический анализ полученного материала осуществлялся по системе, общепринятой в практике спортивных исследований, с расчетом

средних величин: среднего арифметического, среднего квадратического отклонения, взвешенной средней арифметической величины, средней ошибки среднего арифметического. Достоверность различий экспериментальных данных выявлялось по t-критерию Стьюдента.

Целью экспериментальной работы, в рамках проводимого диссертационного исследования, является доказательство выдвинутой гипотезы, согласно которой занятия чирлидингом на уроках физической культуры будут способствовать формированию личностных качеств обучающихся.

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап (январь 2021г. - сентябрь 2021г.)Содержание работы:

- анализ литературных источников;
- формирование экспериментальной и контрольной групп;
- анкетирование обучающихся на предмет развития личностных качеств в контрольной и экспериментальной группах.

2 этап (сентябрь 2021г. – декабрь 2021г.).

Содержание работы: проведение в экспериментальной группе занятий с использованием разработанного комплекса элементов чирлидинга направленных на формирование личностных качеств обучающихся.

3 этап (март 2022г. – апрель 2022г.).Содержание работы:

- повторное тестирование в экспериментальной и контрольной группах школьников с использованием тех же тестов, что и на констатирующем этапе;
- математическая обработка результатов и их сравнение с результатами констатирующего эксперимента;
- анализ и описание результатов исследования, заключение и выводы.

Исследовательская работа была организована на базе МБОУ «Лицей Эврика» г. Саяногорска. Экспериментальная выборка составила: 30 обучающихся 12-13 лет, из них: 15 человек - экспериментальная группа и 15 - контрольная.

Результат эксперимента оценивался по проведенному анкетированию.

Тесты и контрольные упражнения для определения формирования личностных качеств школьников, представлены в приложении А, Б, В, Г.

Далее нами был проведен анализ научно-методической литературы, доступных нам отечественных и зарубежных источников, в ходе которого было изучено современное состояние исследуемого вопроса. Посредством обобщения имеющихся данных изучаемого вопроса, была сформирована теоретическая база осуществленного исследования.

## **2.2. Определение формирования личностных качеств школьников по методикам Кеттелла и Эйдмана**

Следующим этапом работы стало обоснование целесообразности внедрения занятий чирлидингом и возможности его использования в общеобразовательной школе как инновационной формы проведения занятий по физической культуре. Исследование проходило на базе МБОУ «Лицей Эврика» г. Саяногорска. В анкетирование приняли участие ученики школы. Для применения методики были выбраны учащиеся 5-6 классов. Нами было проведено анкетирование 30 обучающихся 5-6 классов по методике Кеттелла (приложение А), из них 20 девочек и 10 мальчиков. Ключи и нормативы к подростковому тесту Кеттелла, с помощью которого проходило наше анкетирование, представлены в приложении Б.

Нами использовался тест-опросник Р.Кеттелла для подростков (14 – PF/HSPQ).

Целью данного теста является оценка индивидуально-психологических особенностей личности.

Данный тест состоит из 142 вопросов, имеющих 3 варианта ответа (а, б, в). Респонденту необходимо выбрать ответ и зафиксировать его в бланке ответов. Необходимо отвечать искренне на все вопросы без пропусков, а также давать ответ на вопрос, первый пришедший в голову, не затрачивая большого



количества времени на обдумывание ответа.

В данном тесте вопросы разделены на три блока, в зависимости от содержания определенных черт, которые выходят в результате к тем или иным факторам.

В ходе обработки полученной информации при использовании теста Кеттелла подсчет результатов происходит по специальному ключу (Приложение Б). За каждый ответ, согласно ключу к тесту, выставляются баллы от 0 до 2, далее по каждому фактору количество баллов суммируется и заносится в бланк ответов. Благодаря чему, экспериментатор может получить в сырых оценках профиль личности по 14-ти факторам. Далее экспериментатор определяет какое развитие в данный момент получил каждый фактор по уровням: низкий, средний, высокий. После чего выписываются черты, характеризующие степень развития факторов и проводится анализ.

После обработки данных анкетирования, все результаты были сведены в таблицу 1.

Таблица 1.

Процентное распределение уровней результатов тестирования по методике Кеттелла.

№ п/п	Факторы	Выраженность индивидуально-психологических особенностей личности											
		Экспериментальная группа						Контрольная группа					
		низкая		средняя		высокая		низкая		средняя		высокая	
		Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%
1	A	6	40	5	35	4	30	8	53	5	34	2	13
2	B	9	56	5	34	1	10	10	67	3	20	2	13
3	C	5	30	4	29	6	41	3	20	5	33	7	47
4	D	4	26	5	33	6	41	2	13	5	33	8	53
4	E	3	20	7	47	5	33	4	27	6	40	5	33
5	F	5	33	7	47	3	20	6	40	8	53	1	7
6	G	7	48	4	26	4	26	10	67	1	7	4	27
7	H	3	20	5	33	7	47	1	7	4	27	10	67
8	I	5	37	7	43	3	20	5	33	7	47	3	20
9	J	7	48	4	26	4	26	11	73	2	13	2	13
10	O	3	20	6	40	6	40	7	47	4	27	4	27
12	Q2	6	40	5	33	4	27	8	53	5	33	2	13
13	Q3	3	20	7	47	5	33	1	7	6	40	8	53
14	Q4	5	33	4	27	6	40	5	33	2	13	8	53

По результатам данных мы можем наблюдать наивысшие проценты низкой выраженности по 4 факторам:

Фактор А: «шизотимия – аффектомия».

40% испытуемых характеризуются такими чертами характера, как: скрытность, отчужденность, обособленность, необщительность, замкнутость. Люди, с присущими им чертами характера имеют сложности в установлении контакта с другими людьми, предпочитают работать в одиночку.

Фактор G: «степень принятия моральных норм».

Низкая нормативность поведения преобладает у 48% испытуемых, которым присущи такие черты, как: непостоянство, безответственность, импульсивность, склонность к отсутствию усилий к выполнению групповых требований и норм.

Фактор J: «неврастения – Фактор Гамлета».

У 48% испытуемых преобладает такое качество, как неврастения, что характеризуется: открытостью, предприимчивостью, энергичностью. Такие люди любят находиться в компании, предпочитают группу людей одиночеству.

Фактор Q2: «степень самоконтроля».

Такой фактор как низкая степень контроля, преобладает у 40% испытуемых, которых можно охарактеризовать как: импульсивность, низкая степень чувствительности. Такие люди меньше внимания обращают на социальные требования.

Так же, по результатам анкетирования, мы можем наблюдать высокую выраженность по таким факторам как:

Фактор С: «степень эмоциональной устойчивости».

Такой фактор как высокая степень эмоциональной устойчивости преобладает у 41% испытуемых. Что свидетельствует, о зрелом типе личности испытуемого, эмоциональной устойчивости, невозмутимости. Такие люди более способны к соблюдению групповых моральных норм, имеют гибкое поведение в стрессовых ситуациях.

Фактор D: «флегматичность – возбудимость».

Возбудимость наблюдается у 41% испытуемых, что характеризует личность как: нетерпеливую, требовательную, легко возбудимую, сверхактивную.

Фактор H: «робость, застенчивость – смелость, авантюризм».

Смелость и авантюризм присуще 47% испытуемых. Так же их характеризуют такие личностные качества, как: лидерство, и смелость. Такие люди любят испытывать новые эмоции, по своему поведению в обществе очень живые и непосредственны в эмоциональных реакциях.

Фактор O: «самоуверенность – склонность к чувству вины».

40% испытуемых имеют повышенное чувство вины, у которых преобладает плохое настроение, тревожность в трудных ситуациях, беспокойство.

Фактор Q4: «степень внутреннего напряжения».

Высокая степень внутреннего напряжения преобладает у 40% испытуемых, что показывает их быструю возбудимость, активность и нетерпеливость. С такими людьми достаточно сложно работать в команде, так как чаще всего недовольны руководством и порядком в группе.

