

Г. Д. БАБУШКИН,
Б. П. ЯКОВЛЕВ

ПСИХОДИАГНОСТИКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Учебник



ЛАНЬ

· САНКТ-ПЕТЕРБУРГ · МОСКВА · КРАСНОДАР ·
· 2023 ·

УДК 796
ББК 75я73

Б 12 **Бабушкин Г. Д.** Психодиагностика в системе подготовки спортсменов : учебник для вузов / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 336 с. : ил. — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-507-45053-4

В учебнике представлено современное состояние, понимание и значение психодиагностики в системе подготовки спортсменов. Раскрывается понятие, содержание, задачи, методы психодиагностики личности при занятиях спортом. Представлены методики диагностики психических процессов, свойств личности, состояний и межличностных взаимоотношений, проявляющихся в процессе занятий и спортом. Использование представленных методик психодиагностики в тренерской практике позволит специалисту выявить профессионально важные психологические качества занимающихся спортом, и даст возможность в полной мере реализовать индивидуальный подход в обучении, воспитании и подготовке спортсменов к соревнованиям.

Подготовлено в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, предъявляемыми к изучению дисциплины «Психодиагностика в спорте».

Учебник предназначен для обучающихся по направлению подготовки бакалавриата «Физическая культура», профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» и магистратуры по направлению «Спорт». Также теоретические и методические материалы могут быть использованы студентами, магистрантами, аспирантами, тренерами для расширения объема знаний о значении, содержании и технологии психодиагностики в системе многолетней подготовки спортсменов.

УДК 796
ББК 75я73

Рецензенты:

И. Ю. ГОРСКАЯ — доктор педагогических наук, профессор кафедры естественно-научных дисциплин Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (г. Омск);

Е. А. НАУМЕНКО — доктор психологических наук, профессор, профессор Международного института инновационного образования (г. Тюмень).

Обложка
Ю. В. ГРИГОРЬЕВА

© Издательство «Лань», 2023
© Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев, 2023
© Издательство «Лань»,
художественное оформление, 2023

ВВЕДЕНИЕ

Психодиагностика получила признание во второй половине XIX в. и вошла в сферу физической культуры и спорта во второй половине XX в. Основная задача спортивной психодиагностики — выявление уровня развития психических процессов, свойств, состояний, взаимоотношений с целью использования полученных результатов на практике физического воспитания и подготовки спортсменов.

Психология спорта сегодня занимает важное место в физическом воспитании и в подготовке спортсменов, так как открывает перед педагогом, тренером внутренний мир его учеников. Спортивные тренеры, особенно начинающие, испытывают недостаток психологического знания и специальной психологической литературы для организации подготовки спортсменов. Предлагаемый читателю учебник явится настольным руководством студента — будущего тренера и тренера к использованию психологического знания в подготовке спортсменов.

В учебнике даются конкретные методики, прошедшие испытания на практике и получившие всеобщее признание. Используя приведенные в учебнике методики, студент, тренер получит достоверную информацию о психологии личности спортсмена, состоянии, взаимоотношениях в команде, что позволит ему более продуктивно работать со спортсменами.

Диагностические методики позволяют тренеру: выявить причины нестабильного выступления спортсмена на соревнованиях; определить степень соответствия спортсмена избранному виду спортивной деятельности и возможности достижения высоких результатов в спорте; осуществлять индивидуальный подход на основе полученных результатов психодиагностики; выявить структуру спортивной мотивации — основного «двигателя» спортсмена; определить характер межличностных взаимоотношений в спортивной команде; выявить влияние физической нагрузки на психическое состояние спортсмена и многое другое.

Чрезвычайно важным для тренера является организация психологической подготовки спортсменов, результатом которой является состояние психологической подготовленности спортсмена к конкретному соревнованию. Читателю предлагается унифицированная методика, успешно прошедшая апробацию при подготовке дзюдоистов различной квалификации к соревнованиям. Методика дает возмож-

ность выявить состояние психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям в предсоревновательном мезоцикле и на основе полученных результатов строить психологическую подготовку спортсменов к соревнованию.

В процессе изучения материалов учебника у студентов формируются:

• **знания:**

– свойств личности, психических функций, влияющих на успешность в спортивной деятельности;

– методов диагностики психических процессов, свойств личности, психических состояний, взаимоотношений в спортивной деятельности;

• **умения:**

– ориентироваться в потоке диагностической литературы, находить и обосновывать выбор методики для психодиагностики спортсмена;

– ставить вопрос о диагностике того или иного качества, психического процесса по результатам выступления спортсмена на соревнованиях;

– анализировать;

• **владения:**

– методиками психодиагностики психических функций, качеств, состояний;

– технологией и процедурой психодиагностики спортсменов;

– анализом результатов психодиагностики и разработки рекомендаций для спортсменов, тренеров.

Получив соответствующие знания по данной дисциплине, выпускник физкультурного вуза сможет самостоятельно организовать и проводить прикладные психологические исследования, внедрять их результаты в практику и выступать как учитель-новатор, тренер-экспериментатор.

Предлагаемая читателю книга приглашает к обсуждению значения психологии в подготовке спортсменов, выяснению причин успехов и неудач в спорте. Авторам довелось работать со спортсменами высокой квалификации в качестве спортивного психолога и получить достоверную информацию при психодиагностике личности спортсменов, свидетельствующую о значимости личностных особенностей в выборе вида спорта и достижении высоких результатов.

Учебник обеспечен методическим аппаратом, включающим в себя контрольные вопросы к каждой главе, список литературы.

Авторы надеются, что представленный в книге материал будет востребован студентами, спортивными наставниками, и будут благодарны за высказанные замечания и предложения. Адрес автора: 644009, г. Омск, ул. Масленникова, 144. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, кафедра теории и методики физической культуры и спорта.

ГЛАВА 1

СТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

1.1. Введение в психодиагностику

Психодиагностика приобрела свой научный статус в начале XX в. Основная ее проблематика — интерес человека к самому себе, к своим возможностям. Упоминание о психодиагностике можно найти в Библии, в которой сказано о необходимости отбора воинов к войне. И сегодня для отбора на военную службу в отдельных войсках психодиагностика кандидатов является обязательной.

В общем представлении психодиагностика — это постановка психологического диагноза. Под диагнозом в данном случае подразумевается распознавание отклонений от нормального функционирования или определение уровня развития психических процессов субъекта, выраженности личностных качеств, характера психического состояния.

В психологии сложилось два представления о психодиагностике (Р. С. Немов, 1995).

В первом представлении психодиагностика понимается как область психологического знания, как наука, задачами которой являются:

- 1) выявление природы психологических явлений и их научная оценка;
- 2) каковы научные основания для познания и количественной оценки психических явлений;
- 3) в какой мере применяемые средства психодиагностики соответствуют общенаучным, методологическим требованиям;
- 4) каковы основные методические требования, предъявляемые к средствам психодиагностики;
- 5) каковы основания достоверности результатов психодиагностики;
- 6) каковы основные процедуры конструирования и проверки научности методов психодиагностики.

Это направление психодиагностики — теоретическое.

Во втором представлении психодиагностика понимается как специфическая деятельность психолога по измерению психических явлений и постановки психологического диагноза, имеющего практическую направленность. Психодиагностика в этом представлении включает в себя:

1) определение профессиональных требований, предъявляемых к психологу-диагносту;

2) определение знаний, умений и навыков, которыми должен обладать психолог-диагност;

3) разработка программ, средств и методов практической подготовки психологов для проведения психодиагностики.

Второе направление считается практическим. Практическая психодиагностика используется в различных областях деятельности психолога.

Практический психолог, занимающийся психологическим консультированием, должен вначале поставить точный диагноз исследуемого качества, психического процесса, состояния и т. д. Для этого он должен владеть комплексом психологических тестов, на основе которых он ставит психологический диагноз.

Сегодня психодиагностика применяется в различных отраслях: в медицинской психологии, в инженерной психологии, в педагогической психологии, в спортивной психологии и других науках, решая практические задачи, к которым относятся следующие.

1. Установление наличия у человека того или иного психологического свойства или особенности поведения.

2. Определение степени развитости психического процесса, свойства.

3. Описание диагностируемых психологических и поведенческих особенностей человека в тех случаях, когда это необходимо.

4. Сравнение степени развитости изучаемых свойств у разных людей.

Для проведения психодиагностики сформулированы основные требования, заключающиеся в следующем.

1. Избираемая методика должна быть наиболее простой и наименее трудоемкой.

2. Избираемая методика должна быть понятной и доступной не только для психолога, но и для испытуемого.

3. Инструкция к методике должна быть простой, понятной без дополнительных разъяснений. Она должна настраивать испытуемого на добросовестную и доверительную работу.

4. Окружающая обстановка при проведении психодиагностики не должна содержать посторонних раздражителей, отвлекающих внимание испытуемых.

1.2. Возникновение психодиагностики

Возникновение всех психологических отраслей происходило на базе общей психологии и имело в большей части практическую направленность. Психодиагностика выделилась также из общей психологии, и ее истоки находились на рубеже XIX и XX вв. Ее возникновение было подготовлено развитием общей психологии и требованиями общества к подбору кадров в различных сферах человеческой деятельности. В этот период ключевую роль в добывании психологических знаний о человеке начинают играть врачи. Их интересуют причины душевных заболеваний, неврозов. Систематические наблюдения врачей за больными позволяют им получать знания о протекании того или иного заболевания, причины их возникновения. В качестве методов в основном используются: наблюдение, беседа, анализ документов.

Выделение экспериментальной психологии из общей психологии с использованием экспериментальных методов послужило возникновению и дальнейшему становлению психодиагностики. Первые экспериментальные методы были заимствованы из физиологии.

Среди ученых, являющихся создателями психодиагностики, первым был немецкий представитель психологии В. Вундт (1832–1920). С его экспериментальных работ (1879 г.) в открытой им психологической лаборатории и началась психодиагностика. Он предложил разработку двух научных направлений:

- естественно-научного, опирающегося на эксперимент;
- культурно-исторического, призванного изучать «психологию народов».

Естественно-научные методы должны применять к элементарному, низшему уровню психики. Объектом исследования должны выступать внешние проявления психики (ощущения, реакции, зрение, цветоощущение и пр.). По образцу лаборатории В. Вундта создаются научные лаборатории и в других странах (Англии, Швеции, Америке и др.).

Первый собственно психологический экспериментальный метод был разработан Г. Эббингаузом (1850–1909). Он изучал законы памяти и на этой основе открыл путь к исследованию навыков. Дж. Кеттелл (1860–1944) изучал объем внимания с помощью прибора тахистоскопа.

На рубеже XX в. объективный экспериментальный метод вошел в практику психологических исследований. На основе этого метода появились предпосылки к исследованию индивидуальных различий

между людьми, что послужило становлению дифференциальной психологии. Без представлений об индивидуально-психологических особенностях личности невозможно было бы возникновение психодиагностики личности.

В большей своей части возникновение психодиагностики обязано запросам практики: медицинской, военной, педагогической индустриальной.

Современная психодиагностика выделилась в отдельную область психологических знаний и в специфическую практическую профессиональную деятельность. Создано множество психодиагностических методик. Статистика заняла прочное место в психодиагностике. Результаты психодиагностики используются на практике (в общеобразовательных школах, в учреждениях министерства внутренних дел и обороны, в спортивных школах и спортивных командах и т. д.).

1.3. Развитие психодиагностики в России

В отличие от зарубежной психодиагностики в дореволюционной России экспериментальные исследования проводились физиологами под знаком материалистических идей. Родоначальниками их являлись И. М. Сеченов (1829–1905) и И. П. Павлов (1849–1936). И. М. Сеченов создал рефлекторную теорию психической деятельности. И. П. Павлов, продолжавший развитие идей И. М. Сеченова, обосновал условно-рефлекторную теорию, объясняющую психическую деятельность. Результаты их исследований легли в основу психодиагностики.

В России на базе крупных университетов в ряде городов создаются научные психологические лаборатории (Харьков, Петербург, Москва, Одесса). В основном в них проводились исследования медицинского характера и служили целям диагностики психических заболеваний.

Во второй половине XIX в. в российскую психологию введен эксперимент. Первые работы по психодиагностике в России появились в начале XX в. Г. И. Россолимо (1860–1928) обосновал систему тестов для измерения умственной одаренности, включающего диагностику внимания, воли, восприятия и других процессов. Существенной новизной этих тестов являлась целостная оценка личности.

Российский исследователь личности А. Ф. Лазурский (1874–1917) создал новое направление в дифференциальной психологии — *научную характерологию*. Он выступал за естественный эксперимент,

в котором проявляется характер человека. Он показал связь характера с нервными процессами. Однако существенным недостатком его исследований было ограничение качественными методами исследования.

Возникновение психодиагностики в России было связано с ее развитием в других странах. Не имея собственного исследовательского опыта и результатов, многое было заимствовано из зарубежной психодиагностики. Так, при создании А. П. Болтуновым в 1928 г. *«измерительной шкалы ума»* автор опирался на шкалу Бине — Симона, что отразилось на механическом подходе к созданию методик. Изучению содержательной стороны диагностируемых психологических процессов не уделялось серьезного внимания.

Бурное развитие психодиагностики в России наблюдалось в 1920-е гг. и связано с работой таких исследователей, как С. Г. Геллерштейн, Н. Д. Левитов и др. Результаты развития психодиагностики нашли применение в промышленности, на транспорте, в системе профессионального обучения. В ряде городов создаются психотехнические лаборатории.

Использование многих тестов подверглось резкой критике (1936 г.). Постановлением от 4 июля 1936 г. «О педологических извращениях в системе Наркомпроса» был наложен запрет на применение тестов в школе. Были прекращены психодиагностические исследования. И лишь в конце 1960-х гг. в нашей стране вновь начинает развиваться психодиагностика.

Опыт, накопленный за рубежом, показал полезность психодиагностики в образовании, промышленности, военной сфере. В настоящее время психодиагностика зарекомендовала себя как авторитетная научная дисциплина благодаря трудам К. М. Гуревича, М. К. Акимовой, Л. Ф. Бурлачук, Л. А. Венгера, В. Л. Марищука и др.

1.4. Становление метода тестирования

Возникновение тестирования связано с необходимостью поиска новых методов исследования в отличие от наблюдения. Зарождение метода тестов связано с исследованиями английского биолога Ф. Гальтона. В 1884 г. он обосновал антропометрическую лабораторию для изучения способностей человека. Он впервые предложил использовать статистику в психологических исследованиях (метод корреляции). Дж. Кеттелл разработал интеллектуальные тесты. Впервые была предложена стандартизация тестов для проведения сравнительного анализа полученных результатов.

При тестировании психологи регистрируют индивидуальные различия психических актов, оценивая результаты при помощи некоторого критерия. В основном тестированию подлежали сенсомоторные качества. Новый шаг в развитии тестов был сделан французом А. Бине (1857–1911), который создал серию интеллектуальных тестов. Его результаты были использованы при отборе учеников в школах. Для каждого возраста создавались свои тесты.

В 1905 г. появилась первая серия тестов — Шкала Бине — Симона. В дальнейшем была создана вторая и третья редакции шкалы Бине. Им было введено понятие умственный интеллект, который определялся по его шкале.

Последователи А. Бине Л. Термен и В. Штерн ввели понятие коэффицент интеллектуальности и представили новую шкалу для определения интеллекта — шкалу Стэнфорд — Бине, которая применяется и сегодня в психодиагностике.

Наряду с индивидуальным тестированием под влиянием практики возникла необходимость проведения группового тестирования с целью отбора наиболее подготовленных людей к той или иной деятельности (военной, трудовой). Групповое тестирование нашло применение преимущественно в системе образования, в промышленности, в армии. Широко использовалось тестирование специальных способностей.

В начале XX в. было создано множество тестов, которые подвергались стандартизации, отличались надежностью, валидностью. На 1950–1960-е гг. приходится основное количество разработанных психодиагностических методик.

1.5. Тесты способностей, достижений, опросники, проективные методики

Развитие профессиональной ориентации и профессионального консультирования послужило возникновению тестов специальных способностей (музыкальных, артистических и др.). Их использовали при отборе в учебные заведения (медицинские, военные, юридические и др.), для распределения персонала.

Теоретической основой для разработки комплексных тестов стало применение математической обработки результатов тестирования. Использование факторного анализа позволило точнее определить и классифицировать специальные способности. Факторный и корреляционный анализ был представлен английским психологом Ч. Спирменом (1863–1945).

При исследовании умственных способностей Л. Терстоун (1887–1955) выделил факторы, обозначив их как первичные умственные способности:

- 1) словесное понимание;
- 2) беглость речи;
- 3) числовой;
- 4) пространственный;
- 5) ассоциативная память;
- 6) скорость восприятия;
- 7) индукция и др.

На сегодня в психодиагностике насчитывается более 100 когнитивных факторов.

Наиболее продуктивно исследование общих и специальных способностей осуществлялось за рубежом (США). Службой занятости США разработаны «Батарея тестов общих способностей» для использования результатов тестирования в консультационных целях и «Батарея тестов специальных способностей» для выявления способностей к конкретным профессиям.

В учебных заведениях получили распространение новые типы тестов «тесты достижений». Данные тесты, разработанные в США, использовались для отбора сотрудников на государственную службу. Наиболее распространенный тест достижений — «Стэнфордский тест достижений», разработанный в 1923 г.

Тесты специальных способностей и тесты достижений нашли широкое распространение под влиянием запросов со стороны промышленности, экономики.

В психологической диагностике особое место занимает разработка методик для изучения личности. Для этого предлагаются опросники и проективные тесты.

Опросники представляют собой группу методик, задания в которых представлены в виде вопросов или утверждений. Опрашиваемый должен дать собственное сообщение в виде сведений о себе, переживаниях, отношениях.

Опросный метод основан на интроспекции, предполагающей неопознаваемость духовного мира человека, невозможность объективного изучения психических явлений. По своей сути опросный метод — это самонаблюдение.

В США разработан первый личностный опросник Р. Вудвортсом (1869–1962) — «Бланк данных о личности», предназначенный для выявления и отсеивания с военной службы лиц с выраженным невро-

тизмом. Широкое распространение получил 16 ФЛО опросник Р. Кеттелла, используемый и сегодня в исследованиях личности.

В психодиагностике нашли применение и **проективные методики**. Родоначальником этих методик считается англичанин Д. Гартли (1705–1757), основатель ассоциативной теории. Ассоциации становятся универсальной категорией, объясняющей психическую деятельность человека. По его мнению, идеи связаны между собой в соответствии с порядком и связью материальных процессов, происходящих в нервной системе.

Метод свободных словесных ассоциаций (Ф. Гальтон) использовался для изучения интересов и установок личности. Однако в силу своего недостаточного теоретического обоснования этот метод не нашел широкого распространения. На основе ассоциативного метода возникли проективные методики — *завершение предложений*, используемых и в настоящее время.

Широкую популярность, особенно при работе с больными, получила методика швейцарского психиатра Г. Роршаха (1884–1922) — *чернильные пятна*. Испытуемому предлагаются чернильные пятна, и он должен дать объяснение увиденному. Характеристики ответов связывались с различными психическими заболеваниями.

Тест тематической апперцепции (ТАТ) был создан в 1935 г. Г. Мюрреем совместно с Х. Морганом. Испытуемому предлагаются картинки, по которым он должен рассказать небольшую историю: что привело к ситуации и как она будет дальше развиваться. Данный метод нашел распространение в юридической практике для выявления причин совершения преступлений.

Интерпретация результатов, полученных с помощью проективных методик, представляет большую трудность для экспериментатора. В этой связи они не находят широкого распространения в различных сферах человеческой деятельности.

Результаты проективных методик имеют недостаточную стандартизацию, неподатливы определению надежности и валидности, что указывает на их невысокую научную ценность.

1.6. Этические аспекты психодиагностики

Психодиагностика — сложная и ответственная деятельность психологов, требующая соответствующей подготовки. Психолог при тестировании спортсменов — легкоатлетов рекомендовал одному из них занятия спринтом, однако больших результатов в дальнейшем спортсмен так и не достиг. Оказалось, что психокомплекс спортсмена

не соответствует спринтерскому бегу. Ему необходимо было заниматься стайерским бегом.

Принципы психодиагностики (Р. С. Немов, 1995)

Принцип соблюдения тайны предусматривает не разглашение результатов психодиагностики без согласия диагностируемого лица. При проведении психодиагностики в научных целях в этом нет необходимости. Однако в публикациях не следует указывать конкретные фамилии испытуемых.

Принцип научной обоснованности методик психодиагностики предусматривает, что они должны быть валидными и надежными.

Принцип не нанесения ущерба предполагает, что результаты психодиагностики не должны использоваться во вред человеку.

Принцип объективности выводов из результатов психодиагностики предполагает, чтобы выводы были научно обоснованными, вытекали из результатов психодиагностики и не зависели от субъективных установок психолога.

Принцип эффективности предполагаемых рекомендаций предусматривает, что данные человеку рекомендации, например рекомендации человеку для занятий конкретным видом спорта, должны быть полезными.

Для психолога, проводящего психодиагностику, важным является знание теории, на которую опирается тот или иной метод тестирования. В противном случае психолог может допустить серьезные ошибки при анализе результатов психодиагностики и выдаче рекомендаций.

При проведении психодиагностики необходимо соблюдать морально-этические нормы (Немов, 1995).

1. Нельзя подвергать человека психологическому обследованию без его согласия.

2. Тестируемый имеет право знать результаты психодиагностики. Результаты тестирования представляются испытуемому в понятной для него форме.

3. При тестировании несовершеннолетних детей их родители имеют право знать результаты.

4. При тестировании в конкурсном отборе или при оформлении на работу человек имеет право знать цели тестирования и какие могут быть выводы по его результатам.

Контрольные вопросы

1. Что послужило возникновению психодиагностики в Америке?

2. С какой целью применяется психодиагностика в военной сфере?
3. Дайте определение психодиагностике.
4. Назовите российских ученых, стоявших у истоков психодиагностики.
5. В чем заключается назначение психодиагностики в профессиональной ориентации?
6. Морально-этические нормы психодиагностики.
7. Для чего проводится психодиагностика при профессиональном отборе?

Список литературы

1. *Акимова, М. К.* Психологическая диагностика / под ред. М. К. Акимовой. — СПб. : Питер, 2005.
2. *Анастаси А.* Психологическое тестирование: книга 1 и 2 / пер. с англ. ; под ред. К. М. Гуревича. — М. : Педагогика, 1982.
4. *Бодалев, А. А.* Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин. — СПб. : Речь, 2006.
5. *Бурлачук, Л. Ф.* Психодиагностика : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2012.
6. *Гуревич, К. М.* Что такое психодиагностика. — М. : Педагогика, 1985.
7. *Забродин, Ю. М.* Психодиагностика / Ю. М. Забродин, В. Э. Пахальян. — М. : Эксмо, 2010.
8. *Немов, Р. С.* Психология : учебник для студентов пед. учеб. заведений. — М. : Педагогика, 1995. — Кн. 3.
9. Психологическая диагностика / под ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. — СПб. : Педагогика, 2008.

ГЛАВА 2

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

2.1. Классификация диагностических методик

Выделяются различные классификации психодиагностических методик. Все зависит от того, какой признак берется при классификации методик.

Р. С. Немов (1995) предлагает следующую классификацию.

1. Методы психодиагностики на основе наблюдения.
2. Опросные психодиагностические методы.
3. Объективные психодиагностические методы.
4. Экспериментальные методы психодиагностики.

Более развернутая классификация психодиагностических методик представляется следующим образом. Для этого необходимо выделить критерии, по которым классифицируются методики. Такими критериями являются:

- тип тестовых задач;
- адресат используемого в методике материала;
- форма представления теста;
- характер данных, используемых для выводов о результатах психодиагностики;

- наличие в методике тестовых норм;

- внутреннее строение методики.

По типу применяемых тестовых заданий методики делятся на:

- опросные (используются вопросы);
- утверждающие (используются суждения, утверждения);
- продуктивные (применяется тот или иной вид собственной творческой деятельности опрашиваемого);

- действенные (выполнение практических действий);

- физиологические (анализируются произвольные физические или физиологические реакции организма).

По адресату тестового материала методики делятся на:

- сознательные, апеллирующие к сознанию человека (опросник);
- бессознательные, изучающие неосознаваемые реакции человека (проективные методики).

По форме представления тестового материала методики делятся на:

- бланковые (письменный, рисуночный, схематичный варианты);
- технические, презентатирующие материал в аудио-, видеоформе и т. п.;
- сенсорные, представляющие физические стимулы на органы чувств.

По характеру данных методики подразделяются на:

- объективные, не зависящие от сознания и желания испытуемого (анализ физиологических показателей);
- субъективные, зависящие от желания и сознания испытуемого и экспериментатора (опросник).

По наличию тестовых норм методики делятся на:

- имеющие подобные нормы;
- не имеющие подобных норм.

По внутренней структуре методики подразделяются на:

- многомерные (изучается комплекс качеств — опросник Кеттелла);
- мономерные (диагностируется одно какое-то качество).

В отдельную группу выделяются методики, основанные на качественном и количественном анализе экспериментальных данных.

Рассмотрим классификацию методов психодиагностики, представленную М. К. Акимовой (2008).

Все методики психодиагностики делятся на две большие группы:

- формализованные методики;
- малоформализованные методики.

Формализованные методики:

- тесты;
- опросники;
- проективные методики;
- психофизиологические методики.

Для данной группы методик характерно:

- регламентация;
- объективизация процедуры психодиагностики (точное соблюдение инструкций, способы предъявления стимульного материала, невмешательство исследователя);
- стандартизация (установление единообразия проведения обработки и представления результатов психодиагностики);
- надежность;

- валидность.

Собранные результаты с использованием данных методик позволяют оперативно сравнивать обследуемых между собой, группировать в группы.

Малоформализованные методики:

- наблюдение;
- беседа;
- анализ продуктов деятельности.

Данные методики позволяют собрать данные о психических явлениях, мало поддающихся объективизации (плохо осознаваемые переживания, личностные смыслы, цели, состояния, настроение и т. д.). Использование методик этой группы представляет сложности для экспериментатора в сборе информации и в обработке. Так, однократное наблюдение не даст объективной информации. Беседа в неадекватном состоянии испытуемого также может не дать объективные результаты. Малоформализованные методики, как правило, являются дополнением к формализованным методикам и используются в основном перед проведением формализованных методик.

2.2. Характеристика формализованных методик

Тесты. Тесты — это стандартизированные, краткие и ограниченные во времени испытания, предназначенные для выявления количественных и качественных индивидуально-психологических различий между людьми. Отличительная особенность их состоит в том, что они представляют собой комплекс заданий, на которые нужно получить правильные ответы от испытуемого. В других формализованных методиках (опросниках, проективных методиках, психофизиологических методиках) правильных ответов нет.

По форме тесты подразделяются на: индивидуальные и групповые, устные и письменные, бланковые, предметные, аппаратурные, компьютерные.

Индивидуальные тесты — это вид методик, когда экспериментатор работает с одним испытуемым. Преимущества индивидуальных тестов:

- 1) возможность наблюдать за реакцией испытуемого, слышать и фиксировать высказывания;
- 2) фиксировать функциональное состояние испытуемого.

Групповые тесты — это такой вид методик, который позволяет одновременно обследовать группу испытуемых (до нескольких сот человек). Недостатком таких тестов является невозможность устано-

вить взаимопонимание с каждым опрашиваемым, проследить за правильностью ответов испытуемых.

Устные и письменные тесты. Устные тесты, как правило, индивидуальные, письменные — групповые. В устных тестах ответы могут быть открытые или закрытые. В письменных тестах испытуемый дает ответы, чаще всего на бланке ответов. Письменные ответы также могут иметь как открытый, так и закрытый характер.

Бланковые, предметные, аппаратурные, компьютерные тесты. Бланковые тесты представлены в виде бланков, тетрадей, брошюр. В них содержится инструкция, примеры решения заданий и графы для ответов испытуемого. Наличие тестовой тетради и бланков дает возможность использовать тетради многократно.

Предметные тесты представляют собой задания в виде предметов, карточек, кубиков, деталей геометрических фигур, конструкций и узлов технических устройств и т. п.

Аппаратурные тесты — это методики, требующие наличия определенной аппаратуры для регистрации результатов тестирования (реакциометр для определения скорости двигательной реакции). Эти тесты используются индивидуально.

Компьютерные тесты — автоматизированный вид тестирования. Тестовые задания появляются на мониторе, испытуемый должен выполнять определенные задания. Заложённая в компьютер программа обрабатывает результаты тестирования и выдает их в виде графиков, таблиц, профилей.

Вербальные и невербальные тесты. Они различаются по характеру стимульного материала. Вербальные тесты предполагают работу испытуемого с понятиями, мыслительную деятельность. Работа с такими тестами характеризуется проявлением памяти, мышления, воображения. Примером таких тестов могут служить тесты интеллекта, тесты достижений, тесты для определения специальных способностей. Невербальные тесты представляют собой методики, в которых задания представляются в виде картинок, чертежей, графических изображений. Примером может быть тест Равенна — прогрессивные матрицы.

По содержанию тесты подразделяются на следующие:

- 1) тесты интеллекта;
- 2) тесты способностей;
- 3) тесты личности;
- 4) тесты достижений.

Тесты интеллекта предназначены для определения возрастного интеллектуального развития личности. Объектом измерения выступа-

ют познавательные психические процессы (мышление, память, внимание, восприятие). По форме тесты бывают: групповые, индивидуальные, устные, письменные, бланковые, предметные, компьютерные.

Тесты способностей — это тип методик, предназначенных для оценки возможностей человека к овладению знаниями, умениями в различных областях: технике, литературе, математике, спорте и т. п.

Тесты личности — это методики, предназначенные для оценки эмоционально-волевых компонентов психической деятельности человека (мотивации, интересов, эмоций, отношений, поведения). Среди этой группы тестов выделяются тесты действий и ситуационные тесты.

Тесты достижений — это методики объективного измерения успешности (учебной, профессиональной, спортивной). Они выявляют степень продвинутости индивида в той или иной области. Эти тесты измеряют влияние деятельности, которой занимается человек.

Опросники. Опросник представляет собой методику, включающую вопросы или утверждения, на которые испытуемый должен ответить согласием или несогласием. В психодиагностике наибольшее распространение получили личностные опросники. Время ответа на личностные опросники не ограничено. Вариантов ответов в опросниках может быть два, три, пять и более. Испытуемый выбирает один из предложенных ответов. Для выявления выраженности личностного качества каждый ответ имеет определенную оценку. Опросники предназначены как для выявления одного качества, так и для изучения личности в целом (например, опросник Р. Кеттелла).

Проективные методики. Они предназначены для изучения личности в целом. Особенностью проективных методик является то, что, отвечая на поставленные задания, испытуемый невольно проецирует себя в предлагаемую ситуацию. По назначению и содержанию проективные методики могут существенно различаться. Обработка материалов, полученных с помощью проективной методики, представляет большие трудности для интерпретации результатов.

Психофизиологические методики. Они предназначены для выявления природных особенностей человека, обусловленных свойствами нервной системы. Эти методики носят индивидуальный характер, результаты поддаются стандартизации. Для проведения тестирования используется аппаратура, могут применяться и бланковые методики.

2.3. Малоформализованные методики

К этой группе методик относятся: наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности. Данные методы характеризуются субъективностью, поэтому являются дополняющими методами.

Наблюдение. Самый распространенный и доступный метод, и в то же время возникают сложности с обработкой полученной информации. Использование метода наблюдения в исследованиях психологов и педагогов позволило сформулировать основные правила, которых следует придерживаться:

- наблюдение проводить не однократно, а систематически, пока исследователь не получит устойчивые проявления испытуемого;
- для получения объективной оценки испытуемого необходимо иметь не менее двух наблюдающих;
- для фиксации наблюдения необходим протокол, который заполняется в процессе наблюдения.

Анализ результатов наблюдения может фиксироваться качественно и количественно. Количественная оценка позволяет проводить в дальнейшем математическую обработку с определением достоверности различий, корреляционного и факторного анализа.

Беседа. Этот метод получения информации характеризуется трудностью получения ее достоверности, особенно при обследовании детей. Сказывается отношение испытуемого к теме беседы. Характер задаваемых вопросов может иметь существенное влияние на получение информации. В беседе желательно задавать косвенные и проективные вопросы.

Анализ продуктов деятельности. При работе с этим методом используются документальные и материальные источники. К документальным источникам относятся: письма, автобиографии, дневники, фотографии, протоколы соревнований, ведомости и т. д. К материальным источникам относятся различные поделки, сочинения и т. д., выполненные испытуемым по заданию экспериментатора.

При анализе продуктов деятельности используется метод контент-анализа, позволяющий перевести качественные результаты деятельности в количественные.

Контрольные вопросы

1. В чем заключается отличие теста от опросника?
2. Как получить достоверную информацию при проведении беседы?

3. Что такое контент-анализ и для чего он проводится?
4. Приведите малоформализованные методики и что для них характерно?
5. Почему методику называют формализованной?
6. Можно ли получить объективные результаты при проведении наблюдения?
7. Что означает повторное тестирование, для чего оно проводится?

Список литературы

1. *Акимова, М. К.* Психологическая диагностика / под ред. М. К. Акимовой. — СПб. : Питер, 2005.
2. *Анастаси, А.* Психологическое тестирование: книга 1 и 2 / пер. с англ. ; под ред. К. М. Гуревича. — М. : Педагогика, 1982.
3. *Бодалев, А. А.* Общая психодиагностика / А. А. Бодалев, В. В. Столин. — СПб. : Речь, 2006.
4. *Бурлачук, Л. Ф.* Психодиагностика : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. — 2-е изд. — СПб. : Питер, 2012.
5. *Гуревич, К. М.* Что такое психодиагностика. — М. : Педагогика, 1985.
6. *Забродин, Ю. М.* Психодиагностика / Ю. М. Забродин, В. Э. Пахальян. — М. : Экспо, 2010.
7. *Немов, Р. С.* Психология : учебник для студентов пед. учеб. заведений. — М. : Педагогика, 1995. — Кн. 3.
8. *Носс, И. Н.* Введение в технологию психодиагностики. — М. : Наука, 2003.
9. Основы психодиагностики / под ред. А. Г. Шмелева. — Ростов-на-Дону : Феникс, 1996.
10. *Яковлев, Б. П.* Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск : Сибпринт, 2017.