Средняя выраженность факторов у испытуемых в результате анкетирования была выявлена по таким факторам как:

Фактор E: «пассивность – доминантность».

Пассивность и доминантность преобладают у испытуемых в равной степени – 47%. Что характеризует некоторых испытуемых как людей уступчивых, зависящих от других. У остальной части испытуемых преобладают такие качества как: лидерство, упорство, властность.

Фактор F: «осторожность – легкомыслие».

Такие факторы как легкомыслие и осторожность так же выражаются у испытуемых в равной степени – 47%. Осторожность, молчаливость, неторопливость присуще испытуемым с низкими баллами. Импульсивность,

энтузиазм, активность присуще испытуемым с более высокими баллами.

Фактор I: «реализм – сензитивность».

Процент таких факторов как реализм и сензитивность составил – 43%. Испытуемые с более низкими баллами обладают такими качествами, как: практичность, реалистичность, независимость. С более высокими баллами люди с высокой эмоциональной чувствительностью, менее ответственные, тревожны, так как данный фактор коррелирует со шкалой тревожности.

Фактор Q3: «степень самоконтроля».

Степень самоконтроля составила 47%. Что различает испытуемых с низкими баллами и высокими разной степенью самоконтроля. Чем выше балл, тем больше степень самоконтроля.

Второе тестирование экспериментальной и контрольной группы проводилось по методике Эйдмана – Диагностика волевого контроля (Приложение В). Целью данного тестирования является, определение уровня волевого самоконтроля испытуемых.

Данный тест состоит из 30 утверждений, на которые испытуемому предлагается 2 варианта ответа (да, нет). Испытуемому необходимо отвечать на вопросы честно и искренне. Зафиксировать ответы на вопросы в бланке ответов. В случае если, испытуемый считает, что данное утверждение подходит ему и описывает его точно, необходимо поставить ответ «да», в противном случае проставляется ответ «нет».

В ходе обработки полученной информации при использовании теста, экспериментатору необходимо использование ключа к тесту (Приложение Г).

Результаты обработки тестирования волевого контроля личности по методике Эйдмана представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.

## Процентное распределение испытуемых по уровню волевого контроля.

Характеристики ВСК	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Низкие значения, %	Средние значения, %	Высокие значения, %	Низкие значения, %	Средние значения, %	Высокие значения, %
Индекс волевого самоконтроля	11	50	39	20	60	20
Настойчивость	29	36	35	34	34	32
Самообладание	20	45	35	15	53	32

Высокое значение индекса волевого самоконтроля, в результате проведенного тестирования составило – 39% испытуемых. Что отличает испытуемых эмоциональной зрелостью, независимостью и самостоятельностью. Они отличаются спокойствием, уверенностью в себе, ответственностью, устойчивостью намерений, реалистичностью взглядов, развитым чувством внутреннего долга. Часто они планомерно реализуют свои намерения, хорошо рефлектируют собственные мотивы, умеют распределять собственные усилия, обладают выраженной социально-позитивной направленностью, способны контролировать свои поступки. В экстремальных ситуациях возможно нарастание внутренней напряжённости, которая связана с желанием проконтролировать каждый момент собственного поведения и тревогой на счет малейшей возможной его спонтанности.

Низкое значение индекса волевого самоконтроля составило 11%. Что характеризует испытуемых чувствительностью, неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью. У таких людей рефлексивность невысока. Как правило, общий фон активности снижен, им свойственна неустойчивость намерений и импульсивность. Это может быть связано как с выраженной утончённостью натуры, не подкреплённой способностью к самоконтролю и рефлексии, так и с незрелостью.

Испытуемые характеризующиеся высокими значениями по шкале «настойчивость» отличаются высокой работоспособностью, концентрированностью на цели, настойчивостью. Процент испытуемых по данной характеристике составил – 47%.

29% испытуемых имеют низкое значение по характеристике «настойчивость». Что характеризует личность, как неуверенную, импульсивную, подверженную высокой чувствительности.

Высокое значение по шкале «самообладание» составило 35%. Такие лица отличаются эмоциональной устойчивостью, хорошим владением своими эмоциями в разнообразных ситуациях, спокойствием.

Низкое значение по шкале «самообладание» составило 20% испытуемых. Основными чертами личности которых является – спонтанность, низкое самообладание и контроль над эмоциями в стрессовых ситуациях.

### **2.3. Разработка программы развития личностных качеств обучающихся**

Основываясь на данных анкетирования учеников по оценке индивидуально-психологических особенностей личности, а также тестирования уровня развития волевого контроля, был разработан план формирования личностных качеств обучающихся с элементами чирлидинга.

Целью плана формирования личностных качеств по направлению чирлидинг является развитие личностных качеств школьников, двигательных навыков и умений, а также развитие чирлидинга и сопровождение школьных команд на различных соревнованиях.

Данная программа предполагает решение следующих задач:

#### **1. В обучении:**

- обучение разнообразным танцевальным комбинациям в чирлидинге;
- формирование знаний из области физической культуры и спорта;
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

## 2. В развитии:

- развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакций, ловкости, мышечной силы, гибкости);
- воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных качеств занимающихся;
- формирование и совершенствование двигательных качеств.

## 3. В воспитании:

- воспитание стремления к самостоятельной работе в тренировках;

План формирования личностных качеств обучающихся по чирлидингу включает в себя обязательные элементы чирлидинга: чир-прыжки, станты, акробатические и хореографические элементы.

Все членам команды необходимо овладеть базовыми движениями и элементами чир программы. В связи с этим, план формирования личностных качеств обучающихся по чирлидингу можно разделить на несколько этапов.

### **Первый этап.** Изучение базового положение рук.

Для зрелищности и синхронности программы, необходимо четкое знание и выполнение базовых положений рук.

#### Упражнения:

1. Руки на бедрах. Кисти рук собраны в кулак и находятся на тазовых костях, локти находятся в согнутом положении, в сторону.
2. Хай ВИ – руки прямые, находятся в положении вверх в диагональ. Кисти рук собраны в кулаки, тыльная сторона ладони в положении вверх.
3. ЛОУ ВИ – руки прямые, находятся в положении вниз в диагональ. Кисти рук собраны в кулаки, тыльная сторона ладони в положении вверх.
4. Т – позиция. Руки прямые, расположены в стороны. Кисти собраны в кулак, тыльная сторона ладони в положении вверх.
5. Ломанная Т – руки из Т-позиции согнуты в локтях, предплечье находится в параллели с полом, кисти собраны в кулак, тыльная сторона ладони в положении вверх.



6. Верхний тачдаун – прямые руки вытянуты вверх, параллельно друг другу, тыльная сторона ладони наружу.

7. Верхний панч (левый/правый) – одна рука находится в положении «верхний тачдаун», вторая рука в положении «руки на бедрах».

8. Л – позиция (левая/правая) – одна рука находится в положении «верхний тачдаун», вторая рука в положении «Т-позиция».

Так же всем членам команды необходимо знание и точное выполнение базовых положений ног:

Упражнения:

1. Стоя ноги вместе

2. Стоя, ноги врозь

3. Стойка на колене. Опускаемся на одно колено, вторая нога расположена впереди, колено согнуто, стопа в положении вперед.

4. Выпад вперед – одна нога находится впереди, колено согнуто, вторая нога расположена позади, колено прямое. Тазобедренный сустав находится по центру, стопы по направлению вперед.

5. Выпад в сторону – ноги находятся в положении в сторону, одна нога согнута в коленном суставе, колено по направлению в сторону, стопа находится в направлении колена. вторая нога прямая, стопа находится по направлению вперед.

**Второй этап** включает в себя общую физическую подготовку (ОФП) и развитие гибкости.

Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья и развитие основных физических качеств школьника: ловкость, координация, выносливость, сила, гибкость. Проводится не более 15-20 минут, перед ОФП необходимо провести разминку, в случае если тренировка начинается с блока ОФП.

Упражнения:

1. Подъем туловища из положения лежа на спине. Ноги согнуты в

коленях, голени параллельно полу. Подъем туловища происходит за счет скручивания пресса, лопатки отрываются от пола, поясничный отдел остается на полу. После чего возвращаемся в исходное положение.

2. Подъем туловища в складку. Из положения лежа, одновременно происходит поднятие корпуса и прямых ног в складку, руки по направлению вверх тянутся к стопам. После чего возвращаемся в исходное положение.

3. Отжимания. Исходное положение – упор лежа, руки выпрямлены в локтевых суставах, корпус прямой. Происходит сгибание в локтевых суставах и опускание корпуса ниже, затем возвращаемся в исходное положение.

4. Подъем туловища из положения лежа на животе. Из положения лежа, руки вытянуты вверх, вдоль ушей, происходит одновременное поднятие корпуса и ног, затем возвращаемся в исходное положение.

5. Приседания. Исходное положение – ноги под тазовыми костями, стопы и колени по направлению вперед, начинаем отведение таза назад и сгибание коленного сустава. В нижней точке бедро опускается до параллели с полом, далее возвращаемся в исходное положение.

6. Выпрыги из положения сид. Исходное положение – стопы под тазовыми костями по направлению вперед, колени по направлению стоп, тазобедренный сустав в нижней точке, бедро в параллель с полом, колени согнуты. Делаем выпрыгивание вверх и возвращаемся в исходное положение.

7. Прыжки на скакалке. Руки разведены в сторону, согнуты в локтях, скакалку держим. Делаем прыжок вверх, в это время скакалка делает оборот через верх. Перепрыгиваем через скакалку.

Развитие гибкости чирлидера является одним из основных факторов, демонстрирующих уровень мастерства члена команды. Гибкость включает в себя два вида: активная, пассивная.

Активная гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий

сустав.

Пассивная гибкость - это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил.

Подвижность суставов всего тела оценивается суммарным развитием гибкости. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Упражнения:

1. Складка – исходное положение сидя, ноги вместе, стопы на себя. Далее корпус с прямой спиной опускаем вперед, стараясь грудной клеткой дотянуться до колен.

2. Складка ноги врозь – исходное положение сидя, ноги врозь, стопы на себя. Далее корпус с прямой спиной опускается вперед, грудной клеткой тянемся к полу.

3. Складка ноги врозь корпус вправо/лево – исходное положение сидя, ноги врозь, стопы на себя. Далее корпус с прямой спиной опускается к правой/левой ноге, стараясь дотянуться грудной клеткой до колена.

4. Глубокий выпад с упором рук – исходное положение из выпада, одна нога спереди согнута в колене (угол 90), стопа по направлению вперед, вторая нога позади с прямым коленом. Опускаем тазобедренный сустав на сколько позволяет сустав ниже.

5. Продольный шпагат. Исходное положение на полу, одна нога прямая спереди, вторая нога прямая сзади, тазобедренный сустав располагается по центру.

6. Поперечный шпагат. Исходное положение на полу, ноги разведены в стороны, стопы на себя, тазобедренный сустав располагается по центру.

7. Лодочка. Исходное положение на полу лежа на животе. Уводим руки назад и берем стопы, одновременно вытягиваем руки и ноги как можно выше, не расцепляя.

8. Мостик. Исходное положение на полу лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в локтях согнуты, кисти расположены на полу над плечами близко к ушам. Опираясь на руки и ноги поднимаем корпус вверх, выгибаясь назад.

**Третьим этапом** происходит изучение базовых чир-прыжков и акробатических элементов.

– Подготовка: исходное положение рук в позиции «Хайви», ноги вместе, вес тела на носках ног, грудной отдел раскрыт, лопатки приведены, плечи расправлены. Капитан команды перед выполнением прыжка считает «5,6,7,8», для обеспечения синхронного выпрыга и исполнения синхронного элемента;

– Взмах: после счета, круговое движение руками и вытянуть перед собой. Колени согнуты, вес тела на носках ног. Грудной отдел раскрыт, плечи расправлены;

– Подъем: после кругового движения руками делается выпрыг, при котором необходимо достичь наивысшей точки, после чего перевести ноги в нужное положение. В прыжке носки ног вытянуть, руки напряжены, голова - вверх);

– Приземление происходит на переднюю часть ступни, ноги вместе, руки перед приземлением должны быть в положении Т. Ноги делают маховое движение, необходимое для приземления на обе ноги. Приземляться следует на переднюю часть ступни, а затем вес тела переходит на всю ступню до пятки.

Упражнения:

1. Стреддл – в момент высшей точки прыжка руки в положении «Хайви», ноги врозь;

2. Херки – в момент высшей точки прыжка одна нога отведена прямая в сторону, вторая позади вогнута в колене, колено направлено в

сторону;

3. Той-тач – в момент высшей точки прыжка руки находятся в «Т-позиции», ноги разведены в сторону, параллельно полу;

4. Пайк – в момент высшей точки прыжка ноги вместе, находятся перед собой параллельно полу, руки вытянуты вперед, параллельно полу.

5. Так – в момент высшей точки прыжка корпус находится вертикально, колени подтянуты к груди, ноги вместе, руки находятся в «Т-позиции»;

6. Хэдлер – в момент высшей точки прыжка одна нога прямая в положении вперед и вверх, вторая нога позади согнута в колене, колено направлено в пол;

7. Прыжки через скамью;

8. Запрыгивания на скамью;

9. Прыжки на скакалке;

10. Прыжки на 1 ноге.

Акробатические элементы являются одним из обязательных элементов чир программы. Занятия акробатикой включаются в программу подготовки, даже если элементы акробатики не включены в программу выступления, так как в результате занятий акробатикой повышается уровень контроль над собственным телом, выносливость, развивается гибкость. Изучение акробатических элементов происходит от самого простого, с последующими усложнениями.

Упражнения:

1. Группировка: Колени к груди, руками держимся за середину голени, спина округлена, колени немного разведены, голова прижата к груди;

2. Из упора присев перекат назад в группировке;

3. Кувырок вперед из упора присев: в момент кувырка перенос тела на руки, группировка в момент выполнения упражнения, переход у в упор присев;

4. Кувырок назад из упора присев;
5. Стойка на руках: во время маха ногой, руки на полу. Упор на руки, руки прямые, ноги вместе, корпус ровный;
6. Махи ногами, могут выполняться вперед, в сторону, назад. Корпус вертикально, спина прямая, колени прямые, тазобедренный сустав в положении прямо;
7. Колесо: Исходное положение стоя, руки наверху, спина прямая. Через сторону опускаем рук на пол, переносим вес тела на руки, переходим в стойку на руках, далее через сторону по очереди опускаем ноги на пол и возвращаемся в исходное положение;
8. Переворот: Исходное положение стоя, руки наверху, спина прямая. Выполняется через стойку с переносом веса тела на руки, далее выход через мост, с переносом веса тела на ноги и возвращением в исходное положение.

Так же, в ходе занятий чирлидингом, были применены другие методы развития личностных качеств школьников, занимающихся чирлидингом.

Формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося является целью воспитательной работы педагога.

В деятельности педагога необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность обучающегося. Педагог, используя различные по форме и содержанию требования к обучающемуся, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

В ходе занятия чирлидингом педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества такие как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм в сочетании с волевыми качествами: настойчивостью, аккуратностью, трудолюбием.

Воспитательные средства:

1. Личный пример и педагогическое мастерство;
2. Правильная организация учебно-тренировочного процесса;
3. Создание обстановки трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
4. Сплочение коллектива (команды);
5. Система морального стимулирования;
6. Наставничество опытных спортсменов.

На основе выделенных средств, были применены и исполнены основные мероприятия:

Основные воспитательные мероприятия:

1. Просмотр и обсуждение видеоматериалов соревнований по черлидингу российского и международного уровня.

2. Просмотр и обсуждение видеоматериалов о личностных качествах чирлидера в зависимости с исполнением роли в команде (командир команды, флайер, база, споттер,). Названия видео-лекции «Какими качествами должен обладать чирлидер».

3. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся. В качестве поощрения за хорошие достижения участнику команды выдавались звездочки, которые можно было обменять на различные поощрения.