ГЛАВА 3 ВВЕДЕНИЕ В СПОРТИВНУЮ ПСИХОДИАГНОСТИКУ

3.1. Предмет психодиагностики в спорте

Спортивная психодиагностика — это раздел спортивной психологии, предметом исследования которой являются измерение и контроль психических явлений спортсмена, проявляющихся в спортивной деятельности: познавательных психических процессов, свойств личности, психического состояния, межличностных взаимоотношений.

Управление поведением, состоянием, развитие спортсмена невозможно без знания личности: свойств нервной системы, свойств темперамента, характера, способностей, мотивации и т. п. Для получения этого знания и предназначена психодиагностика. Внедрение психодиагностики в физическое воспитание и в спорт обусловлено высокой значимостью психологического фактора в спортивной деятельности. Благодаря таким исследователям в области спортивной психологии, как В. Л. Марищук, Б. А. Вяткин, Г. Д. Горбунов, Ю. Я. Киселев и др., психодиагностика сегодня прочно вошла в спортивную сферу и проводится как спортивными психологами, так и тренерами, знающими психологию и высоко оценивающими ее значение в подготовке спортсменов.

В учебно-тренировочной деятельности предметом психодиагностики являются:

- свойства нервных процессов: сила, подвижность, уравновешенность;
- психические процессы: ощущения (мышечно-двигательные, вестибулярные, зрительные); память (двигательная, оперативная); реакция (простая, сложная, на движущийся объект, антиципация); свойства внимания (объем, переключение, распределение, концентрация, устойчивость);
- темперамент, свойства темперамента;
- характер, типы характеров;
- способности: координационные, психомоторные, скоростно-силовые, способность к саморегуляции;
- психические состояния в тренировочном процессе, перед соревнованием, на соревновании, после соревнования;

- психологическая совместимость и срабатываемость в групповой деятельности;
- спортивная мотивация;
- актуальные потребности;
- межличностные взаимоотношения.

В соревновательной деятельности предметом психодиагностики является состояние спортсмена.

3.2. Психодиагностика: понятие, содержание, назначение

Понятие психодиагностики. Термин «психодиагностика» отражает наиболее прикладную сторону современной психологии спорта. Спортивная деятельность требует соответствующего обеспечения: материального, технического, медицинского, психологического и т. п. Спортивный результат определяется подготовкой исполняющих движение органов, функциональной тренированностью и совершенством нервно-психических механизмов регуляции движений, переживаний, поведения. Спортивный результат снижается при ослаблении любой из этих трех «несущих опор».

Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности: особенностей протекания психических процессов, психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности. Психодиагностика осуществляется в процессе отбора, в тренировочном процессе и на соревнованиях. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации и спланировать более эффективную систему воздействия на спортсмена.

По результатам психодиагностики разрабатываются психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, которые могут быть направлены тренеру, спортсмену, руководителям, массажисту, врачу, родителям, товарищам и т. п. — всем, кто вступает в контакт со спортсменом и может влиять на его психическое состояние. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации имеют отношение к отбору учеников для занятий определенным видом спорта, к определенному тренировочному занятию или циклу, к соревнованиям вообще или конкретному соревнованию, к спортивному режиму (см. рис. 1).

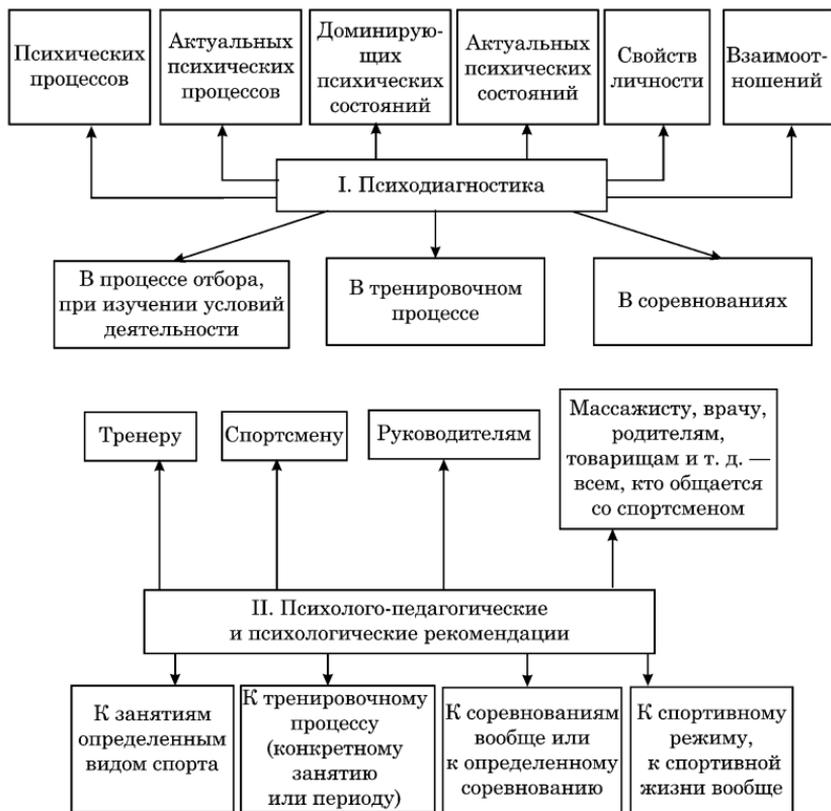


Рис. 1

Содержание и назначение психодиагностики в спорте
(по Г. Д. Горбунову, 1986)

Содержание психодиагностики в спорте. Под психодиагностикой понимается измерение и контроль психических особенностей спортсменов с целью использования этих результатов в подготовке спортсменов. Психодиагностика предполагает оценку известных психических явлений, которые могут варьировать в неизвестных пределах под влиянием различных факторов. Психодиагностика направлена на изучение: особенностей протекания психических процессов, психических состояний (актуальных и доминирующих), свойств личности, социально-психологических особенностей деятельности.

Необходимость проведения психодиагностики возникает в случае проявления различных отклонений в поведении спортсмена на тренировках, соревнованиях.

Общая схема психодиагностической процедуры может быть представлена следующим образом.

1. Предварительное изучение спортивной деятельности спортсмена (методом наблюдения, беседы).

2. Беседа с тренером о необходимости проведения психодиагностики конкретного спортсмена.

3. Формулировка гипотезы и постановка задач психодиагностики.

4. Разработка программы психодиагностики, отбор психодиагностических методов.

5. Проведение непосредственной психодиагностики конкретных объектов.

6. Математическая обработка материалов психодиагностики в сопоставлении с нормативными моделями.

7. Составление заключения по полученным материалам.

8. Разработка практических рекомендаций тренеру, спортсмену.

В результате диагноза дается заключение по этим компонентам с целью отбора, коррекции тренировочного процесса, комплектования спортивных групп, индивидуализации подготовки спортсменов, выбора стратегии и тактики поведения в соревновании, оптимизации психических состояний. При выборе средств и методов психодиагностики необходимо исходить из следующих принципов:

- принципа объективности;
- принципа комплексности;
- принципа динамичности;
- принципа аналитико-синтетического изучения.

Значение психодиагностики в спорте. Психологическая диагностика — прикладная отрасль психологии, она направлена на решение практических задач, возникающих в разных сферах жизнедеятельности человека. В спортивной практике психодиагностика прочно заняло свое место в психологическом обеспечении подготовки спортсменов.

В качестве объекта психодиагностики в спорте выступает практически все, что изучает психология: психические процессы, свойства личности, психические состояния, межличностные взаимоотношения и др.

Оценка того или иного психического явления в спорте проводится для решения ряда задач.

1. Выявление уровня развития соответствующего процесса, свойства.

2. Определение динамики развития психических процессов, свойств, состояний.

3. Установление реальных изменений в психическом развитии спортсмена, произошедших под влиянием тренировочного процесса, использовании методики развития или воспитания качества.

4. Определение перспектив развития профессионально важного качества.

5. Разделение спортсменов на группы, подгруппы для организации индивидуального подхода к подготовке спортсменов.

6. Определение пригодности индивида к занятиям конкретным видом спорта.

7. Комплектование (на основе психологической совместимости) спортивной команды, игровых звеньев, спортивных групп (пар, троек, четверок в акробатике), пар в теннисе, бадминтоне, в синхронных прыжках на батуте и в воду и т. д.

8. Проверка готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

3.3. Требования к тестам психодиагностики и процедуре тестирования

Применяемые в психодиагностике методики должны быть валидными, надежными, обладать прогностической ценностью и дифференцирующей силой.

Надежность. Под надежностью теста понимается степень схождения истинной оценки с наблюдаемым при измерении результатом. Для измерения надежности теста используются три основных метода:

- 1) повторное измерение;
- 2) параллельное измерение;
- 3) расщепление.

Повторное измерение называется ретестом, а надежность измерения таким методом называется ретестовой надежностью. Повторное измерение проводится через несколько дней (25–30) после первоначального измерения. Далее определяется коэффициент ранговой корреляции между двумя измерениями. Тест считается надежным при коэффициенте не менее 0,7.

Параллельное измерение. Параллельными (эквивалентными) называются тесты, которые измеряют одно и то же свойство психики с одинаковой ошибкой, т. е. оценки зависят только от степени выраженности исследуемого свойства человека, а не от формы параллель-

ного теста. Рассчитанный между двумя тестами коэффициент корреляции называется эквивалентной надежностью.

Расщепление. Для вычисления коэффициента надежности методом расщепления тест разбивается на отдельные задания. Коэффициент надежности, полученный этим методом, называется коэффициентом внутренней согласованности, или гомогенности, теста. Гомогенность теста свидетельствует о том, что все задания его устойчиво измеряют одну и ту же психологическую характеристику.

Валидность. Валидность теста показывает, в какой мере он измеряет то психическое явление, для оценки которого он предназначен. В психодиагностике выделяются следующие виды валидности: содержательная (логическая), эмпирическая, концептуальная.

Содержательная валидность означает, что тест является валидным по отношению к мнению специалистов. Для определения содержательной валидности используются экспертный метод. При этом решаются следующие вопросы: подобрать компетентных экспертов, сформировать экспертную группу, организовать процедуру экспертизы. Эксперты оценивают содержание заданий теста по их назначению.

Эмпирическая валидность означает, что тест может служить индикатором или предсказателем определенной психической особенности или формы поведения человека. Для измерения эмпирической валидности теста вычисляется коэффициент корреляции тестового результата с внешним критерием. В качестве такого критерия может выступать любой показатель, измеряющий ту же психологическую характеристику.

Концептуальная валидность устанавливается путем доказательства правильности теоретических концепций, положенных в основу валидизируемого теста. Определение концептуальной валидности считается наиболее важным в случаях, когда результаты тестовых заданий используются как основа для выводов о том, в какой степени испытуемые обладают исследуемой психологической характеристикой.

Прогностическая ценность. Тесты представляют собой диагностический инструментарий для прикладного исследования. Каждый тест должен быть пригоден для прогноза хотя бы одного внешнего критерия, того, для предсказания которого он разрабатывался. Популярные психологические тесты обладают высокой прогностичностью для многих ситуаций и видов деятельности. Например, тесты интеллекта и свойств личности используются для прогноза успешности в различных видах спорта.

Дифференцирующая сила теста. Многие тесты обладают малой дифференцирующей силой. В таких тестах получается две оценки:

«выполнил/не выполнил» (так называемая дихотомическая оценка по типу «да» или «нет»). В испытании, по итогам которого результаты испытуемых различаются до сотой доли секунды (определение скорости реакции), возможности дифференцирования высокие. Максимальным будет такое различие, при котором каждый испытуемый становится самостоятельным объектом изучения. На практике достаточно того, чтобы испытуемого можно было отнести в определенную группу (тип). Для целей психодиагностики бывает необходимым выделение не только индивидуально-групповых данных, но и границ, между которыми в основном находятся индивидуальные данные.

Объективность теста означает, что полученные показатели не зависят от поведения и суждений психолога (экспериментатора). Для объективности результатов необходимо:

- 1) единообразие процедуры тестирования;
- 2) единообразие оценки выполнения теста;
- 3) определение нормы выполнения теста для сопоставления с ними показателей, полученных в результате обработки данных тестирования.

Стандартизация тестов представляет собой линейное или нелинейное преобразование тестовых оценок, заключающееся в замене исходных оценок новыми, производными, облегчающими понимание и интерпретацию результатов тестирования. Интерпретация результатов тестирования возможна при сравнении индивидуальных данных спортсмена со средними данными, полученными на большой выборке.

При создании теста формируется некая группа (порядка 100 человек) испытуемых (спортсменов), на которых проводится данный тест. Средний результат плюс-минус сигма выполнения теста в этой группе принято считать нормой. Отклонения от среднего результата в сторону уменьшения считается низким уровнем, в сторону повышения — высоким уровнем.

При проведении этой процедуры необходимо руководствоваться следующим:

- 1) выборка стандартизации должна состоять из респондентов, на которых ориентирован данный тест;
- 2) выборка стандартизации должна быть репрезентативной — представлять собой уменьшенную модель популяции по параметрам: возраст, пол, спортивный разряд и т. п.

Требования к процедуре психодиагностики

1. До начала тестирования психолог, тренер, исследователь должен тщательно продумать его детали, включая ситуацию, инструк-

цию, способ поведения экспериментатора и ведение наблюдения за действиями испытуемых.

2. Экспериментальная ситуация должна побуждать спортсмена к определенным действиям, на основе которых можно будет судить об уровне развития психического процесса, свойства, состояния.

3. Инструкция, предлагаемая испытуемым до начала эксперимента, должна быть краткой и понятной.

4. Своим поведением в отношении к испытуемым экспериментатор не должен влиять на их действия, связанные с изучаемой характеристикой личности.

Основные трудности, связанные с психодиагностикой личностных качеств детей, состоят в том, что в течение определенного времени процесс развития этих качеств может быть скрыт от их внешнего наблюдения. До начала ранней юности юные спортсмены могут не осознавать существования у них того или иного качества. Поэтому применение к ним самооценочных методик может не дать объективных результатов.

Контрольные вопросы

1. Что является предметом психодиагностики в тренировочной деятельности?
2. Что является предметом психодиагностики перед соревнованием?
3. В чем заключается назначение психодиагностики в спорте?
4. Какие требования предъявляются к тестам?
5. Как определяется надежность теста?
6. Что такое валидность теста и как она определяется?
7. Зачем необходимо тестирование нервных процессов?
8. Что такое прогностичность теста?
9. Зачем необходима стандартизация тестов?
10. Опишите процедуру психодиагностики.

Список литературы

1. *Бабушкин, Г. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям. — Омск : СибГУФК, 2007.
2. *Горбунов, Г. Д.* Психопедагогика спорта. — М. : Физкультура и спорт, 2014.
3. *Марищук, В. Л.* Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. — М. : Просвещение, 2005.

4. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2006.
5. Психологическая диагностика / под ред. М. К. Акимовой, К. М. Гуревича. — СПб. : Педагогика, 2008.
6. *Сопов, В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. — М. : Академический проект, 2005.
7. *Юров, И. А.* Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. — М. : Физкультура и спорт, 2006.
8. *Яковлев, Б. П.* Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск : Сибпринт, 2017.

ГЛАВА 4

ПСИХОДИАГНОСТИКА СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ

4.1. Природные психофизиологические особенности человека

В середине XX в. в нашей стране успешно развивались исследования психофизиологических особенностей человека. Это направление получило название «дифференциальная психофизиология». У истоков этого направления стояли выдающиеся советские психологи Б. М. Теплов, В. Д. Небылицин. Продолжали исследования в этом направлении И. В. Равич-Щербо, К. М. Гуревич, Е. П. Ильин и др.

В дифференциальной психофизиологии принято выделять две стороны психики: содержательную и формально-динамическую. Говоря о содержательной стороне психики, Б. М. Теплов (1985) писал, что содержательную сторону психики составляют: убеждения, интересы, знания, умения, т. е. все то, что приобретает человек в процессе жизнедеятельности. В то же время люди отличаются друг от друга не только приобретенным опытом, но и по некоторым особенностям психического склада и поведения.

Содержательная сторона психики по происхождению социальна и передается из поколения в поколение в порядке социальной преемственности. Динамически-формальная сторона психики определяется природными факторами, в первую очередь основными свойствами нервной системы.

Свойства нервной системы — это природные, врожденные особенности нервной системы, влияющие на формирование индивидуальных форм поведения и некоторых индивидуальных различий способностей и характера человека. Данные признаки человека являются консервативными, практически не изменяющимися в течение жизни человека.

Сегодня известны следующие свойства нервной системы.

1. Сила нервной системы (противоположный полюс — слабость) выражается в степени выносливости, работоспособности нервной системы, ее устойчивости к разным помехам.

2. Подвижность нервной системы (противоположный полюс — инертность) характеризуется скоростью смены нервных процессов возбуждения и торможения, а также скоростью их движения.