Поздравления членов команды с Днем рождения. Ежемесячно, совместно с командой мы проводили поздравления именинников.

4. Обсуждение и утверждение названия команды, разработка спортивной формы для выступления.

Обучающимся было предложено придумать название команды, нарисовать «эскизы формы». В дальнейшем было проведено голосование среди команды за наиболее понравившийся вариант.

5. Участие в городских соревнованиях.
6. Регулярное размещение итогов соревнований, знаковых

спортивных событий, фото-отчетов с соревнований на информационном стенде школы

7. Командные выходы на природу в сопровождении педагога и родителей (поход, пикник, в летнее время тренировка на свежем воздухе).

Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы как на соревновательной площадке, так и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, отношение к спортсменам других команд, тренерам, судьям, официальным представителям).

В соответствии с Правилами вида спорта «чирлидинг» для тренеров и спортсменов существует единые правила, регламентирующие их поведение в период проведения соревнований и официальных мероприятий

В связи с этим была проведена лекция на тему: «Правила поведения чирлидеров и тренера на соревнованиях».

#### **2.4. Анализ результатов исследования**

По результатам внедрения программы развития личностных качеств обучающихся было проведено повторное анкетирование по методикам Кеттелла и Эйдмана.

На основании полученных результатов предыдущих этапов исследования и анализа литературы мы провели анализ развития личностных качеств обучающихся, и сделали предположение, что внедрение чирлидинга в школьную программу по развитию физической культуры позволит повысить уровень развития личностных качеств обучающихся.

Для анализа полученных результатов был выбран метод математической статистики.

Результаты приведены в таблицах 3, 4.



Таблица 3.

Процентное распределение уровней результатов повторного тестирования по методике Эйдмана.

Характеристики ВСК	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	Низкие значения, %	Средние значения, %	Высокие значения, %	Низкие значения, %	Средние значения, %	Высокие значения, %
Индекс волевого самоконтроля	7	49	44	18	62	20
Настойчивость	22	40	38	32	36	32
Самообладание	15	45	40	13	55	32

Анализ значений, полученных в результате исследования, позволяет говорить о том, что уровень развития личностных качеств обучающихся достоверно улучшился, по сравнению с первым тестированием, а так же, показатели экспериментальной группы улучшились в большей степени, нежели у контрольной группы.

Таким образом, нам удалось конкретизировать содержание программы развития личностных качеств, определить тренировочную нагрузку и дополнительный комплекс мер по развитию личностных качеств.

Сравнивая результаты после первого среза обеих групп можно сделать вывод о том, что начальный уровень показателей развития личностных качеств обеих групп примерно одинаковый.

В ЭГ результаты выросли больше, чем в КГ, особенно это заметно в таком показателе, как самообладание. Прирост значений в данном показателе в КГ среднему значению составил 4%, к высокому остался неизменным, а у ЭГ прирост к высокому составил 5%.

Таблица 4.

Процентное распределение уровней результатов повторного тестирования по методике Кеттелла.

№ п/п	Факторы	Выраженность индивидуально-психологических особенностей личности											
		Экспериментальная группа						Контрольная группа					
		низкая		средняя		высокая		низкая		средняя		высокая	
		Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%	Кол-во ответов	%
1	A	6	40	5	35	4	30	7	47	5	33	3	20
2	B	3	20	8	53	4	27	8	54	5	33	2	13
3	C	3	20	5	34	7	47	3	20	6	40	6	40
4	D	4	26	7	47	4	26	2	13	6	40	7	47
4	E	3	20	6	40	6	40	4	27	6	40	5	33
5	F	5	33	7	47	3	20	5	33	8	54	2	13
6	G	3	20	6	40	6	40	7	47	4	26	4	26
7	H	2	13	6	40,0	7	47	1	7	6	40	8	53
8	I	5	33	7	47	3	20	5	33	7	47	3	20
9	J	7	47	6	40	2	13	10	67	3	20	2	13
10	O	6	40	6	40	3	20	7	47	4	26	4	26
12	Q2	6	40	5	33	4	27	7	47	6	40	2	13
13	Q3	2	13	7	47	6	40	1	6	7	47	7	47
14	Q4	7	47	6	40	2	13	5	33	3	20	7	47

Показатель «настойчивость» в ЭГ у среднего значения увеличился на 4%, что на 2% выше, чем у КГ. Высокое значение показателя в ЭК увеличилось на 5%, в КГ данный показатель остался неизменным.

Общий индекс волевого самоконтроля в ЭГ в высоком значении увеличился на 5%, в то время, как в КГ показатель высокого значения остался неизменным и только увеличился показатель среднего значения на 2%.

Анализируя полученные результаты, можно прийти к выводу, что развитие личностных качеств у обеих групп повысилась, но у экспериментальной группы результаты улучшились значительней, чем у контрольной группы по трем показателям проведенного тестирования.

Анализ факторов по методике Кеттела показал что, фактор С «степень эмоциональной устойчивости» по высокому показателю в экспериментальной группе увеличился на 7%, а в контрольной группе остался неизменным.

Фактор D «флегматичность – возбудимость» показал, уменьшение высокого показателя на 15% в ЭГ, что показывает снижение возбудимости и нетерпеливости испытуемых. В то время, как в КГ данный фактор снизился на 6%.

Анализ результатов фактора O «самоуверенность – склонность к чувству вины» показал, что в у ЭГ в начале эксперимента высокое значение показателя составляло – 40%, в конце 20%, уменьшение составило 20%. Что показывает рост развития самоуверенности и снижения показателя чувства вины испытуемых. В КГ на начало – 27%, на конец проведения эксперимента – 26%. Показатель уменьшился всего на 1%.

Фактор Q4 «степень внутреннего напряжения» показал в КГ снижение высокого показателя на 27%, но в тоже время увеличение среднего показателя на 13%, что свидетельствует о снижении с высокого уровня напряженности к среднему. В то время как в КГ снижение высокого показателя произошло на 6%.

Исследование динамики показателей результатов анкетирования

показало, что более высокий прирост результатов показала экспериментальная группа, благодаря включению плана формирования личностных качеств посредством чирлидинга на занятиях физической культурой. Для анализа полученных результатов был выбран метод определения достоверности различий по t- Критерию Стьюдента. Данные представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5.

Результаты тестирования до эксперимента.

Факторы	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	t расч	t табл
A	3.86±2.72	4.86±2.97	0,3	2,049
B	3.53±2.58	3.53±2.13	1	
C	6.26±2.65	5.66±3.08	0,6	
D	6.6±2.61	5.86±3.09	0,5	
E	5.46±2.92	5.8±2.67	0,7	
F	4±2.23	4.86±2.74	0,3	
G	4±3.25	4.66±2.96	0,6	
H	7.53±2.13	6.2±3.05	0,2	
I	4.8±2.75	5.06±2.73	0,8	
J	3.33±2.61	4.4±2.97	0,3	
O	4.53±2.85	6.06±2.84	0,1	
Q2	4.13±2.38	4.86±3.11	0,5	
Q3	7.07±2.18	5.73±3.03	0,2	
Q4	6±3.09	5.53±3.27	0,7	

Таблица 5.

Результаты тестирования после эксперимента.

Факторы	Экспериментальная группа $X \pm m$	Контрольная группа $X \pm m$	t расч	t табл
A	4.73±2.71	4.86±2.97	0,90	2,049
B	4±2.29	5.53±2.41	0,09	
C	6±2.64	6.33±2.63	0,73	
D	6.53±2.29	5.46±2.64	0,25	
E	5.53±2.82	5.86±2.94	0,75	
F	4.46±2.26	4.46±2.47	1,00	

G	4.53±2.82	6.26±2.60	0,09
H	7±2.47	6.66±2.46	0,72
I	4.73±2.40	5.13±2.8	0,68
J	3.6±2.44	4.4±2.69	0,40
O	4.73±3.01	4.66±2.46	0,95
Q2	4.26±2.40	4.93±3.05	0,51
Q3	6.8±2.17	6.4±2.26	0,63
Q4	5.73±2.98	4.13±2.29	0,11

Анализ значений, полученных в результате исследования, позволяет говорить о том, что уровень развития личностных качеств обучающихся достоверно улучшился, по сравнению с первым тестированием, но разница между группами является незначительной.

Анализируя полученные результаты, можно прийти к выводу, что развитие личностных качеств у обеих групп повысилось, но у экспериментальной группы результаты недостоверно выше, чем у контрольной группы по четырнадцати факторам проведенного теста.

Небольшую разницу между группами можно аргументировать тем, что время проведения эксперимента было недостаточно большим.

## Выводы по второй главе

1. Анализ современного состояния проблемы развития личностных качеств обучающихся посредством использования чирлидинга, позволил определить значимость, а так же теоретическую и методологическую базу настоящего исследования. Были определены личностные особенности, влияющие на успешность спортивной деятельности, а так же методы их диагностики.

2. Было проведено анкетирование обещающихся, по результатам которого было определено развитие личностных качеств школьников.

3. Проведенный эксперимент показал положительное влияние использования плана формирования личностных качеств обучающихся на уроках физической культуры с использованием элементов чирлидинга. Несмотря на то, что результаты в обеих группах были в зоне незначимости, у ЭГ прирост результатов был незначительно выше, чем в КГ, но по нашему мнению это связано с недостаточным временем эксперимента.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В ходе изучения литературных источников, мы раскрыли понятие личностных качеств – это индивидуальные врожденные и приобретенные особенности. К ним можно отнести темперамент, характер, поведение, манеры, жесты, мышление, способности и навыки. Были выделены четыре основные группы личностных качеств (социальные, волевые, моральные, профессиональные). Целью развития личностных качеств является разностороннее развитие личности обучающегося.

2. Раскрыли понятие чирлидинг. Чирлидинг – один из сложно-координационных видов спорта, двигательная активность которого характеризуется чрезвычайно высокими требованиями к технике движений и качеству ловкости.

Определили влияние чирлидинга на развитие таких личностных качеств как: целеустремленность, дисциплинированность, уверенность, инициативность, самостоятельность, смелость, настойчивость, решительность, самообладание и тд. является основной задачей общей психологической подготовки чирлидера.

3. Нами было проведено анкетирование обучающихся по методикам Кеттелла и Эйдмана в котором приняли участие 30 обучающихся, из них: 20 девочек и 10 мальчиков в возрасте 11-12 лет.

4. На основе опытно-экспериментальной проверки, а также разработки и внедрения плана формирования личностных качеств обучающихся по физической культуре с разделом «Чирлидинг», мы получили следующие данные:

Итак, по результатам анкетирования на определения формирования личностных качеств обучающихся, после окончания педагогического эксперимента:

Фактора О – самоуверенность – склонность к чувству вины в

значительной степени уменьшилась склонность к чувству вины в ЭГ на 20%, что показывает рост развития самоуверенности, в КГ данный показатель изменился всего на 1%. Фактор Q4 показал снижение напряженности в ЭГ на 27%, в КГ на 7%.

По результатам тестирования на формирование личностных качеств в экспериментальной группе выросли показатели по 8 факторам, а так же снизились показатели по таким факторам как: напряженность, склонность к чувству вины. В связи с чем, можно сделать вывод что, занятия чирлидингом благоприятно влияют на развитие личностных качеств обучающихся..



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адольф В.А., Валяева Е.В. Ценностные приоритеты учащихся старших классов общеобразовательной школы // Воспитание школьников. 2012. № 10. С. 9-23.
2. Адольф В.А., Адольф К.В. Горизонты и границы современного образования // CREDE EXPERTO: транспорт, общество, образование, язык. 2018. № 3. С. 186-196.
3. Андреасян, К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике : автореферат дисс. ... канд. пед. наук / Константин Борисов Андреасян. – Москва : РГАФК, 1996. – 23 с.
4. Анохина, Т. А. Педагогическая поддержка как реальность современного образования / Т. А. Анохина – Спб. : Нева, 2003. – 197 с.
5. Астанина, Ю. С. Обоснование введения теоретического урока физической культуры в учебные планы общеобразовательных организаций как элемента умственного воспитания / Ю. С. Астанина, С. А. Вахрушев // Педагогика в физической культуре, спорте и хореографии: Сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 01–31 октября 2020 года / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2020. – С. 20-23.
6. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для студентов фак. физ. культ, пед. ин-тов. / Б.А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 2003. – 295 с.
7. Безверхняя, Г. В. Возрастная динамика мотивационных приоритетов школьников к занятиям физической культурой и спортом. / Г. В. Безверхняя – М. : Логос, 2004. – 165 с.
8. Богданов, Г. П. Руководство физическим воспитанием школьников / Г. П. Богданов. – Москва : Просвещение, 1998. – 143 с.
9. Бойцова, М. В. Урок аэробики силовой направленности / М.В. Бойцова

// Физическая культура в школе. – 2005. – № 7. – С. 29.

10. Бондаренко, Е. В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 37.

11. Борилкевич, В. Е. Сравнительная физиологическая характеристика спортивной аэробики / Борилкевич В. Е., Кузьмин Н. Н., Сомкин А. А. // Теория и практика физ. культуры. 1999. – № 3. – С. 44.

12. Вахрушев, С. А. Системный подход к проблеме здоровьесбережения в рамках инновационного образования / С. А. Вахрушев, В. А. Дмитриев // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Красноярск, 26 апреля 2017 года. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2017. – С. 9-17.

13. Волков, Л. В. Методика воспитания физических способностей школьников / Л. В. Волков. – К : Рад.шк., 2000. – 103 с.

14. Гогун, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. / Е. Н. Гогун, Б. И. Мартыанов – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с. 66

15. Голова, Е. В. Теоретические основы ритмопластики / Голова Е. В. // Физическая культура в школе. – 2011. – № 2. – С. 48.

16. Головкин, А. В. Хореография в современных видах спорта / Головкин А. В. // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 6. – С. 62.

17. Горбачев, М. С. Гимнастические упражнения в парах по методу круговой тренировки / Горбачев М. С // Физическая культура в школе. – 2008. – № 7. – С. 9.

18. Горбунов, В. А. Гимнастика в системе специализированных средств подготовки спортсменов в спортивной аэробике: метод. разработ. для слушат. семинара тренеров по спортивной аэробике. Иркутский техникум физической

культуры. / В. А. Горбунов, О. И. Демиденко – Иркутск, 1999. – 76 с.

19. Дмитриева, К. Д. Возможности чирлидинга как инструмента формирования личностных качеств на уроках физической культуры / С. А. Вахрушев, К. Д. Дмитриева // Молодежь и наука XXI века: образование и социализация личности в современном обществе : материалы XIII Международной научной конференции, Красноярск, 26 мая 2022 года. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2022. – С. 246-249.

20. Дмитриева, К. Д. Формирования личностных качеств на уроках физической культуры 5-6 классов / К. Д. Дмитриева // Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации: материалы XI Международной научно-практической конференции, Москва, 20 декабря 2022 года. – Москва: Институт развития и образования консалтинга, 2022. – В печати.

21. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» / Железняк Ю. Д. – Москва : Академия, 2010. – 272 с.

22. Жуков, О. Ф. Технология реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников 14-17 лет / Железняк Ю. Д. // Физическая культура в школе. – 2004. – № 2. – С. 17.

23. Зайцева, В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: автореф. дисс. ... докт. / Зайцева В. В. М., 1995. – 47 с.

24. Зеркова, Е. К. Общая характеристика черлидинга как вида спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/obshchaya-kharakteristika-cherlidinga-kakvida-sporta> 67

25. Зинченко, И. А. Совершенствование технической подготовки в черлидинге (работа с помпонами) / Зинченко И. А // Физическое воспитание

студентов. – 2009. – № 3. – С. 31-37

26. Ильин, Е. П. Психофизиология физического воспитания / Е. П. Ильин – М.: ЮНИТИ, 2004. – 213 с.

27. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы. / Ильин Е. П. – СПб., 2006. – 512 с.

28. Касаткина, Н. А. Тесты и критерии оценки надежности выступлений в спортивной аэробике / Н. А. Касаткина, Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2012. - № 10. – С. 73.

29. Кириллова, Е. Г. Индивидуализация процесса физического воспитания девушек 14-17 лет с преимущественным использованием средств ритмопластики: автореферат дис. ... канд. пед. наук / Кириллова Е. Г. .– СанктПетербург: СПбНИИФК, 1997. – 21 с.

30. Коноштарова, Е. Е. Аэробика с акробатикой для старшеклассников / Коноштарова Е. Е. // Физическая культура в школе. – 2009. – № 3. – С. 8.

31. Коробков, А. В. Физическое воспитание / А. В. Коробков, В. А. Головин, В.А. Масляков – Москва : Высшая школа, 2003. – 257 с.

32. Круцевич, Т. Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич. – М. : Дело, 2004.- 530 с.

33. Круцевич, Т. Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи. / Т. Ю. Круцевич. – М. : БЕК, 2004. – 101 с.

34. Крючек, Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий: учеб.-метод. пос. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-спорт, Олимпия пресс, 2001. – 64 с.

35. Кузнецов, В. С. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / В. С Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М., 2004. – 117 с. 68

36. Кульневич, С. В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания / С. В. Кульневич, Е. В. Бондаревская – М : Ростов-наДону, 2003. – 243 с.

37. Леонтьев, В. Г. Формирование мотивации учебной деятельности учащихся / В. Г. Леонтьев – Москва : Просвещение, 1999. – 293 с.
38. Листов, О. Г. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Г. Листов. – М., 2001. – 115 с.
39. Луценко, Л. С. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / Луценко Л. С., Зинченко И. А. // Физическое воспитание студентов. – 2010. - № 2. – С. 105-110.
40. Любомирский, Л. Е. Физическая культура. 10 класс. / Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2005. – 213 с.
41. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
42. Лях, В. И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2010. – 117 с.
43. Манукян, С. П. О взаимоотношении понятий «стимул» и «мотив» / С. П. Манукян. – М.: ОМЕГА-Л, 2004. – 205 с.
44. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки : учебное пособие для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 213 с.
45. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
46. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
47. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пос. для студ. вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с. 69
48. Мякинченко, Е. Б. Концепция воспитания локальной выносливости в циклических видах спорта: автореферат дис. ... д-ра. пед. наук / Мякинченко

Е. Б.. – Москва, 1997. – 33 с.

49. Найминова, Э. Г. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Г. Найминова. – М., 2001. – 155 с.

50. Нечаев, А. П. Психология физической культуры / А. П. Нечаев. – М. : ИНФРА-М, 2004. – 305 с.

51. Передельский, А. А. Физическая культура в муниципальном образовании: монография / А. А. Передельский. – Москва: Физическая культура, 2008. – 128 с.

52. Петров, П. К. Методика преподавания гимнастики в школе / П. К. Петров. – Москва: ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

53. Похабов, Д. Д. Гимнастика (курс лекций) / Д. Д. Похабов. – Москва : Астрель, 2000. – 66 с.

54. Пуни, А. Ц. Психология физического воспитания и спорта / под ред. Т. Т. Джемгарова, А. Ц. Пуни. М.: ИНФРА-М, 2004. – 265 с.

55. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – Москва : Академия, 2002. – 152 с.

56. Ротерс, Т. Т. Уроки ритмики у старшеклассниц / Ротерс Т. Т. // Физическая культура в школе. – 2000. - № 1. – С. 26.

57. Румянцева, О.В. Моделирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре девушек старших классов на основе аэробики с оздоровительной направленностью / Румянцева О.В. // Теория и практика физической культуры. – 2009. - № 8. – С. 41.

58. Скачкова, Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей: автореф. канд. дис. / Скачкова Е. Ю. - СПб., 2002. – 22 с.

59. Стамова, Л. Г. Положительное влияние занятий фитнес-аэробикой на организм девушек / Стамова Л. Г., Сикачева Ю. М, Овчинников С. А. // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 4. – С. 33.

60. Тристан, В. Г. Антропометрические особенности девушек,

занимающихся различными видами оздоровительной аэробики / Тристан В. Г., Буйкова О. М. // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 3. – С. 47.

61. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта / В. П. Филин. – Москва : ФиС, 1997. – 128 с.

62. Филиппова, Ю. С. Морфологические и психологические особенности спортсменов 19-22 лет, занимающихся спортивной аэробикой/ Филиппова Ю. С., Рубанович В. Б., Айзман Р. И. // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 11. – С. 15.

63. Филиппова, Ю. С. Методическое пособие по спортивной аэробике / Ю. С. Филиппова. – Новосибирск, 1994. – 22 с.

64. Фомин, А. А. Переворот боком / Фомин А. А. // Физическая культура в школе. – 2007. - № 6. – С. 34.

65. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ж. К. Холодов. – М. : Академия, 2001. – 144 с.

66. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва : Академия, 2000. – 480 с.

67. Цыба, И.А. Черлидинг в высших учебных заведениях / И. А. Цыба. – Москва : Флинта, 2010. – 80 с.

68. Шмакова, О.В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой/ Шмакова О.В. // Теория и методика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 69.

69. Miyashita M. Method of calculating overall efficiency in swimming crawl stroke// Biomechanics of sports and kinanthro-pometry, Liiami, - 1976, - book 6.

70. Pugh G.G.T. The influence of wing resistance in running and walking and the mechanical efficiency of work against horizontal or vertical forces// J. Physiology. - 1971. - V. 213. №2. - P. 255-276.

71. Rosenberg E. Effect of physical training on single breath diffusing capacity measured at rest// Int. Z. angew.Physiol. - 1967, - V. 24. - P. 246-253.

72. Taylor H.L. Buskirk E., Henschell A. Maximal oxygen intake as an objective measure of cardiorespiratory performance// J. Appl. Physiol. - 1955. - V. 8. - P. 73-80.



## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение А

#### Методика Кеттелла

Инструкция: перед вами представлены вопросы, которые дадут возможность определить особенности вашего характера, вашей личности. Постарайтесь ответить точно и искренне. На специальном бланке для ответа Вы должны зачеркнуть соответствующий квадратик. На бланке выделены всего три возможных ответа.

1. Ты полностью понял инструкцию?
  - а) да; б) нет; в) не уверен.
2. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть:
  - а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса;
  - б) яблоней во фруктовом саду;
  - в) не уверен.
3. У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?
  - а) да б)нет в) может быть.
4. Когда ты работаешь, то ты обычно:
  - а) с трудом заставляешь себя начинать;
  - б) садишься без и промедления сразу берешься за дело;
  - в) трудно сказать.
5. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно?
  - а) да, не хуже;
  - б) нет, аппетит хуже;
  - в) среднее между а и б.
6. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова?
  - а) да б) нет; в) может быть.

7. Твои родители говорят, что ты обычно:

- а) спишь спокойно;
- б) ворочаешься или разговариваешь во сне;
- в) среднее между а и б

8. Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты:

- а) да б) нет в) среднее.

9. Ты согласен, когда тебя выбирают вожаком в какой-нибудь игре?

- а) да б)нет в)среднее.

10. Ты обычно считаешь себя:

а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое /например, новые правила игры/;

б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила;

- в) трудно сказать.

11. Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги:

- а) про путешествия и открытия;
- б) смешной и веселой;
- в) трудно сказать.

12. Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры?

- а) да б) нет в) не уверен.

13. Такие предметы, как математика / или естественные науки/ нравятся тебе больше, чем литература / или гуманитарные науки/?

- а) да б) нет в) не уверен.

14. За что тебе делают замечания?

- а) за твою излишнюю активность и общительность;
- б) за оторванность от общих дел и необщительность;
- в) трудно сказать.

15. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи, в которой ты действительно нуждаешься?

а) да б) нет в) может быть.