3. Лабильность нервной системы (противоположный полюс — малая лабильность) характеризуется скоростью возникновения и исчезновения нервных процессов.

4. Динамичность нервной системы (противоположный полюс — малая динамичность) характеризуется быстротой образования неровных связей (формирования динамического стереотипа).

5. Активированность — это уравновешенность нервных процессов возбуждения и торможения. В одном случае говорят о преобладании возбуждения, в другом случае о преобладании торможения, в третьем случае об уравновешенности возбуждения и торможения.

При психодиагностике свойств нервной системы важное значение имеют следующие положения:

- каждое свойство нервной системы имеет несколько проявлений. Поэтому в каждом отдельном случае возможны наилучшие результаты во взаимоотношении человека со средой;

- нельзя делить свойства нервной системы на плохие и хорошие. Свойства нервной системы характеризуют разные способы взаимодействия организма со средой.

К. М. Гуревич (1970) — специалист в области профессиональной пригодности — считает, что успех профессиональной деятельности и удовлетворенность трудом зачастую определяются тем, насколько удастся соблюсти правило «естественного соответствия», т. е. насколько круг профессиональных задач, стоящих перед человеком, соответствует его психофизиологическим особенностям. Так, для человека с инертной нервной системой трудными будут задачи, требующие быстрого переключения, быстрого передвижения.

В спортивной деятельности учет свойств нервной системы является актуальным вопросом, об этом свидетельствуют многочисленные исследования, проведенные в спортивной психологии. Для преподавателя, тренера различия по их формально-динамическим особенностям должны представлять особый интерес, так как они свидетельствуют о таких характеристиках поведения, как работоспособность, помехоустойчивость, легкость переключения, темп, быстрота овладения движениями, выносливость, быстрота движений. Выявляя и учитывая свойства нервной системы у обучающихся, спортсменов, педагог, тренер найдет индивидуальный подход при обучении движениям, при подготовке к соревнованиям, при развитии физических качеств и др.

Сам спортсмен также должен иметь представление о выраженности у себя свойств нервной системы и учитывать их в своей спортивной деятельности.

Свойства личности (темперамент, характер, способности и др.) являются значимым фактором в выборе вида спортивной деятельности, освоении избранного вида спорта, успешного выступления на соревнованиях, достижения высоких спортивных результатов. В этой связи знание свойств личности учащихся, спортсменов позволит преподавателю физического воспитания, тренеру успешно решать свои профессиональные задачи.

В спортивной практике у спортсменов изучаются свойства нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность), являющиеся наиболее устойчивыми и постоянными по сравнению с другими свойствами личности и во многом определяющие пригодность человека к тому или иному виду спортивной деятельности.

Многими исследователями (Е. П. Ильин, В. А. Сальников, Г. Д. Бабушкин и др.) показано, что тому или иному виду спорта соответствует тот или иной комплекс свойств нервной системы, позволяющий добиваться спортсмену высоких результатов. Так, например, для спринтера в такой комплекс входят: подвижность и слабость нервных процессов; для борца: сила нервной системы, преобладание возбуждения, подвижность нервных процессов; для гимнаста: сила, уравновешенность и инертность нервных процессов. Исследование свойств нервной системы по одной какой-то методике может не дать объективных результатов. В этой связи желательно использовать две три методики: опросные, двигательные, наблюдение за спортсменом.

В данном разделе приводятся наиболее распространенные и получившие признание методики для выявления отдельных свойств личности, на основе которых решается ряд задач в подготовке спортсменов: отбор, индивидуальный подход.

4.2. Диагностика типологических свойств темперамента спортсмена

Диагностика свойств нервной системы

Для диагностики предлагается опросник польского психолога Я. Стреляу. Данный опросник может применяться при изучении любого контингента испытуемых (по возрасту и по роду занятий).

Инструкция. Оцените выраженность у себя признаков, характеризующих свойства нервной системы, по следующей шкале.

Утвердительный ответ:

- а) в высшей степени — +3;
- б) в средней степени — +2;
- в) в малой степени — +1.

Отрицательный ответ:

а) в малой степени — -1;

б) в средней степени — -2;

в) в высшей степени — -3.

Неопределенный ответ — 0.

Оценка признака ставится напротив показателей в протоколе (см. табл. 1).

1. В конце каждого занятия не чувствую усталости и поэтому усваиваю материал не хуже, чем в начале, даже если мне не интересно.

2. В конце учебного дня занимаюсь с той же активностью и продуктивностью, что и в начале.

3. Сохраняю высокую работоспособность до конца занятий.

4. Быстро восстанавливаю силы после занятий, работы, соревнований.

5. В ситуациях опасности действую смело, решительно, легко подавляя излишнее волнение, неуверенность, страх.

6. Склонен к риску, «к острым опущениям».

7. На собраниях и заседаниях смело высказываю свое мнение, критикую недостатки даже своих товарищей.

8. Стремлюсь принимать участие в ответственных заданиях, соревнованиях, олимпиадах.

9. Неудачные попытки (при решении задачи, сдаче зачета, экзамена и т. п.) мобилизуют меня на достижение поставленной цели.

10. В случае неудачи продолжаю действовать до конца.

11. Порицания родителей, преподавателей оказывают положительное влияние на мое состояние и поведение.

12. Безразличен к насмешкам и попыткам подшутить надо мной.

13. Легко сосредотачиваю и поддерживаю внимание во время умственной работы, несмотря на помехи (шум, разговоры и т. п.).

14. Легко сосредотачиваю внимание на исполнении физической работы.

15. После спора, ссоры и других неприятностей легко успокаиваюсь и сосредотачиваюсь на нужной деятельности.

16. Легко сдерживаю и управляю собой в самых неожиданных ситуациях.

17. Спокойно, терпеливо делаю трудную работу.

18. В сложных ситуациях сохраняю собранность, спокойствие, терпеливость.

19. Накануне какого-либо мероприятия (экзамена, семейного торжества, путешествия и т. п.) мое поведение не отличается от обычного.

20. У меня бывают срывы в настроении из-за пустяков.
21. Как правило, крепко сплю перед испытаниями (экзаменами, соревнованиями).
22. Способен сдерживать себя, могу быстро успокоиться по требованию.
23. Отношусь спокойно к необъективной оценке моей деятельности.
24. В волнующих ситуациях (спор, ссора, экзамен) проявляю спокойствие и хладнокровие, владею собой.
25. Для меня не характерна вспыльчивость, раздражительность.
26. Проявляю сдержанность, самообладание при неожиданном известии.
27. Легко храню в секрете интересную новость.
28. Способен терпеливо многократно выполнять разнообразные, требующие кропотливой работы упражнения, добиваться четкости и законченности выполняемой работы.
29. Тщательно и неторопливо готовлюсь к началу важного дела.
30. Настроение мое обычно ровное, устойчивое.
31. Активность в учебе, спорте, быту и т. д. проявляется равномерно, без периодических подъемов и спадов.
32. У меня равномерная и правильная речь, сдержанные движения.
33. Легко усваиваю сложные задания на занятиях, стремлюсь скорее начать их выполнение.
34. Часто допускаю ошибки, даже грубые, из-за того, что спешу.
35. К выполнению нового задания приступаю сразу, без долгих размышлений.
36. Быстро реагирую на действия других людей, на изменение условий.
37. Быстро приобретаю новые навыки и привычки на учебных занятиях и в жизни, без особого труда могу их изменить.
38. Легко исправляю свои ошибки.
39. Легко и быстро привыкаю к характеру, требованиям новых преподавателей, к новым условиям жизни и деятельности.
40. Легко завожу новые знакомства, люблю бывать с людьми.
41. Быстро переключаюсь от покоя к делу, втягиваюсь в работу.
42. Могу быстро переходить от одной работы к другой, от одного занятия к другому.
43. Люблю, когда задания часто меняются.
44. Легко и быстро засыпаю, просыпаюсь, встаю.

45. Легко переключаюсь от переживания неудач и неприятностей к какой-либо деятельности.

46. У меня часто меняется настроение.

47. Мои чувства ярко проявляются в мимике, движениях, речи.

48. Моя речь и движения очень быстрые, но могу заставить себя говорить и двигаться медленнее.

Завершение задания

Сложить в каждой из трех граф (см. табл. 1) баллы со знаком «+» и со знаком «-» в отдельности, найти алгебраическую сумму и перевести их в %. За 100% принимается общее число оценок за вычетом прочерков (нулевой ответ, если таковые имеются), умноженное на три, и записать полученные значения в протокол. Затем на основании этих данных делается заключение о выраженности свойств нервной системы. При этом придерживаются следующих границ: 50% и более — высокая степень выраженности свойства, 49–25 баллов — средняя, 24–0 — низкая. Соответствующие границам цифры со знаком «+» характеризуют высокую, среднюю и низкую степень выраженности силы, подвижности и уравновешенности, со знаком «-» — слабость, неуравновешенность и инертность нервной системы. По совокупности свойств нервной системы определяется тип темперамента.

Таблица 1

Протокол оценки свойств нервной системы

Свойства нервной системы					
сила		уравновешенность		подвижность	
№ показателя	оценка	№ показателя	оценка	№ показателя	оценка
1		17		33	
2		18		34	
3		19		35	
...
16		32		48	
Сумма баллов со знаком «+»		Сумма баллов со знаком «+»		Сумма баллов со знаком «+»	
Сумма баллов со знаком «-»		Сумма баллов со знаком «-»		Сумма баллов со знаком «-»	
Алгебраическая сумма баллов		Алгебраическая сумма баллов		Алгебраическая сумма баллов	
В %		В %		В %	

Диагностика свойств нервной системы (Б. А. Вяткин, 2005)

Данный опросник разработан Б. А. Вяткиным применительно к спортивной деятельности и широко используется в психологических исследованиях в области спорта.

Инструкция. Вам предложен ряд вопросов, касающихся вашего поведения в различных ситуациях. А каждый вопрос необходимо ответить одним из ответов: «да», «нет», «не знаю».

1. Легко ли вы сходитесь с новыми товарищами по команде, тренерами, руководителями?

2. Способны ли вы воздержаться от того или иного действия до момента, пока не получите соответствующего распоряжения?

3. Достаточно ли вам непродолжительного отдыха для восстановления сил после утомительной работы?

4. Умеете ли вы работать в неблагоприятных условиях?

5. Воздерживаетесь ли вы во время занятий спортом от неделовых, эмоциональных аргументов?

6. Легко ли вам втянуться в тренировки после длительного перерыва?

7. Добиваетесь ли вы на соревнованиях более высокого результата, чем на тренировках?

8. Способны ли вы, поручив кому-нибудь определенную работу, терпеливо ждать ее окончания?

9. Засыпаете ли вы одинаково легко, ложась спать в различное время дня?

10. Умеете ли вы хранить тайну, если вас об этом просят?

11. Легко ли вам возвращаться к работе, которой вы не занимались несколько недель или месяцев?

12. Способны ли вы по указанию тренера быстро успокоиться, «взять себя в руки»?

13. Охотно ли вы стремитесь к участию в ответственных соревнованиях?

14. Вызывает ли у вас монотонная работа скуку или сонливость?

15. Легко ли вы засыпаете после сильных переживаний?

16. Способны ли вы быстро сосредоточиться на выполнении предстоящего упражнения или заданий?

17. Охотно ли вы выполняете сложные и рискованные упражнения?

18. Трудно ли вам сдержать злость или раздражение?

19. В состоянии ли вы владеть собой в тяжелые минуты?

20. Умеете ли вы, когда это требуется, приспособить свое поведение к поведению окружающих?
21. Сохраняете ли вы бодрость и уверенность в крупных и ответственных соревнованиях?
22. Влияет ли состав группы, в которой вы тренируетесь, на ваше самочувствие и настроение?
23. Способны ли вы переносить поражения?
24. Уверены ли вы в своих силах, выходя на старт?
25. Вызывает ли у вас раздражение неожиданные изменения в расписании тренировок и графика соревнований?
26. Охотно ли вы приступаете к выполнению новых упражнений, овладению новой техникой?
27. В состоянии ли вы вести себя спокойно, когда ждете важного для себя решения?
28. Легко ли вы организуете первые дни своего отпуска, каникул?
29. Быстро ли вы реагируете на команды?
30. Легко ли вы приспосабливаете свою походку или манеру к походке или манере людей более медлительных?
31. Быстро ли вы «схватываете» новое движение, упражнение?
32. Охотно ли вы выступаете на собраниях, семинарах, занятиях?
33. Легко ли вам испортить настроение?
34. Трудно ли вам оторваться от выполнения упражнений, заданий?
35. Легко ли вам сдержаться от замечания товарищу по команде, если он допустил ошибку?
36. Легко ли вас спровоцировать на что-либо?
37. Легко ли вам сдерживать себя и не ответить на резкое замечание партнера, тренера?
38. Всегда ли вы проявляете терпеливость и настойчивость в многократном выполнении трудных упражнений и заданий?
39. Легко ли вы переносите длительные многочасовые тренировки?
40. Легко ли вы вступаете в разговор с попутчиками?
41. Воздерживаетесь ли вы от грубых замечаний в адрес соперника или его болельщиков?
42. Охотно ли вы беретесь за работу, требующую большой ловкости рук?
43. В состоянии ли вы изменить уже принятое вами решение, учитывая мнение других людей?

44. Быстро ли вы привыкаете к новой системе работы?
45. Можете ли вы быстро восстановить силы после тяжелой тренировки или выступления на соревнованиях?
46. Можете ли вы быстро собраться и быть готовым в дорогу после окончания тренировки или соревнования?
47. Часто ли вы отказываетесь от своих намерений, если возникают препятствия.
48. Легко ли вам придерживаться обычного режима в дни соревнований?
49. Просыпаетесь ли вы обычно быстро и без труда?
50. В состоянии ли вы воздержаться от моментальной, импульсивной реакции?
51. Трудно ли вам тренироваться или выступать на соревнованиях при шуме зрителей?
52. Легко ли вам воздержаться от преждевременного старта (фальстарта)?
53. Успешно ли вы сдерживаете излишнее волнение, выходя на старт?
54. Быстро ли вы привыкаете к новому месту тренировок, сборов?
55. Любите ли вы частые перемены?
56. Склонны ли вы к излишнему риску на соревнованиях?
57. Любите ли вы длительно и кропотливо работать над шлифовкой техники того или иного упражнения?
58. Можете ли вы выполнять упражнение в конце тренировки также легко и свободно, как в ее начале?
59. Часто ли у вас наблюдаются резкие перепады в настроении перед началом соревнования?
60. Можно ли сказать, что чаще всего перед стартом вы находитесь в состоянии «боевой готовности»?
61. Любите ли вы интенсивные тренировки?
62. Можете ли вы воздержаться от неуместных замечаний?
63. Имеет ли для вас значение постоянное место в раздевалке, в спортивном зале, на дорожке, трассе во время тренировок?
64. Легко ли вы переходите от одного занятия к другому?
65. Взвешиваете ли вы все «за» и «против» перед тем, как принять важное решение?
66. Легко ли вам продолжать соревнование, если в самом начале вы потерпели неудачу, допустили ошибку?
67. Наблюдается ли у вас торопливость в разминке на соревнованиях?

68. Быстро ли вам надоедают однообразные тренировочные занятия?
69. Легко ли вам сдерживать внешнее выражение радости от победы в соревнованиях?
70. Воздерживаетесь ли вы от разговора, выступления или ответа на вопросы от лишних движений и жестикуляций?
71. Любите ли вы оживленную обстановку на тренировочных занятиях или соревнованиях?
72. Любите ли вы длительную деятельность, требующую больших умений?
73. В состоянии ли вы длительное время сосредотачивать внимание на выполнении определенной задачи?
74. Любите ли вы тренировочные задания, требующие быстрых движений?
75. Умете ли вы владеть собой в трудных ситуациях?
76. Быстро ли вы приступаете к работе, получив задание тренера?
77. Способны ли вы, окончив тренировку, терпеливо ждать, чтобы организованно покинуть место занятий?
78. В состоянии ли вы, допустив ошибку, быстро собраться и успешно закончить упражнение?
79. Быстро ли вы просматриваете газеты?
80. Случается ли вам говорить так быстро, что вас трудно понять?
81. Можете ли вы нормально работать, не выспавшись?
82. В состоянии ли вы работать длительное время без перерыва?
83. В состоянии ли вы свободно тренироваться, если болит зуб, голова?
84. В состоянии ли вы, если это необходимо, спокойно кончить работу, зная, что ваши товарищи разминаются или ждут вас?
85. Отвечаете ли вы быстро на неожиданные вопросы?
86. Отдаете ли вы предпочтение скоростно-силовым упражнениям в разминке?
87. Можете ли вы остаться спокойным и сдержанным, если судьбы допускают ошибки по отношению к вам?
88. Легко ли вы меняете тактику соревновательной борьбы, намеченную ранее?
89. Терпеливы ли вы?
90. Легко ли вам удастся приспособиться к более медленному ритму выполнения упражнения, если это необходимо?

91. Легко ли вам, готовясь к старту, одновременно выполнять еще несколько действий (помогать товарищу, отвечать на вопросы и т. д.)?

92. Могут ли товарищи по команде легко изменить ваше плохое настроение?

93. Умеете ли вы без особого труда выполнять несколько действий одновременно?

94. Сохраняете ли вы психическое равновесие, когда являетесь свидетелем несчастного случая на улице?

95. Любите ли вы работу, требующую множество разнообразных манипуляций?

96. Легко ли вам сохранять спокойствие, когда приходится длительное время ожидать объявления результатов соревнований?

97. Самостоятельны ли вы в трудных жизненных ситуациях?

98. Свободно ли вы себя чувствуете в большой или незнакомой компании?

99. Можете ли вы сразу прервать разговор, если это требуется?

100. Легко ли вы приспосабливаетесь к различным стилям работы разных тренеров?

101. Любите ли вы часто менять места тренировок и соревнований?

102. Склонны ли вы брать инициативу в свои руки, если случается что-нибудь из ряда вон выходящее?

103. Воздерживаетесь ли вы от неуместных замечаний в адрес судей или организаторов соревнований в случае их ошибок?

104. Начинаете ли вы на тренировках сразу работать в полную силу?

105. Решаетесь ли вы выступать против общепринятого мнения, если вам кажется, что вы правы?

106. Стимулирует ли вас неудача в соревнованиях?

107. Легко ли вы восстанавливаете душевное равновесие после поражения в соревновании?

108. В состоянии ли вы спокойно ждать, например, в очереди?

109. Воздерживаетесь ли вы от вмешательства, если заранее известно, что оно ни к чему не приведет?

110. В состоянии ли вы спокойно ожидать сигнала о начале соревнования?

111. В состоянии ли вы мгновенно реагировать в неожиданном направлении?

112. Ведете ли вы себя тихо, если вас об этом просят?

113. Соглашаетесь ли вы без особых внутренних колебаний на болезненные врачебные процедуры?
114. Умеете ли вы интенсивно работать?
115. Охотно ли вы меняете места развлечений, отдыха?
116. Трудно ли вам привыкнуть к иному распорядку дня?
117. Охотно ли вы выступаете в соревнованиях, когда знаете, что противник сильнее вас?
118. Легко ли вам гасить в своем сознании представление о прошлых неудачах в соревнованиях, если они внезапно возникают.
119. Легко ли вы чувствуете себя на тренировках, если приходится выполнять различные упражнения и задания?
120. Владете ли вы своими мыслями, чувствами, выходя на старт?
121. Охотно ли вы выполняете на тренировках упражнения большими сериями?
122. Легко ли вам заставить себя выполнять рискованное и опасное упражнение?
123. Прерывается ли у вас голос в необычной ситуации?
124. Умеете ли вы отвлекаться во время тренировок на действие посторонних раздражителей?
125. В состоянии ли вы длительное время стоять, сидеть спокойно, если вас об этом просят?
126. В состоянии ли вы подавить свое веселье, если это может кого-нибудь задеть?
127. Легко ли вы переходите от печали к радости?
128. Легко ли противнику вывести вас из равновесия во время соревнования?
129. Соблюдаете ли вы без особых затруднений обязательные в вашей среде правила поведения?
130. Охотно ли вы выступаете в показательных выступлениях или на встречах с населением, школьниками и т. п.?
131. Приступаете ли вы к работе быстро, без дополнительной подготовки?
132. Готовы ли вы прийти на помощь другому человеку, рискуя жизнью?
133. Энергичны ли ваши движения?
134. Охотно ли вы исполняете ответственную работу?

Ключ к опроснику. Оценка степени выраженности свойств нервной системы (силы процессов возбуждения и торможения, а также их подвижности) производится путем суммирования баллов, по-

лученных за ответы на вопросы. Если ответ совпадает с кодом, то он оценивается в 2 балла; если не совпадает, то он получает нулевую оценку; ответ «не знаю» оценивается в 1 балл.

Код опросника

Сила процессов возбуждения. Ответ «да»: 3, 4, 7, 13, 15, 16, 19, 21, 23, 24, 32, 39, 45, 56, 60, 61, 66, 72, 73, 78, 81, 82, 83, 94, 97, 98, 102, 105, 106, 113, 114, 117, 121, 122, 124, 130, 132, 133, 134. Ответ «нет»: 47, 51, 107, 123.

Сила процессов торможения. Ответ «да»: 2, 5, 8, 10, 12, 16, 27, 30, 36, 37, 38, 41, 48, 50, 52, 53, 62, 65, 69, 70, 75, 77, 84, 87, 89, 90, 96, 99, 103, 108, 109, 110, 112, 118, 120, 125, 126, 129. Ответ «нет»: 18, 34, 36, 59, 67, 128.

Подвижность нервных процессов. Ответ «да»: 1, 6, 9, 11, 14, 20, 22, 26, 28, 29, 31, 33, 40, 42, 43, 44, 46, 49, 54, 55, 64, 68, 71, 74, 76, 79, 80, 85, 86, 88, 91, 92, 93, 95, 100, 101, 107, 111, 115, 116, 119, 127, 131. Ответ «нет»: 25, 57, 63.

Уравновешенность нервных процессов оценивается путем соотношения сумм силы процессов возбуждения и торможения.

Сумма в 42 балла и выше по каждому свойству рассматривается как высокая степень его выраженности.

Изучение силы нервной системы по возбуждению (Е. П. Ильин, 2000)

Сила нервной системы по возбуждению характеризует работоспособность нервных клеток и сохранение ее в течение длительного времени при различных сбывающих факторах. Во многих видах спорта это свойство нервной системы имеет решающее значение в достижении спортсменом высоких спортивных результатов. Сила нервной системы определяет характер индивидуального стиля деятельности спортсмена, индивидуализацию тренировочного процесса и особенности управления поведением спортсмена в соревнованиях.

Для изучения силы нервной системы предлагается двигательная методика Е. П. Ильина (теппинг-тест) — выполнение движений кистью с максимальной частотой.

Испытуемому дается задание отстучать на телеграфном ключе кистью в течение 30 секунд в максимальном темпе. Экспериментатор должен постоянно стимулировать испытуемого словами: «быстрой», «еще быстрее» и т. п.

Аппаратура для исследования представляет собой следующее: телеграфный ключ, счетчик электрических импульсов, источник пи-

тания. Для более точного подсчета движений рекомендуется иметь два счетчика, работающих поочередно по 5 секунд каждый. Для поочередного включения счетчиков необходимо иметь специальное устройство (механическое или электронное). При отсутствии такой аппаратуры можно воспользоваться листом бумаги, разделенным на 6 квадратов. Испытуемый наносит удары (точки) карандашом (ручкой) поочередно, начиная с первого квадрата и завершая шестым.

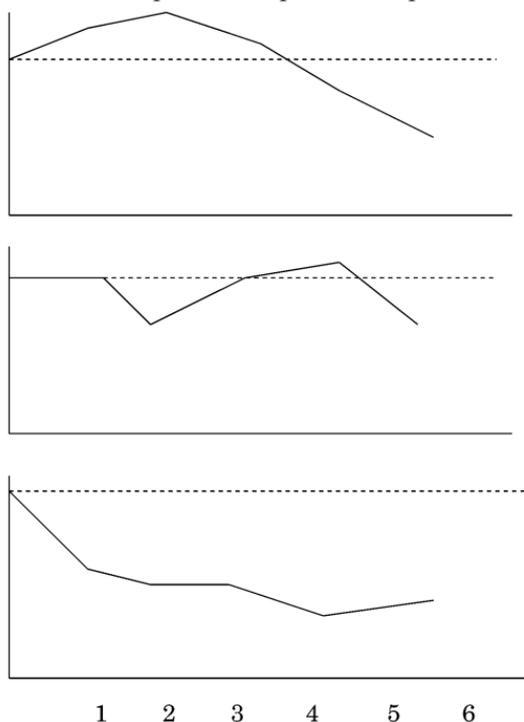


Рис. 2

Типы кривых изменения максимального темпа движений кистью руки по 5-секундным отрезкам времени

Исходными данными для нахождения показателя силы нервной системы являются количество ударов, выполненных испытуемыми в каждом пятисекундном отрезке (всего 6 показателей). Допустим, результаты эти следующие: 30, 32, 30, 28, 31, 29. Сравниваем количество движений второго показателя с первым, третьего с первым, четвертого с первым, пятого с первым, шестого с первым, находим следующий

ряд цифр: +2, 0, -2, +1, -1. Находим алгебраическую сумму, она составляет 0. Сила нервной системы по следующей шкале:

- а) большая сила нервной системы — сумма ударов 5 и менее;
- б) средняя сила нервной системы — от 6 до 25;
- в) малая сила нервной системы — 26 и более.

На рисунке 2 представлены типы нервной системы по возбуждению.

На верхнем рисунке представлен *выпуклый тип*, характеризующий сильную нервную систему.

На среднем рисунке представлен *ровный тип*, характеризующий среднюю силу нервной системы.

На нижнем рисунке представлен *нисходящий тип*, характеризующий слабую нервную систему.

Знание силы нервной системы позволит тренеру учитывать этот фактор при выборе вида спортивной деятельности, при развитии физических качеств, при обучении сложным упражнениям, при психологической подготовке спортсмена к соревнованиям и т. п.

Изучение свойств темперамента (тест Г. Айзенка) (В. Л. Марищук и др., 1984)

С помощью данного опросника оцениваются три показателя: экстраверсия, нейротизм, установочное поведение («шкала лжи»). Опросник рекомендуется использовать при изучении взрослых спортсменов.

Инструкция. Вам предлагается ряд вопросов, характеризующих ваше поведение в различных ситуациях. На вопросы отвечаете только «да» или «нет».

1. Нравится ли вам оживление и суэта вокруг вас?
2. Часто ли бывает у вас беспокойное чувство, что вам что-либо хочется, а вы не знаете что?
3. Вы из тех людей, которые не лезут за словом в карман?
4. Чувствуете ли вы себя иногда счастливым, а иногда печальным без какой-либо причины?
5. Держитесь ли вы обычно в тени, если вы в компании?
6. Всегда ли в детстве вы делали немедленно и бесповоротно то, что вам приказывали?
7. Бывает ли у вас иногда дурное настроение?
8. Когда вас втягивают в ссору, предпочитаете ли вы отмолчаться, надеясь, что все обойдется?
9. Легко ли вы поддаетесь переменам настроения?
10. Нравится ли вам находиться среди людей?

11. Часто ли вы теряли сон из-за своих тревог?
12. Упрямитесь ли вы иногда?
13. Могли бы вы назвать себя бесчестным?
14. Часто ли вам приходят хорошие мысли слишком поздно?
15. Предпочитаете ли вы работать, заниматься в одиночестве?
16. Часто ли вы чувствуете себя апатичным и усталым без серьезной причины?
17. Вы по натуре живой человек?
18. Смеетесь ли вы иногда неприличным шуткам?
19. Часто ли вам что-то так недоедает, что вы чувствуете себя «сытым по горло»?
20. Чувствуете ли вы себя неловко в какой-либо одежде, кроме повседневной одежды?
21. Часто ли ваши мысли отвлекаются, когда вы пытаетесь сосредоточить на чем-то свое внимание?
22. Можете ли вы быстро выразить ваши мысли словами?
23. Часто ли вы бываете погружены в свои мысли?
24. Полностью ли вы свободны от всяких предрассудков?
25. Нравятся ли вам первоапрельские шутки?
26. Часто ли вы думаете о своих делах?
27. Очень ли вы любите вкусно поесть?
28. Нуждаетесь ли вы в дружеском расположенном человеке, чтобы выговориться, когда вы раздражены?
29. Очень ли вам неприятно брать взаймы или продавать что-нибудь, когда вы нуждаетесь в деньгах?
30. Хвастаетесь ли вы иногда?
31. Очень ли вы чувствительны к некоторым вещам?
32. Предпочли бы вы остаться в одиночестве дома, чем пойти в скучную компанию?
33. Бываете ли вы иногда беспокойным, что не можете долго усидеть на месте?
34. Склонны ли вы планировать свои дела тщательно и раньше, чем следовало бы?
35. Бывают ли у вас головокружения?
36. Справляетесь ли вы с делом лучше, обдумав его самостоятельно, а не обсуждая с другими?
37. Всегда ли вы отвечаете на письма сразу после прочтения?
38. Бывает ли у вас когда-либо отдышка, даже если вы не делали какой-то тяжелой работы?
39. Можете ли вы сказать, что вы человек, которого не волнует, чтобы все было именно так, как нужно?

40. Беспокоят ли вас ваши нервы?
41. Предпочитаете ли вы больше строить планы, чем действовать?
42. Откладываете ли вы иногда на завтра то, что должны сделать сегодня?
43. Нервничаете ли вы в местах скопления народа?
44. При знакомстве вы обычно первыми проявляете инициативу?
45. Бывают ли у вас сильные головные боли?
46. Считаете ли обычно, что все само собой уладится и придет в норму?
47. Трудно ли заснуть ночью?
48. Лгали ли вы когда-нибудь в своей жизни?
49. Говорите ли вы иногда первое, что придет в голову?
50. Долго ли вы переживаете после случившегося конфуза?
51. Замкнуты ли вы обычно со всеми, кроме близких друзей?
52. Часто ли с вами случаются неприятности?
53. Любите ли вы рассказывать истории друзьям?
54. Предпочитаете ли вы больше выигрывать, чем проигрывать?
55. Часто ли вы чувствуете себя неловко в обществе людей выше вас по положению?
56. Когда обстоятельства против вас, обычно вы думаете тем не менее, что стоит еще что-либо предпринять?
57. Часто ли у вас сосет «под ложечкой» перед важным делом?

Ключ к опроснику

Экстраверсия: в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 49, 53, 56 ответы «да» дают 1 балл; в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51 ответы «нет» дают 1 балл. Находится общая сумма баллов.

Нейротизм: 2, 4, 7, 9, 11, 16, 19, 20, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57 — ответы «да» оцениваются в 1 балл. Находится общая сумма баллов.

Лживость: в вопросах: 6, 24, 36 ответы «да» — 1 балл; в вопросах 12, 18, 30, 42, 48, 54 ответы «нет» — 1 балл. Находится сумма баллов.

При количестве баллов по шкале «неискренность», равном 5 и более, обработка результатов не имеет смысла, ответы неправдивы.

Если количество баллов по шкале «экстраверсия — интроверсия» менее 12 баллов, то речь идет о преобладании интровертированности, если более 12 баллов — о преимущественной экстравертированности.

Оценка по шкале «нейротизм — стабильность» производится аналогично предыдущей. Если более 12 баллов — нейротизм, менее 12 баллов — стабильность. Полученные данные переносятся на график (см. рис. 3), и по осям пересечения индивидуальных координат определяется сектор темперамента.



Рис. 3

Свойства темперамента по Г. Айзенку

4.3. Диагностика характерологических свойств

Характер является социально формирующимся структурным компонентом личности. Именно характер спортсмена определяет его отношение к тренировке, соревнованию, товарищам по команде, тренеру и т. п. Нередко на соревнованиях побеждает спортсмен, наделенный чувством ответственности, имеющий твердый, сильный характер. Если говорить о способностях и характере, то именно характер определяет проявление способностей спортсмена. Читателю предлагаются две методики для определения характера. Первая методика предназначена для выявления стойкости, силы характера. Вторая методика предназначена для выявления акцентуаций характера. Ее результаты необходимы для осуществления индивидуального подхода к спортсмену.

Диагностика свойств характера (А. В. Лебедев, 2006)

Инструкция. Внимательно прочитайте каждый из 20-ти предлагаемых вопросов и выберите наиболее характерный для вас вариант ответа.

1. Часто ли вы задумываетесь над тем, какое влияние оказывают ваши поступки на окружающих?

- а) Очень редко;
- б) редко;
- в) достаточно часто;
- г) очень часто.

2. Случается ли вам говорить что-либо такое, во что вы сами не верите (из-за упрямства, наперекор другим либо из престижных соображений)?

- а) Да;
- б) нет.

3. Какие из перечисленных качеств вы более всего цените в людях?

- а) Настойчивость;
- б) широта мышления;
- в) эффективность, умение показать себя.

4. Имеете ли вы склонность к педантизму?

- а) Да;
- б) нет.

5. Быстро ли вы забываете о неприятностях, которые случаются с вами?

- а) Да;
- б) нет.

6. Любите ли вы анализировать свои поступки?

- а) Да;
- б) нет.

7. Находясь среди лиц, вам известных:

- а) стараетесь сохранить тон, принятый в этом кругу;
- б) остаетесь самим собой.

8. Приступая к трудному заданию, стараетесь ли вы не думать об ожидаемых вас трудностях?

- а) Да;
- б) нет.

9. Какое из перечисленных ниже определений, по вашему мнению, более подходит к вам?

- а) Мечтатель;
- б) рубаха-парень;
- в) усерден в труде;
- г) пунктуален, аккуратен;
- д) философ в широком смысле слова;
- е) суетливый человек.

10. При обсуждении того или иного вопроса:

а) высказываете свою точку зрения, хотя она может быть отличным от мнения большинства;

б) считаете, что в данной ситуации лучше промолчать, хотя имеете иную точку зрения;

в) поддерживаете большинство, оставаясь при своем мнении;

г) не утруждаете себя раздумьями и принимаете точку зрения большинства.