16. Ты обычно:

а) в одном и том же устойчивом настроении;

б) то полон сил, то чувствуешь себя мзмученным;

в) трудно сказать.

17. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?

а) да, обязательно болеть;

б) нет, достаточно наблюдать;

в) трудно сказать.

18. Предпочел бы ты пойти:

а) в музей, где можно увидеть что-то интересное;

б) в многолюдную компанию;

в) трудно сказать.

19. Ты часто меняешь одно увлечение другим?

а) да б) нет в) среднее

20. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая?

а) да б) нет в) среднее.

21. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассержен, что мог бы оттолкнуть их?

а) да б) нет в) может быть.

22. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно:

а) говоришь, что не возражаешь;

б) очень сердишься;

в) трудно сказать.

23. Ты когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, а ты по каким-то причинам не смог ее охватить?

а) да б) нет в) может быть.

24. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?

а) да б) нет в) может быть.

25. Если обстоятельства очень тревожные, а тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз удается это?

а) да б) нет в) может быть.

26. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть?

а) да б) нет в) может быть.

27. Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты:

а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то;

б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения;

в) среднее между а) и б)

28. Если у тебя /когда-нибудь/ что-то не получается, то ты:

а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь;

б) стараешься любой ценой справиться сам;

в) трудно сказать.

29. Ты уверен, что действительно взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые?

а) да б) нет в) может быть.

30. Какие люди больше тебе нравятся:

а) те, которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные;

б) рассудительные, сдержанные, замкнутые;

в) среднее между а) и б)

31. Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими?

а) да б) нет в) может быть.

32. Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей?

а) да б) нет в) может быть.

33. Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?

а) да б) нет в) может быть.

34. Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотиться на тигра?

а) да б) нет в) может быть.

35. Если ты взялся за книгу, которую тебе обязательно нужно прочитать, обнаружишь, что она скучная, то ты обычно:

а) редко дочитываешь ее до конца;

б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца;

в) трудно сказать.

36. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?

а) да б) нет в) иногда.

37. Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом?

а) да б) нет в) не уверен.

38. При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других.

а) да б) нет в) может быть.

39. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:

а) да б) нет в) может быть.

40. Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?

а) да б) нет в) может быть.

41. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуют:

а) да б) нет в) может быть.

42. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды:

а) да б) нет в) иногда.

43. Ты все ешь, что тебе дают:

а) да б) нет в) трудно сказать.

44. Ты иногда любишь похвастаться:

а) да б) нет в) может быть.

45. Если ты строишь какие-то планы, ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно:

а) да б) нет в) может быть.

46. Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты:

а) обычно остаешься спокойным;

б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же;

в) трудно сказать.

47. Перед каким-то волнующим событием ты:

а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь;

б) остаешься обычно спокойным;

в) среднее между а) и б)

48. Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты:

а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным;

б) готов буквально кричать от радости;

в) среднее между а) и б)

49. Ты предпочитаешь провести вечер:

а) в шумной компании;

б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом;

в) среднее между а) и б)

50. Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей?

а) да б) нет в) иногда.

51. Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:

а) да б) нет в) иногда.

52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:

а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг;

б) преподавателем физкультуры;

в) трудно сказать.

53. Кем бы ты восхищался больше:

а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников;

б) летчиком-космонавтом;

в) трудно сказать.

54. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем:

а) редко б) достаточно часто в) иногда.

55. Предпочел бы ты провести две недели летних каникул:

а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями;

б) в качестве вожатого в турпоходе всего класса;

в) трудно сказать.

56. Обычно ты бываешь:

а) в очень хорошем настроении; б) несколько грустноват; в) не уверен.

57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:

а) предпочел бы спрятаться; б) не возражал бы; в) трудно сказать.

58. Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:

а) да б) нет в) иногда

59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав:

а) да, как правило; б) нет, почти никогда; в) может быть.

60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:

а) спокойно продолжаешь делать по-своему;

б) споришь и ставишь их на место;

в) трудно сказать.

61. Ты предпочел бы охотнее послушать:

а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку;

б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме,

в) трудно сказать.

62. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь?

а) да б) нет в) может быть.

63. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя?

а) да б) нет в) может быть.

64. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие?

а) да б) нет в) может быть.

65. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет?

а) да б) нет в) может быть

66. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально?

а) никогда не испытываю; б) как правило, испытываю; в) может быть.

67. Если люди болтают во время музыки, то ты:



- а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена;
- б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни;
- в) среднее между а) и б)

68. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы?

- а) да б) нет в) может быть.

69. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком?

- а) да б) нет в) может быть.

70. Если люди говорят, что так делать неправильно и вредно, всегда ли это вызывает у тебя желание все-таки испытать это самому?

- а) да б) нет в) не уверен.

71. Какие предметы тебе нравятся больше?

- а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий;
- б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых ты можешь проявить свои способности;
- в) трудно сказать.

72. Тебе легко выражать словами свои мысли?

- а) да, как правило, легко;
- б) нет, обычно трудно;
- в) среднее между а) и б)

73. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то что ты хотел бы увидеть:

- а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни;
- б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности;
- в) трудно сказать.

74. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой?

- а) да б) нет в) не уверен.

75. Если ты знаешь, что какой-то человек был к тебе несправедлив,

можешь ли ты тем не менее забыть об этом?

а) да б) нет в) может быть.

76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?

а) да б) нет в) может быть.

77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?

а) да б) нет в) может быть.

78. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени?

а) да б) нет в) может быть.

79. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется?

а) да б) нет в) может быть.

80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания /например, от бокса или футбольного матча/:

а) если бы поспорил с кем-то о том "кто победит";

б) если бы не спорил, а просто следил за матчем;

в) не уверен.

81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:

а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе;

б) всегда покидаешь их общество, очень сердисься, недоволен;

в) трудно сказать.

82. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном, то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их?

а) да б) нет в) возможно.

83. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят?

а) да б) нет в) возможно.

84. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?

а) да б) нет в) не уверен.

85. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок? а) да б) нет в) не уверен.

86. Если бы на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого:

- а) это меня совершенно не затронуло бы;
- б) было бы несколько неприятно;
- в) трудно сказать.

87. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников?

- а) да б) нет в) не уверен.

88. Тебе легко удастся скрыть свое отношение от других к кому-либо?

- а) да б) нет в) может быть.

89. Тебе больше нравится:

- а) когда твоя одежда имеет обычный вид;
- б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая;
- в) среднее между а) и б)

90. В музее ты любишь:

а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать как только устанешь;

б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удастся узнать самостоятельно;

- в) трудно сказать.

91. Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует?

- а) да б) нет в) трудно сказать.

92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:

а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова;

б) всегда имеешь готовый ответ;

в) среднее между а) и б)

93. Тебе нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей:

а) да б) нет в) не уверен.

94. Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя:

а) ничего, скоро все позабудет;

б) переживаешь, когда думаешь об этом;

в) среднее между а) и б)

95. Что тебе больше нравится:

а) присматривать за меньшими детьми;

б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты;

в) трудно сказать.

96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то:

а) да б) нет в) может быть.

97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:

а) некоторые все равно обгоняют тебя;

б) очень многие отстают и работают не так уверенно;

в) трудно сказать.

98. Если ты решил летом поработать, предпочел бы стать:

а) членом спасательной команды на пляже;

б) лесником;

в) трудно сказать.

99. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как ты?

а) да б) нет в) не уверен.

100. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:

- а) работаешь без остановки, пока не закончишь;
- б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь;

в) среднее между а) и б)

101. Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться:

а) да, почти всегда уйду; б) почти никогда не уйду; в) трудно сказать.

102. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:

а) в уединенном доме в сельской местности;

б) в городской многолюдной квартире;

в) трудно решить.

103. Когда в класс приходит новичок / юноше или девушка/, то, как правило, знакомится ли она /он/ с тобой также быстро, как и со всеми остальными?

а) да б) нет в) между а) и б)

104. Случилось бы говорить тебе о ком-либо плохо?