11. Какое чувство у вас вызывает неожиданный вызов к руководителю?

- а) Раздражение;
- б) тревогу;
- в) озабоченность;
- г) не вызывает никакого чувства.

12. Если в пылу полемики ваш оппонент «сорвется» и допустит личный выпад против вас, как вы поступите?

- а) Ответите ему тем же;
- б) проигнорируете этот факт;
- в) демонстративно оскорбитесь;
- г) предложите сделать перерыв.

13. Если ваша работа забракована, это вызывает у вас:

- а) досаду;
- б) стыд;
- в) гнев.

14. Если вы попадаете впросак, кого вините в первую очередь?

- а) Самого себя;
- б) фатальное невезение;
- в) прочие объективные обстоятельства.

15. Не кажется ли вам, что окружающие вас люди (руководители, коллеги, подчиненные) недооценивают ваши способности и знания?

- а) Да;
- б) нет.

16. Если ваши друзья и коллеги начинают над вами подтрунивать, то что делаете вы?

- а) Злитесь на них;
- б) стараетесь ретироваться;
- в) не раздражаясь, начинаете подыгрывать им;
- г) отвечаете смехом и, как говорится, ноль внимания;
- д) делаете безразличный вид и даже улыбаетесь, но в душе негодуете.

17. Если вы спешите, а на обычном месте нет вашего портфеля, зонта, перчаток и т. п., то как вы поступаете?

- а) Будете продолжать поиск молча;
- б) будете искать, попутно обвиняя своих домашних в беспорядке;
- в) уйдете без нужной вам вещи.

18. Что, скорее всего, выведет вас из равновесия?

- а) Длинная очередь;
- б) толчея в общественном транспорте;
- в) необходимость приходиться в определенное место несколько раз по одному и тому же вопросу.

19. Закончив спор, продолжаете ли вы вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту вашей точки зрения?

- а) Да;
- б) нет.

20. Если для выполнения срочной работы вам представится выбрать себе помощника, то кого из возможных кандидатов вы выберете?

- а) Человека исполнительного, но безынициативного;

- б) человека знающего, но упрямого и спорщика;
в) человека одаренного, но с лендой.

Результаты ответов оцениваются по шкале оценок (см. табл. 2), затем подсчитывается общая сумма баллов.

Таблица 2

Шкала оценок

1. А — 0; б — 1; в — 2; г — 3	6. Да — 2; нет — 0	11. А — 0; б — 1; в — 2; г — 0	16. А — 0; б — 1; в — 2; г — 0; д — 1
2. Да — 0; нет — 1	7. А — 2; б — 0	12. А — 0; б — 2; в — 1; г — 3	17. А — 2; б — 0; в — 1
3. А — 1; б — 1; в — 0	8. Да — 0; нет — 2	13. А — 2; б — 1; в — 0	18. А — 1; б — 0; в — 2
4. Да — 2; нет — 0	9. А — 0; б — 1; в — 3; г — 2; д — 2; е — 0	14. А — 2; б — 0; в — 0	19. Да — 0; нет — 2
5. Да — 0; нет — 2	10. А — 2; б — 0; в — 0; г — 0	15. Да — 0; нет — 2	20. А — 0; б — 1; в — 2

Диагностическая значимость полученных результатов

Ниже 15 баллов. Такой человек отличается слабохарактерностью, неуравновешенностью и беззаботностью. В случаях с ним неприятностях он готов винить кого угодно, только не себя. В дружбе и на работе на него трудно положиться. Он не обладает достаточной надежностью в отношениях со своими коллегами.

От 15 до 25 баллов. У такого человека достаточно твердый характер. Он обладает реалистичными взглядами на жизнь, но не все его поступки равноценны. Бывают у него срывы и заблуждения. Он добросовестен и вполне уживчив в коллективе. И все же ему есть над чем подумать и избавиться от некоторых недостатков.

От 26 до 28 баллов. Это человек настойчивый, обладающий чувством ответственности. Он ценит свои суждения, но и считается с мнениями других, правильно ориентируется в возникших ситуациях и в большинстве случаев умеет выбрать правильное решение. Это свидетельствует о наличии черт сильного характера. Ему не чуждо чувство самолюбования, может проявлять жестокость по отношению к другим.

Диагностика акцентуаций характера

В последнее время широкое распространение получило исследование типа характера (акцентуаций), на основе которого строится воспитательная работа, коррекция поведения человека, общение с ним.

Характер определяет поведение спортсмена и результативность соревновательной деятельности. Ниже предлагается опросник К. Леонгарда для выявления типа характера.

Характерологический опросник К. Леонгарда

Инструкция. Вам будет предложено несколько вопросов и утверждений, касающихся вашего характера. Если вы согласны с ними, поставьте напротив утверждения знак «+», если нет, поставьте знак «-».

1. У вас чаще веселое и беззаботное настроение.
2. Вы чувствительны к оскорблениям.
3. Бывает ли так, что у вас на глаза навертываются слезы в кино, беседе?
4. Сделав что-либо, вы сомневаетесь, все ли сделано верно, и не успокаиваетесь до тех пор, пока не убедитесь еще раз в том, что все сделано правильно.
5. В детстве вы были таким же смелым, как все ваши сверстники.
6. Часто ли у вас меняется настроение от состояния безграничного ликования до отвращения к жизни, к себе?
7. Являетесь ли вы центром внимания в обществе, компании?
8. Бывает ли так, что вы беспричинно находитесь в таком ворчливом настроении, что с вами лучше не разговаривать?
9. Вы серьезный человек?

10. Способны ли вы восторгаться, восхищаться чем-нибудь?
11. Предприимчивы ли вы?
12. Вы быстро забываете, если вас кто-то обидит.
13. Мягкосердечны ли вы?
14. Опуская письмо в почтовый ящик, проверяете ли вы, проводя рукой по щели, что письмо упало?
15. Стремитесь ли вы всегда считаться в числе лучших работников?
16. Бывало ли вам страшно в детстве во время грозы, при встрече с незнакомой собакой?
17. Стремитесь ли вы во всем и всюду соблюдать порядок?
18. Зависит ли ваше настроение от внешних обстоятельств?
19. Любят ли вас ваши знакомые?
20. Часто ли у вас бывает чувство внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности?
21. У вас часто бывает несколько подавленное настроение?
22. Бывали ли у вас хотя бы один раз истерика или нервный срыв?
23. Трудно ли вам усидеть на одном месте?
24. Если по отношению к вам поступили несправедливо, энергично ли вы отстаиваете свои интересы?
25. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
26. Раздражает ли вас, если дома занавес или скатерть висят неровно, или же вы сразу стараетесь поправить их?
27. Вы в детстве боялись один оставаться дома.
28. Часто ли у вас бывают колебания настроения без причин?
29. Всегда ли вы стремитесь быть достаточно сильным работником в своей профессии?
30. Быстро ли вы начинаете сердиться или впадать в гнев?
31. Бываете ли вы абсолютно беззаботным, веселым?
32. Бывает ли так, что ощущение полного счастья буквально пронизывает вас?
33. Как вы думаете, получился бы из вас ведущий в юмористическом спектакле?
34. Вы обычно высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо, недвусмысленно.
35. Вам трудно переносить вид крови.
36. Любите ли вы работу с высокой личной ответственностью?
37. Склонны ли вы выступать в защиту лиц, в отношении к которым поступают несправедливо?
38. В темный подвал вам трудно, страшно спускаться.

39. Предпочитаете ли вы такую работу, где надо действовать быстро, но требования к качеству выполнения невысоки?
40. Общительны ли вы?
41. В школе вы охотно декламировали стихи.
42. Убегали ли вы в детстве из дома?
43. Кажется ли вам жизнь трудной?
44. Бывало ли так, что после конфликта, обиды вы были до того расстроены, что идти на работу казалось просто невыносимым?
45. Можно ли сказать, что при неудаче вы теряете чувство юмора?
46. Предприняли бы вы первые шаги к примирению, если вас кто-то обидел?
47. Вы очень любите животных.
48. Возвращаетесь ли вы, чтобы убедиться, что оставили дом или рабочее место в таком состоянии, что там ничего не случилось?
49. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-то страшное?
50. Считаете ли вы, что ваше настроение очень изменчивое?
51. Трудно ли вам докладывать (выступать на сцене) перед большим коллективом?
52. Вы можете ударить обидчика, если он вас оскорбит.
53. У вас очень велика потребность в общении с другими людьми.
54. Вы относитесь к тем, кто при каких-либо разочарованиях впадает в глубокое отчаяние.
55. Вам нравится работа, требующая организаторской деятельности.
56. Настойчиво ли вы добиваетесь намеченной цели, если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
57. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
58. Часто ли бывает вам трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого или будущего дня все время крутятся в ваших мыслях?
59. В школе вы иногда подсказывали товарищам или давали списывать.
60. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище.
61. Тщательно ли вы следите за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была только на одном месте?
62. Бывает ли так, что, будучи перед сном в хорошем настроении, вы на следующий день встаете подавленным, и это состояние длится долго?
63. Легко ли вы привыкаете к новым ситуациям?

64. Бывают ли у вас головные боли?
65. Вы часто смеетесь.
66. Можете ли вы быть приветливым даже с тем, кого вы явно не цените, не уважаете?
67. Вы подвижный человек.
68. Вы очень переживаете из-за несправедливости.
69. Вы настолько любите природу, что можете назвать ее другом.
70. Уходя из дому или ложась спать, вы проверяете, закрыт ли газ, погашен ли свет, закрыты ли двери?
71. Вы очень боязливы.
72. Изменяется ли ваше настроение при приеме алкоголя?
73. В вашей молодости вы охотно участвовали в художественной самодеятельности.
74. Вы расцениваете жизнь несколько пессимистически, без ожидания радости.
75. Часто ли вас тянет путешествовать?
76. Может ли ваше настроение измениться так резко, что ваше состояние радости сменяется угрюмым, подавленным?
77. Легко ли вам удастся поднять настроение друзей в компании?
78. Долго ли вы переживаете обиду?
79. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?
80. Часто, будучи школьником, вы переписывали страницу вашей тетради, если случайно поставили кляксу?
81. К людям вы относитесь скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью.
82. Вам часто снятся страшные сны.
83. Бывает ли так, что вы остерегаетесь того, что броситесь под колеса проходящего поезда, или стоя на балконе, внезапно упадете с него?
84. В веселой компании вы обычно веселы.
85. Способны ли вы отвлечься от трудных проблем, требующих решения?
86. Вы становитесь менее сдержанным и чувствуете себя свободно, приняв алкоголь.
87. В беседе вы скудны на слова.
88. Если бы вам необходимо было бы играть на сцене, вы смогли бы войти в роль, чтобы позабыть о том, что это только игра?

Ключ к методике. Подсчитывается количество «+» и «-» по каждой из 10 шкал. Найденная сумма умножается на число, указанное ниже. Наибольшая сумма той или иной шкалы свидетельствует о выраженности того или иного типа характера (акцентуации).

1. Гипертимный тип (значение шкалы умножить на 3):

• + 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77;

• - нет.

2. Возбудимый тип (значение умножается на 2):

• + 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81;

• - 12, 46, 59.

3. Эмотивный тип (умножается на 3):

• + 3, 13, 35, 47, 57, 68, 79;

• - 25.

4. Педантичный тип (умножается на 2):

• + 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83;

• - 36.

5. Тревожный тип (умножается на 3):

• + 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82;

• - 5.

6. Циклотимный тип (умножается на 3):

• + 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84;

• - нет.

7. Демонстративный тип (умножается на 2):

• + 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88;

• - 51.

8. Неуравновешенный тип (умножается на 3):

• + 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86;

• - нет.

9. Дистимный тип (гипотимный) (умножается на 3):

• + 9, 21, 43, 75, 87;

• - 31, 53, 65.

10. Экзальтированный тип (умножается на 6):

• + 10, 32, 54, 76;

• - нет.

Диагностика черт характера по Г. Айзенку (А. В. Лебедев, 2006)

Инструкция. В предлагаемых ниже утверждениях выражены различные психические состояния (см. табл. 3). Если то или иное состояние больше всего подходит к вам, то поставьте напротив него

2 балла, если подходит, но не очень — 1 балл, если совсем не подходит — 0 баллов.

Таблица 3

№	Психическое состояние	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
1	Не чувствую в себе уверенности			
2	Часто из-за пустяков краснею			
3	Мой сон беспокоен			
4	Легко впадаю в уныние			
5	Беспокоюсь из-за воображаемых неприятностей			
6	Меня пугают трудности			
7	Люблю копаться в своих недостатках			
8	Меня легко убедить			
9	Я мнительный			
10	С трудом переношу время ожидания			
11	Нередко мне кажутся безысходными положения, из которых можно выйти			
12	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			
13	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14	Несчастья и неудачи меня ничему не учат			
15	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной			
16	Я нередко чувствую себя беззащитным			
17	Иногда у меня бывает состояние отчаяния			
18	Чувствую растерянность перед трудностями			
19	В трудные минуты жизни веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели			
20	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21	Оставляю за собой последнее слово			
22	Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю			
23	Меня легко рассердить			
24	Люблю делать замечания другим			
25	Хочу быть авторитетом для окружающих			

№	Психическое состояние	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
26	Не довольствуюсь малым, хочу большего			
27	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28	Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться			
29	У меня резкая, грубая жестикуляция			
30	Я мстителен			
31	Мне трудно менять привычки			
32	Нелегко переключаю внимание			
33	Очень настороженно отношусь к новому			
34	Меня трудно переубедить			
35	Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36	Нелегко сближаюсь с людьми			
37	Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана			
38	Нередко я проявляю упрямство			
39	Неохотно иду на риск			
40	Резко переживаю от принятого режима			

Ключ к опроснику

Подсчитайте сумму баллов за каждую из четырех групп вопросов:

- 1–10 вопросы — тревожность;
- 11–20 вопросы — фрустрация;
- 21–30 вопросы — агрессивность;
- 31–40 вопросы — ригидность.

По каждому свойству от 0 до 7 баллов — чем меньше число баллов, тем меньше выражено то или иное свойство.

При 15–22 баллах — чем большее число баллов, тем больше выражено свойство.

1. Тревожность:

- 0–7 баллов — нетревожные;
- 8–14 баллов — средний уровень тревожности, допустимый;
- 15–20 баллов — очень тревожные.

2. Фрустрация:

- 0–7 баллов — высокая устойчивость к неудачам и не боязнь трудностей;

- 8–14 баллов — средний уровень выраженности фрустрации;

- 15–20 баллов — высокий уровень фрустрации, стремление избегать трудностей, боязнь неудач.

3. Агрессивность:

- 0–7 баллов — неагрессивны, спокойны, выдержаны в конфликтных ситуациях;

- 8–14 баллов — средний уровень выраженности агрессивности;

- 15–20 баллов — агрессивны, невыдержанны, возникают трудности во взаимоотношениях с людьми.

4. Ригидность:

- 0–7 баллов — лабильная нервная система, легкая переключаемость к действиям;

- 8–14 баллов — средний уровень;

- 15–20 баллов — сильная выраженность ригидности.

Личностная тревожность (методика Спилберга — Ханина) (Ю. Л. Ханин, 1980)

Тревожность определяет индивидуальную чувствительность человека к различным стрессовым ситуациям. Как черта личности она характеризует склонность испытывать в большинстве ситуаций опасения, страх. Тревожность связана с ожиданием социальных последствий. Повышенная личностная тревожность способствует проявлению состояния тревожности перед выполнением сложно координированных упражнений и на соревнованиях.

Ниже предлагается опросник для выявления тревожности как качества личности.

Инструкция. Прочитайте каждое утверждение и напишите «да» или «нет» в соответствии с действительностью.

1. Обычно я спокоен, и вывести меня из себя нелегко.

2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.

3. У меня редко бывают запоры.

4. У меня редко бывают головные боли.

5. Я редко устаю.

6. Я почти всегда чувствую себя счастливым.

7. Я уверен в себе.

8. Я практически никогда не краснею.

9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым.

10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывают сердцебиения.
12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не способен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
 17. Мой желудок сильно меня беспокоит.
 18. У меня не хватает духу вынести предстоящие трудности.
 19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие.
 20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
 21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
 22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
 23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
 24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
 25. Мне приходится испытывать страх в тех случаях, когда я точно знаю, что мне ничего не угрожает.
 26. Мне трудно сосредоточиться на работе или каком-нибудь деле.
 27. Я работаю с большим напряжением.
 28. Я легко прихожу в замешательство.
 29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь.
 30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
 31. Я часто плачу, у меня глаза на мокром месте.
 32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
 33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула.
 34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
 35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
 36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
 37. Нередко думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
 38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
 39. Временами, когда я нахожусь в сильном замешательстве, у меня появляется сильная потливость, и это смущает меня.
 40. Даже в холодные дни я легко потею.
 41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
 42. Я человек легко возбудимый.

43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

Ключ к опроснику

При ответе «да» на вопросы с 14 по 50 ставится один балл: при ответе «нет» на вопросы с 1 по 13 ставится один балл. При неопределенном ответе ставится 0,5 балла. Затем находится общая сумма баллов. Степень выраженности тревожности определяется по шкале:

- низкая — 0–6 баллов;
- средняя — 7–20 баллов;
- высокая — свыше 20 баллов.

Повышенная тревожность является отрицательным фактором для здоровья и успешной деятельности. Оптимальным уровнем тревожности является средний уровень. Для снятия тревожности рекомендуется аутогенная тренировка, психомышечная тренировка, самонапряжение.

Исследование качества асертивности (тест В. Каппони, 1994)

Асертивно поступающий человек не действует в ущерб кому-либо, уважая права других людей, но при этом не позволяет им «вить из себя веревки». Желаемой цели он достигает, не причиняя вреда окружающим. Он добивается своего, не манипулируя оппонентами посредством чувства вины или каким-либо другим способом из ряда приемов эмоционального шантажа. Он сумеет склонить других к оказанию ему помощи или любезности. Не замыкается в себе, получая отказ в том, на что он, собственно, и имел права рассчитывать. При столкновении интересов он способен договориться и найти компромиссное решение, удовлетворяющее обе стороны.

Инструкция. Ответьте на каждый вопрос (утверждение) ответом «да» или «нет» в зависимости от того, насколько это характерно для вас.

1. Меня раздражают ошибки людей.
2. Я могу напомнить другу о долге.

3. Время от времени я говорю неправду.
4. Я в состоянии позаботиться о себе сам.
5. Мне случалось ездить зайцем.
6. Соперничество лучше сотрудничества.
7. Я часто мучаю себя по пустякам.
8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный.
9. Я люблю всех, кого знаю.
10. Я верю в себя, у меня хватает сил, чтобы справиться с текущими проблемами.
11. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть начеку, чтобы суметь защитить свои интересы.
12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками.
13. Я уважаю авторитеты и восхищаюсь ими.
14. Я никому не позволю вить из себя веревки. Я заявлю протест.
15. Я поддерживаю всякое доброе начинание.
16. Я никогда не лгу.
17. Я практичный человек.
18. Меня угнетает один лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу.
19. Я согласен с изречением: «Руку помощи, прежде всего, ищи у собственного плеча».
20. Друзья имеют на меня большое влияние.
21. Я всегда прав, даже если другие думают иначе.
22. Я согласен с тем, что важна не победа, а участие.
23. Прежде чем что-либо предпринять, я хорошенько подумаю, как это воспримут другие.
24. Я никогда никому не завидую.

Ключ к опроснику

Подсчитайте количество положительных ответов в следующих позициях:

- 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23 = счет А;
- 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22 = счет Б;
- 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24 = счет В.

Самый высокий показатель достигнут в счете «А»: вы имеете представление об ассертивности, но не слишком-то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.

Самый высокий показатель достигнут в счете «Б»: вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть ассертивностью. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направ-

лении. Временами ваши попытки поступать ассертивно выливаются в агрессивность. Но это неважно.

Самый высокий показатель достигнут в счете «В»: несмотря на результаты предыдущих подсчетов, у вас хорошие шансы овладеть ассертивностью. Короче говоря, у вас сложилось мнение о себе и своем поведении, вы оцениваете себя реалистично, а это хорошая база для приобретения какого-либо навыка, необходимого при контактах с людьми.

Наименьший показатель достигнут в счете «Б»: то, что вам не удается использовать многие шансы, которые дает жизнь, — не трагедия. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать.

Наименьший показатель достигнут в счете «А»: ассертивности можно научиться. Главное работа над собой.

Наименьший показатель достигнут в счете «В»: это уже проблема. Вы себя переоцениваете и ведете не вполне искренне. Речь идет не столько о самообмане, сколько о том, что вы видите себя в лучшем свете. Неплохо было бы поразмыслить над собой.

Диагностика потребности в самосовершенствовании (Г. Д. Бабушкин, 2005)

Потребность в самосовершенствовании является глубинным личностным образованием. Проявление ее у субъекта характеризует его как активного творца самого себя, как целеустремленную личность, не останавливающуюся в своем развитии. Данная потребность является источником активности личности в различных видах деятельности и в своем развитии. Для ее изучения предлагается следующий опросник.

Инструкция. Перед вами опросник, цель которого — выяснить особенности поведения в различных ситуациях. Отвечая на вопросы, вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов и записать его в опросном листе напротив номера вопроса.

1. Представляло ли для вас интерес принимать участие когда-либо в конкурсах, олимпиадах, выставках, соревнованиях?

- а) Да; б) не очень; в) нет.

2. Как вы считаете, должен ли человек доводить свои умения и навыки до совершенства?

- а) Да; б) не очень; в) нет.

3. Характерно ли для вас стремление исполнять лидерские функции, нравится ли вам это?

- а) Да; б) не очень; в) нет.

4. Самовоспитание и самообразование должно быть обязательным, если человек хочет достичь совершенства в чем-то?

- а) Да; б) не очень; в) нет.

5. Проигрывая на соревнованиях или получая низкую оценку (например, на экзаменах), вы:

- а) переживаете и стремитесь в будущем занять более высокое место, повысить оценку;
б) не всегда так;
в) нет таких чувств.

6. В какой степени у вас выражено стремление к достижению поставленных целей?

- а) Скорее, недостаточно;
б) наверно, достаточно;
в) достаточно.

7. Поражения и неудачи мобилизуют меня на достижение поставленной цели:

- а) да; б) не всегда; в) нет.

8. Всегда ли вас удовлетворяли оценки, получаемые на экзаменах?

- а) Да; б) не всегда, иногда; в) нет.

9. В жизни человек должен руководствоваться перспективными целями.

- а) Скорее, ближайшими;
б) затрудняюсь ответить;
в) да, перспективными.

10. Характерно ли для вас постоянное ощущение неудовлетворенности достигнутыми результатами?

- а) Нет; б) не всегда, иногда; в) да.

11. Приступая к игре в шахматы, шашки, футбол, теннис и т. п., главным для участников является:

- а) победа; б) процесс игры; в) не знаю.

12. Характерно ли для вас выполнение любой работы с наивысшим качеством?

- а) Да; б) не всегда; в) нет.

13. Постоянного азарта в чем-либо у меня не проявляется.

- а) Проявляется; б) иногда; в) да, так и есть.

14. Для меня лучше работать самостоятельно, чем с кем-то.

- а) Да; б) не всегда; в) нет.

15. Выступая в любых соревнованиях, человек должен стремиться к наивысшим результатам.

- а) Да; б) не всегда так; в) нет.

16. Находясь в компании друзей, я предпочитаю больше слушать, чем говорить.

- а) Да; б) не всегда так; в) нет.

17. В незнакомой компании я не испытываю неловкости от присутствия людей, незнакомых мне.

- а) Испытываю; б) не всегда; в) да, испытываю.

18. Как вы считаете, что побуждает людей к отличной учебе, к высоким показателям в работе, спорте?

- а) Затрудняюсь ответить;
б) материальное стимулирование;
в) стремление быть первым.

19. Окружающие считают меня безынициативным человеком.

- а) Да; б) не всегда; в) нет.

20. Каждый человек, уважающий себя, должен постоянно ставить себе все более высокие цели.

- а) Нет; б) не всегда; в) да.

21. Как вы считаете, приятно ли человеку читать про себя положительные отзывы в газетах, слышать на собраниях?
- а) Да; б) не всем; в) не знаю.
22. Считаете ли вы, что нашли свое призвание в жизни?
- а) Да; б) не уверен в этом; в) нет.
23. Какой геометрической фигуре вы отдаете предпочтение?
- а) Шару; б) кубу; в) цилиндру.
24. Как много времени вы уделяете своему любимому занятию?
- а) Очень много; б) немного; в) наверно, мало.
25. В процессе выполнения любой работы я контролирую себя, чтобы убедиться, что я делаю все правильно.
- а) Да; б) не всегда; в) нет.
26. Вы соглашаетесь, когда вас выбирают вожаком в какой-либо игре?
- а) В основном нет; б) иногда; в) да.
27. Часто ли вы выступаете с критикой своих товарищей, фильмов, газетных статей и т. п.?
- а) Редко; б) иногда; в) часто.
28. Если бы на собрании вас предложили избрать руководителем (старостой в классе, группе, начальником цеха, командиром студенческого отряда и т. п.), а в процессе голосования выбрали бы другого, то:
- а) это меня не затронуло;
б) не знаю, не бывало такого;
в) было бы немного неприятно.
29. Я бы предпочел хотя и не заметную работу, но престижную и высокооплачиваемую.
- а) Да; б) не знаю; в) нет.
30. Я не всегда достигаю поставленной цели, какие бы трудности не приходилось преодолевать.
- а) Редко; б) не всегда; в) да, так и есть.

Ключ к опроснику

Ответы в вопросах с 1 по 5, с 11 по 15, с 21 по 25 оцениваются следующим образом: а — 3 балла, б — 2 балла, в — 1 балл, в вопросах с 6 по 10, с 16 по 20, с 26 по 30: а — 1 балл, б — 2 балла, в — 3 балла. Находится общая сумма баллов на все вопросы.

Шкала выраженности потребности в самосовершенствовании:

- высокая степень выраженности потребности — 71–90 баллов;
- средняя степень выраженности потребности — 62–70 баллов;
- низкая степень выраженности потребности — 30–61 балл.

Изучение самооценки и самокритичности

Для выявления этих качеств предлагается методика С. А. Будаси (В. Л. Маришук, 2005). Самооценка — компонент самосознания человека, включающий оценку самого, своих способностей, нравственных качеств и поступков. При адекватной самооценке человек правильно соотносит свои силы и возможности. При завышенной или заниженной самооценке человек неадекватно оценивает себя, завышая или занижая свои качества. Обе эти самооценки не способствуют развитию личности. Нормальному развитию личности способствует нормальная самокритичность.

Нахождение количественного выражения самооценки и самокритичности осуществляется следующим образом.

Опрашиваемому предлагается набор качеств личности: аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, восприимчивость, гордость, грубость, жизнерадостность, заботливость, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, изысканность, капризность, легковерие, медлительность, мечтательность, мнительность, мстительность, настойчивость, нежность, непринужденность, нервозность, нерешительность, несдержанность, обаяние, обидчивость, осторожность, отзывчивость, педантичность, подозрительность, принципиальность, презрительность, радушие, развязность, рассудочность, решительность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трусость, увлеченность, упорство, холодность, энтузиазм, ригидность, смелость, самостоятельность, тактичность, чуткость, эгоизм, целеустремленность, инфантильность, альтруизм, надменность, самообладание, уверенность, скромность, комфортность.

Испытуемый внимательно просматривает слова и составляет из них два ряда (от 10 до 20 слов в каждом). В первый ряд выписываются слова, которые, по мнению испытуемого, характеризуют положительные черты его субъективного идеала. Во второй ряд выписывает те слова, которыми его идеал обладать не должен (антиидеал).

Затем испытуемый должен выбрать из «положительного» множества те черты, которыми, по его мнению, он обладает. Причем он должен ориентироваться не на степень выраженности качеств, а только на присутствие их (да или нет).

Для каждого множества подсчитывается количество тех качеств, которые выбрал испытуемый, и делится на общее количество слов в соответствующем ряду.

Если коэффициент по положительному множеству близок к единице, то испытуемый, скорее всего, переоценивает себя, не критически относится к себе. Коэффициент по отрицательному множеству, близкий к единице, говорит о недооценке своей личности и о повышенной критичности испытуемого. Коэффициент по положительному множеству, близкий к нулю, указывает на недооценку себя. Коэффициент по отрицательному множеству указывает на повышенную самооценку. Коэффициенты в пределах от 0,3 до 0,7 указывают на адекватную самооценку и нормальную самокритичность.

Изучение качества интернальности/экстернальности (Ю. Н. Емельянов, 1985)

Для этого предлагается опросник Ю. Н. Емельянова. Выраженность у субъекта интернациональности свидетельствует о проявлении благожелательности, терпимости, реалистичности, уверенности в себе. Деятельность интернала в большей мере зависит от внутренних желаний, побуждений, а не от внешних, как у экстернала. Интерналы в меньшей степени нуждаются в управлении их деятельностью со стороны, чем экстерналы. Ниже предлагается опросник, именуемый как уровень субъективного контроля (УСК), предложенный Дж. Роттером в модификации Ю. Н. Емельянова (1985).

Инструкция. Прочитав суждения, поставьте напротив знак «+» или «-» в зависимости от вашего мнения.

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не заботятся приспособливаться друг к другу.
3. Болезнь — дело случая: уж если суждено заболеть, то заболеешь.
4. Люди оказываются одиночками из-за того, что сами не проявляют интереса к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.

7. Внешние обстоятельства — родители и благосостояние — влияют на семейное счастье не меньше, чем отношение супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, настроение учителя), чем от моих усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что могу их осуществить.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг к другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе, вузе более всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в какой мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе любого.

28. На молодое поколение влияет так много разных факторов, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, дело моих собственных рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что захочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще виноваты другие люди, чем я сам.

34. Ребенка можно всегда уберечь от простуды, если за ним следить.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и не зависит от случая.

37. Я чувствую, что от меня зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни часто бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Ключ к опроснику

Вопросы: 2, 4, 6, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44, имеющие знак «+», характеризуют интернальность.

Вопросы: 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43, имеющие знак «-», характеризуют экстернальность.

Признания испытуемыми большинства суждений со знаком «+» говорит о выраженности интернальности, со знаком «-» — об экстернальности.

Психогеометрический тест в изучении личности

Данный тест разработан С. Деллингер и может с успехом использоваться при изучении личности. Испытуемому предлагается рисунок с изображением на нем пяти фигур: квадрат, круг, треугольник, прямоугольник, зигзаг (см. рис. 4).



Рис. 4

Психогеометрические фигуры

Инструкция. Посмотрите на пять фигур и выберите из них ту фигуру, в отношении которой вы можете сказать: «Это — я». Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла ваше внимание. Запишите ее название под № 1.

Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Последняя оставшаяся фигура под № 5 будет явно не вашей формой, т. е. формой, которая подходит вам менее всего.

Психологическая характеристика форм личности.

Квадрат. Трудолюбие, усердие, потребность доводить дело до конца, упорство в достижении цели — вот, прежде всего, чем знамениты квадраты. Выносливость, терпение и методичность делает их высококлассными специалистами. Сильная сторона квадрата — мыслительный анализ. Квадраты скорее вычисляют результат, чем договариваются о нем. Они относятся к левополушарным мыслителям. Чрезмерное внимание к деталям лишает квадрат оперативности. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации. Квадраты предпочитают индивидуальные виды деятельности.

Треугольник. Эта форма личности символизирует лидерство, они ощущают в этом свое предназначение: «Рождены, чтобы быть лидером».

Характерная особенность треугольника — способность концентрироваться на главном. Треугольники — энергичные, неуправляемые, сильные личности, ясно ставят цели и достигают их. Это решительные люди, глубоко и быстро анализируют ситуацию, относятся к ле-

вополушарным мыслителям. Треугольник — очень уверенный человек, хочет быть всегда во всем правым, постоянно соперничающий с кем-либо. Доминирующая установка у него — это установка на победу, выигрыш, успех. Они с трудом признают свои ошибки, не любят менять решения, очень честолюбивы. Треугольники всегда стремятся достичь высокого положения, приобрести высокий статус, сделать карьеру.

Прямоугольник. Прямоугольник символизирует состояние перехода, изменения. Эта форма личности — временная. Эти люди, неудовлетворенные жизнью, которые заняты поисками лучшего положения. Для прямоугольника характерно замешательство, запутанность в проблемах, неопределенность во всем. У него постоянно нарастает внутреннее возбуждение, что отражается на его проведении. Непоследовательность в действиях, непредсказуемость в поступках — это естественные проявления у прямоугольника. Однако для него характерно: любознательность, пытливость, живой интерес, смелость. В то же время они доверчивы, внушаемы, наивны.

Круг. Круги заинтересованы в хороших межличностных отношениях, проявляют сочувствие, сопереживание к другим людям. Они болеют за свой коллектив, великолепно «читают» людей. Примирение с другими — типичная черта поведения круга. Им не хватает решительности. Круги относятся к правополушарным мыслителям: мышление их образное, интуитивное, эмоционально окрашенное. Можно сказать, что круг — прирожденный психолог.

Зигзаг. Эта фигура символизирует креативность, творчество и относится к правополушарным мыслителям. Инакомыслие — вот самое характерное для него. Правополушарное мышление зигзага не фиксируется на деталях, поэтому оно позволяет строить целостные концепции и образы, видеть красоту. Основой мышления зигзага чаще всего является стиль. Зигзаги не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот — заострением конфликта идей и построением новой концепции. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Зигзаг — самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти форм. Они несдержанны, экспрессивны.

Методика «Агрессивное поведение» (Е. П. Ильин, А. Н. Ковалев, 2011)

Данная методика позволяет выявить у спортсмена степень выражения качества агрессивности, существенно значимого в спортивной деятельности. Проявление агрессивности четко прослежива-

ется в хоккее, футболе, за проявление которой спортсмен наказывается вплоть до удаления с поля. В результате команда остается в меньшинстве, что, как правило, имеет неблагоприятный исход для команды. Выявив у спортсмена высокую степень агрессивности, тренеру следует проводить воспитательную работу по ее снижению. Такая работа более эффективна на начальном этапе занятий спортом.