а) да б) нет в) не уверен.

105. Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение?

а) да б) нет в) может быть.

106. Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты:

а) считаешь, что забыли;

б) начинаешь очень беспокоиться и сердиться;

в) трудно сказать.

107. Придя в новую компанию, ты:

а) общаешься дружески со всеми;

б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться;

в) среднее между а) и б)

108. Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы и менее взрослые, чем ты?

а) да б) нет в) может быть.

109. Ты предпочитаешь иметь:

а) одного друга; б) много друзей, хотя и менее близких; в) трудно сказать.

110. В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно:

а) редко б) часто в) может быть

111. Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими?

а) да б) нет в) может быть.

112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать:

а) часто б) редко в) может быть.

113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует:

а) да б) нет в) может быть.

114. Оказавшись в Испании XIX века, как следует:

а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни;

б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами;

в) не уверен.

115. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился бы за него:

а) да б) нет в) может быть.

116. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже

не знают, что для них хорошо, а что плохо?

а) да б) нет в) не уверен.

117. Тебе легко заводить новых друзей?

а) да б) нет в) не уверен.

118. Если тебе показать новую игру, ты ждешь:

а) пока не увидишь, как в нее играют другие;

б) помощи со стороны других;

в) среднее между а) и б)

119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?

а) да б) нет в) не уверен.

120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать?

а) да б) нет в) не уверен.

121. Как по-твоему, родители /воспитатели/ имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?

а) да б) нет в) может быть.

122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось:

а) собирать морские раковины;

б) заниматься в секции водных лыж;

в) трудно сказать.

123. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты:

а) да б) нет в) иногда.

124. Ты когда-нибудь говорил неправду?

а) да б) нет в) не уверен.

125. Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением?

а) как правило, да; б) очень редко; в) иногда.

126. Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум:

а) ты раздражаешься; б) просто продолжаешь работать; в) среднее между а) и б)

127. Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать?

а) о новых спектаклях;  
б) о каких-нибудь важных политических событиях;  
в) среднее между а) и б)

128. Ты обычно:

а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях;  
б) не против того, если о них будут знать те, кто ими заинтересуется;  
в) среднее между а) и б)

129. Тебе больше нравятся ребята:

а) задумчивые, спокойные, рассудительные;  
б) всегда шумные, живые, беспокойные;  
в) трудно сказать.

130. Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым:

а) да б) нет в) трудно сказать.

131. Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца?

а) да б) нет в) может быть

132. Бывает так, что когда ты собираешься выступить перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?

а) да б) нет в) может быть.

133. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало?

а) да б) нет в) может быть.

134. Ты предпочел бы получить в подарок:



- а) книгу стихов и пьес;
- б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее/;
- в) не могу сказать.

135. Если ребята разыгрывают кого-то, то ты:

- а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними;
- б) считаешь это ребячеством, плохим поступком;
- в) может среднее а) и б)

136. Думал / думаешь/ ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе?

- а) да б) нет в) трудно сказать.

137. Тебя иногда беспокоят никчемные мысли, от которых не можешь отвлечься?

- а) да б) нет в) среднее между а) и б)

138. Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел:

- а) побеседовать с другом;
- б) почитать что-нибудь интересное;
- в) трудно сказать.

139. Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде:

- а) да б) нет в) не уверен.

140. Читая о великих подвигах или героях, испытываешь:

- а) как правило, желание самому совершать их;
- б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя;
- в) может быть.

141. Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки:

- а) да б) нет в) может быть.

142. Ты уверен, что ответил на все вопросы?

- а) да б) нет в) может быть.

## Приложение Б

### Ключ к тестированию по методике Кеттелла

Обработка результатов опросника Кеттелла для подростков:

1. В ходе диагностики подсчитывается количество совпадений ответов тестируемого с ключом. За каждое совпадение начисляется 2 балла. Исключение составляет фактор В, где за каждое совпадение ответа с ключом дается 1 балл, а также за ответ "в" начисляется 1 балл.

2. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и относительно этих данных результат интерпретируется как низкая или высокая оценка.

Ключ к подростковому тесту Кеттелла:

1. А (шизотимия-аффектотимия) 2б, 3а, 22а, 42б, 62а, 82а, 102б, 103а, 122б, 123а

2. В (ложь) 23б, 24б, 43а, 44б, 63б, 64а, 83а, 84б, 104б, 124б

3. С (степень эмоциональной устойчивости) 4б, 5а, 6б, 25а, 26б, 45а, 65б, 85а, 105б, 125а

4. D (флегматичность-возбудимость) 7б, 27а, 46б, 47а, 66б, 67а, 86б, 87а, 106б, 126а

5. E (подчиненность-доминирование) 8б, 9а, 28б, 48а, 68б, 88а, 107б, 108а, 127б, 128а

6. F (осторожность-легкомыслие) 10а, 29б, 30а, 49а, 50а, 69б, 70а, 89б, 109а, 129б

7. G (степень принятия моральных норм) 11а, 31а, 51а, 71б, 90б, 91а, 110б, 111б, 130б, 131а

8. H (застенчивость-авантюризм) 12б, 32а, 52б, 72а, 92б, 93а, 112б, 113а, 132б, 133а

9. I (реализм-сензитивность) 13б, 33а, 34б, 53а, 54б, 73а, 74б, 94б, 114а, 134а

10. J (неврастения, фактор Гамлета) 14б, 15а, 35б, 55а, 75б, 95а, 115б, 116а, 135б, 136а

11. O (самоуверенность-склонность к чувству вины) 16б, 36а, 56б, 57а, 76б, 77а, 96б, 97а, 117б, 137а

12. Q2 (степень групповой зависимости) 17б, 18а, 37б, 38а, 58б, 78а, 98б, 118а, 138б, 139а

13. Q3 (степень самоконтроля) 19б, 39а, 59б, 79а, 80б, 99а, 100б, 119а, 120б, 140а

14. Q4 (степень внутреннего напряжения) 20б, 21а, 40б, 41а, 60б, 61а, 81б, 101а, 121б, 141а

## Приложение В

### Методика Эйдмана

Инструкция: Вам необходимо прочитать предложенные утверждения и на каждое из них дать ответ «да» или «нет».

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне трудно сдерживать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо я могу не спать всю ночь (например, незавершённая работа) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.
11. Считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.

16. Мне сильно усложняет работу осознание того, что её необходимо во что бы то ни стало сделать к определённом сроку.

17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь лучше, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Меня трудно переспорить.

24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Иногда я замечаю, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, «когда перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

## Приложение Г

### Ключ к опроснику волевого самоконтроля

Подсчитывается количество совпадений вариантов ответов с ключом.

**Ключ:** Шкала «самообладание»: ответы «да» на утверждения № 3, 4, 7, 24, ответы «нет» на утверждения № 5, 13, 14, 16, 21, 26, 28, 29, 30.

Шкала «настойчивость»: ответы «да» на утверждения № 2,5, 11, 17, 18, 20, 24, 26, ответы «нет» на утверждения № 1, 6, 9, 10, 13, 16, 22, 25.

Общий индекс ВСК (волевого самоконтроля): ответы «да» на утверждения № 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 25, 27, ответы «нет» на утверждения № 1,6,10, 13, 14, 16, 21,22, 28, 29, 30.

**Интерпретация полученных результатов:** На основе количественной обработки полученных результатов опроса ученика студент делает вывод об уровне его самообладания и настойчивости и подсчитывает общий индекс волевой самоконтроля школьника.

По шкале «самообладание»: низкий уровень от 0 до 4 баллов, средний уровень – 5-9 баллов, высокий уровень – 10-13 баллов.

По шкале «настойчивость»: низкий уровень от 0 до 5 баллов, средний уровень – 6-11 баллов, высокий уровень – 12-16 баллов.

Общий индекс ВСК (волевого самоконтроля): низкий уровень от 0 до 8 баллов, средний уровень – 9-16 баллов, высокий уровень – 17-24 баллов.