Инструкция. Ознакомьтесь с содержанием утверждений и ответьте на каждое из них одним из следующих ответов: «да» или «нет».

1. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.

2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.

3. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.

4. Я редко даю сдачи, если меня ударят.

5. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.

6. От злости я часто про себя посылаю проклятия моему обидчику.

7. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся под руку вещь и ломал ее.

8. Если я разозлюсь, могу ударить человека.

9. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать все, что о нем думаю.

10. При возникновении конфликта я чаще всего раздражаюсь в разговорах с друзьями и близкими.

11. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу.

12. Если я должен для защиты своих прав применить физическую силу, то я так и делаю.

13. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.

14. Я часто рассказываю дома о недостатках людей, которые критикуют меня.

15. С досады я могу пнуть ногой все, что подвернется.

16. В детстве мне нравилось драться.

17. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.

18. Я часто про себя обдумываю, что мне надо высказать человеку, но так и не делаю этого.

19. Я считаю неприличным стучать по столу, даже если человек очень сердит.

20. Если тот, кто взял мою вещь, не отдает ее, я могу применить силу.

21. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
22. Я считаю, что осуждать человека «за глаза» не очень этично.
23. Не было случая, чтобы я со злости что-нибудь сломал.
24. Я никогда не применяю физическую силу для решения спорных вопросов.
25. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
26. Я не сплетничаю о людях, даже если они мне не нравятся.
27. Я могу так рассвирепеть, что буду крушить все подряд.
28. Я не способен ударить человека.
29. Я не умею «поставить» человека на место, даже если он этого заслуживает.
30. Иногда я про себя обзываю другого человека, если остаюсь недовольным его решением.
31. Мне не нравятся люди, которые вымещают зло на своих детях, раздавая им подзатыльники.
32. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их ударили.
33. Как бы я не был зол, я старюсь не оскорблять других.
34. После неприятностей я часто скандалю дома.
35. Когда я раздражаюсь, то, уходя, хлопаю дверьми.
36. Я никогда не любил драться.
37. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
38. Если в транспорте мне отдавили ногу, я про себя ругаюсь всякими словами.
39. Я всегда осуждаю родителей, бьющих своих детей потому, что у них плохое настроение.
40. Лучше убедить человека, чем принуждать его физически.

Ключ к опроснику

Ответы «да» на утверждения 1, 5, 9, 13, 17, 21, 37 и «нет» на утверждения 25, 29, 33 свидетельствуют о склонности опрашиваемого к применению вербальной агрессии (проявляемой в словах).

Ответы «да» на утверждения 2, 6, 10, 14, 18, 30, 34, 38 и «нет» на утверждения 22, 26 свидетельствуют о склонности к косвенной вербальной агрессии.

Ответы «да» на утверждения 7, 11, 15, 27, 35 и «нет» на утверждения 3, 19, 23, 31, 39 свидетельствуют о склонности к косвенной физической агрессии (проявляемой к предметам).

Ответы «да» на утверждения 8, 12, 16, 20, 32 и «нет» на утверждения 4, 24, 28, 40 свидетельствуют о склонности к прямой физической агрессии (проявляемой к людям).

За каждый ответ начисляется 1 балл. Чем больше сумма набранных баллов, тем выше склонность к агрессии данного человека. Сумма баллов за прямую и косвенную физическую и прямую вербальную агрессию дает возможность судить о несдержанности, если сумма составляет 20 баллов и выше, или сдержанности (выдержке), если сумма составляет 10 баллов и менее.

4.4. Диагностика качеств, определяющих эффективность и стабильность спортивной деятельности

Изучение психической надежности спортсмена (методика В. Э. Мильмана; В. Л. Маришук, 1984)

Психическая надежность рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях. Она включает в себя: соревновательно-эмоциональную устойчивость, саморегуляцию, мотивационно-энергетический компонент, стабильность и помехоустойчивость.

Показатели соревновательной эмоциональной устойчивости: характер, интенсивность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на выступления спортсмена.

Показатели саморегуляции: осознание и оценивание своего эмоционального состояния, умение влиять на него, умение перестроиться в ходе борьбы, контроль за своими действиями.

Показатели мотивационной сферы: любовь к спорту, стремление к борьбе, полная самоотдача на тренировках и соревнованиях.

Показатели стабильности и помехоустойчивости: устойчивость функционального состояния, стабильность двигательных навыков, невосприимчивость к воздействию помех.

Ниже приведена анкета психической надежности и ключ к ней.

Инструкция. Перед вами вопросы, цель которых — выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из трех предлагаемых ответов и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса.

1. В каких случаях вы выступаете успешно в соревнованиях?

- а) Находясь в спокойном состоянии, когда не волнуюсь;
- б) находясь в состоянии повышенного возбуждения;
- в) в состоянии сильного возбуждения.

2. Вы обычно сильно волнуетесь на соревнованиях?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний?

- а) Да;
- б) не могу сказать определенно;
- в) нет.

4. Нравится ли вам выступать в прикидках, контрольных упражнениях?

- а) Да;
- б) не могу сказать точно;
- в) нет.

5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

- а) Да;
- б) бывают колебания;
- в) нет.

6. Стабильна ли ваша техника?

- а) Да;
- б) бывают колебания;
- в) нет.

7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

8. Мешает ли волнение на соревнованиях выступать вам наилучшим образом?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?

- а) Да;

- б) иногда;
- в) нет.

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

- а) Да;
- б) не всегда;
- в) нет.

11. Сильно ли действуют на вас неудачи?

- а) Да, сильно расстраивают;
- б) быстро забываются;
- в) не придаю им особого значения.

12. В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

- а) При строгом контроле своих действий;
- б) при автоматическом выполнении;
- в) нечто среднее.

13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) практически не бывает.

14. Возникают ли у вас при удачном стечении обстоятельств чувства, что «дело сделано», «скорее бы все заканчивалось»?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственным соревнованием?

- а) За несколько дней перед соревнованием;
- б) накануне соревнований;
- в) непосредственно перед стартом.

16. Трудно ли вам отключаться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?

- а) Да;
- б) нет;
- в) могу отключиться, но ненадолго.

17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт (возможно несколько вариантов)?

- а) Нет, не провожу;
- б) стараюсь успокоиться, снять напряжение;
- в) стараюсь думать о чем-то приятном;
- г) сосредотачиваюсь на предстоящем выступлении;
- д) стараюсь активизироваться, поднять мышечный тонус;
- е) стараюсь отвлечься от мысли о предстоящем соревновании;
- ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость;
- з) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления;
- и) использую разминку в качестве психологической настройки.

18. Можете ли вы, если считаете нужным, быстро переключиться с одного вида настройки на другой?

- а) Нет;
- б) обычно в этом нет необходимости;
- в) да.

19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?

- А) Нет;
- б) не всегда;
- в) как правило, могу.

20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?

- а) Нет;
- б) обычно в этом нет необходимости;
- в) да.

21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?

- а) Да, могу отказаться от многого;
- б) этой проблемы пока не возникало;
- в) нет.

22. Каково ваше отношение к соревнованиям?

- а) Соревнование — это трудный экзамен;
- б) соревнование — это праздник;
- в) и то и другое.

Обработка материалов опроса

Подсчитывается количество баллов по каждому компоненту. Оценка «0» баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «-» говорит о снижении уровня надежности, оценка со знаком «+» указывает на повышение уровня надежности.

Таблица 4

Ключ к анкете «Психическая надежность»

№	Компоненты психической надежности											
	СЭУ			СР			МЭ			СтП		
	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	В
1	-2	-1	+1									
2	-2		+1									
3				-2	-1	+1						
4							+1		-1			
5										+1	-1	-2
6										+1	-1	-2
7										-2	-1	+1
8	-2	-1	+1									
9							+1	-1	-2			
10							+1	-1	-2			
11							+1	-1	-2			
12				+1	-1							
13	-2		+1									
14	-2		+1									
15	-2	-1										
16				-2	+1	-1						
17	Характер эмоциональных реакций: а — нейтральные; г, д, ж, з, и — стенические; б, в, е — астенические											
18				-2		+1						
19				-2	-1	+1						
20				-1		+1						
21							+1	-1	-2			
22							-1	+2	+1			

Тест «Помехоустойчивость спортсмена» (Г. Д. Бабушкин, Ю. В. Яковых, 2010)

Помехоустойчивость представляет собой способность спортсмена выполнять определенную деятельность, не снижая результатов

под воздействием различных помех (внешних, внутренних). Для футболиста такими помехами могут быть необъективное судейство, действия соперников и др. Для гимнаста — неудачное начало соревнования; неудачное выступление товарищей по команде; необъективное судейство и др.

Данный опросник предназначен для исследования качества помехоустойчивости у спортсменов игровых видов спорта. При соответствующей переработке содержания вопросов тест может использоваться в других видах спорта.

Ответьте, пожалуйста, на поставленные вопросы, отражающие ваше поведение на соревнованиях. Выберите один из предлагаемых ответов и поставьте его напротив вопроса.

1. Вы обычно сильно волнуетесь на соревнованиях?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

2. Нравится ли вам выступать в прикидках, контрольных тренировок?

- а) Нет;
- б) не всегда;
- в) да.

3. Сильно ли на вас действуют неудачи?

- а) Да;
- б) не всегда;
- в) не придаю им особого значения.

4. Сильно ли вас сбивают неожиданные помехи?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

5. Часто ли на соревнованиях у вас возникает негативное состояние?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

6. Бывают ли у вас во время соревнований серьезные необъяснимые ошибки, влияющие на вашу деятельность?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

7. Могут ли условия соревнований повлиять на вашу соревновательную деятельность?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

8. Оказывают ли зрители на вас негативное влияние во время соревнований?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

9. Могут ли неправильные или необъективные действия судьи вывести вас из равновесия?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

10. Раздражаетесь ли вы, когда тренер делает вам замечания по ходу игры?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

11. Могут ли неудачные действия партнеров повлиять на ваше психическое состояние?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

12. Сильный, грамотный и активный соперник вызывает у вас волнение и чувство «скорее бы все закончилось»?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

13. У вас опускаются руки, когда в игре вы совершаете ошибки и ваши действия неудачные?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

14. Может ли постоянное отставание в счете или игра очко в очко вызывать у вас нестабильное или неуверенное состояние?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

15. Могут ли неблагоприятные взаимоотношения в вашей команде отрицательно влиять на ваше состояние в игре?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

16. Мешает ли волнение на соревнованиях выступать вам наилучшим образом?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

17. В каких случаях вы выступаете на соревнованиях успешно?

- а) Находясь в спокойном состоянии;
- б) находясь в состоянии повышенного возбуждения;
- в) в любом состоянии.

18. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы, при необходимости, заставить себя быстро успокоиться?

- а) Нет;
- б) не всегда;
- в) да.

19. Снижает ли эффективность ваших действий на соревнованиях наступившее утомление?

- а) Да;
- б) иногда;
- в) нет.

20. В какой период соревновательной борьбы ваши действия самые результативные?

- а) В первой четверти игры;
- б) в первой половине игры;
- в) в процессе всей игры.

Ключ к опроснику

Ответы «а» оцениваются в 1 балл, ответы «б» — в 2 балла, ответы «в» — в 3 балла. Находится общая сумма баллов, характеризующая помехоустойчивость спортсмена. Максимальное значение — 60 баллов, минимальное — 20 баллов.

Диагностика помех, влияющих на спортсмена

Для психологической подготовки тренер должен знать состав помех, влияющих на состояние и поведение каждого конкретного спортсмена, с целью нейтрализации действия помех. Ниже приводится методика выявления состава помех на примере баскетбола. Данную методику можно использовать в других видах спорта при соответствующей переработке вопросов.

Анкета спортсмена-баскетболиста (Ю. В. Яковых, Г. Д. Бабушкин)

Инструкция. Ответьте на предлагаемые вопросы анкеты. В анкете представлено 9 блоков вопросов, каждый из которых включает ряд факторов (помех), влияющих на соревновательную деятельность. Укажите, какие из перечисленных факторов оказывают негативное воздействие на ваше состояние, поведение и деятельность на соревнованиях. В каждом вопросе возможно несколько ответов. Обведите кружком выбранные ответы.

1. Условия проведения соревнований:

- время проведения;
- погодные условия;
- размеры зала;
- освещенность в зале;
- цвет игровой площадки в зале;
- температура в зале;
- санитарные условия;
- качество игрового мяча;
- выездные условия соревнований;
- информация о ходе игры;
- длительность турнира.

2. Зрители:

- место расположения зрителей;
- присутствие родных и близких;
- присутствие недоброжелателей;
- шум на трибунах;
- реплики зрителей;
- жестикуляция зрителей;
- поддержка зрителей соперника.

3. Судья:

- внешний вид;
- жестикуляция;
- звук свистка;
- место расположения судьи;
- замечания;
- несвоевременная подача свистка;
- необъективность судейства;
- неправильное определение судьей нарушений правил.

4. Тренер:

- внешний вид;
- поведение;
- замечания;
- резкие замечания;
- грубые замечания;
- несвоевременные подсказки;
- оскорбления;
- чрезмерная эмоциональность;
- безразличие;
- неправильная замена игрока;
- наказание.

5. Игроки своей команды:

- внешний вид;
- недовольный вид;
- замечания игрока;
- грубость игрока;
- оскорбления игрока;
- невнимательность;

- медлительность;
- непонимание во взаимодействии;
- ошибки в игре;
- повторные ошибки в игре;
- грубые ошибки в игре;
- пререкания;
- игнорирование вас как игрока во время игры;
- игрок берет игру на себя;
- индивидуальная игра партнера.

6. Соперники:

- форма соперника;
- внешний вид;
- рост соперника;
- возраст соперника;
- титул соперника;
- вес соперника;
- техническая подготовленность;
- физическая подготовленность;
- тактика игры;
- грубость в игре;
- реплики соперника;
- активность в защите;
- назойливость в опеке;
- успешные действия соперника;
- забитое очко соперником;
- физические действия соперника;
- моральное давление соперника;
- психическое давление соперника.

7. Мои действия:

- здоровье;
- самочувствие;
- форма одежды;
- физическая подготовленность;
- техническая подготовленность;
- тактическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;

- неудачная передача;
- неудачный бросок в корзину;
- неудачное накрывание мяча;
- неудачный финт;
- неудача в подборе мяча;
- усталость;
- полученная травма;
- совершенный фол;
- игра с соперником, ранее выигравшим у вашей команды;
- не устраивающий вас партнер в игре;
- совершенное вами нарушение правил;
- несправедливое определение нарушения правил в вашей игре.

8. Соперничество в течение игры:

- игра очко в очко;
- постоянное отставание в счете;
- постоянное ведение в счете;
- большой отрицательный разрыв в счете;
- игра с переменным успехом.

9. Взаимоотношения в команде:

- неблагоприятные отношения в команде;
- неблагоприятные отношения с тренером;
- не устраивающие действия лидера;
- не устраивающая вас роль в команде.

Определив состав помех у каждого конкретного спортсмена, перед тренером стоит задача по предотвращению влияния помех посредством формирования помехоустойчивости как качества личности.

Самооценочный тест «Характеристики эмоциональности»

Тест разработан Е. П. Ильиным и предназначен для самооценки выраженности различных характеристик эмоций: эмоциональной возбудимости, интенсивности и длительности эмоций, влияющих на эффективность соревновательной деятельности спортсмена. Знание степени выраженности этих эмоций у спортсмена позволяет предвидеть его предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности и обучать спортсмена навыкам психорегуляции.

Инструкция. На каждый из заданных вопросов отвечайте «да», если согласны с тем, о чем вас спрашивают, или «нет» при отсутствии согласия.

1. В разговоре вы легко обижаетесь по пустякам?
2. Сильно ли вы переживаете, когда сдаете экзамен менее успешно, чем ожидали?
3. Часто ли вы не можете заснуть от того, что в голову лезут волнующие вас мысли?
4. Когда вы сильно волнуетесь, у вас все валится из рук?
5. Вспыльчивы и легко ли вы ранимы намеками и шутками над вами?
6. Выходите ли вы из себя, сердясь не на шутку?
7. Быстро ли вы отходите после того, как разозлитесь?
8. Вам помогает волнение собраться с мыслями на экзамене?
9. Вас можно быстро рассердить?
10. Охватывает ли вас ярость, когда с вами поступают несправедливо?
11. Долго ли вы не прощаете нанесенную вам обиду?
12. Вы от страха «теряли голову»?
13. Легко ли вы можете заплакать при трогательных сценах в театре или кино?
14. Сильно ли вы волнуетесь перед ответственным делом или разговором?
15. Вы действительно долго переживаете из-за пустяков?
16. Можете ли вы от сильного волнения совершить какую-нибудь глупость?
17. Вы легко откликаетесь на горе других?
18. Вы способны восторгаться, восхищаться чем-нибудь или кем-нибудь?
19. Долго ли вы переживаете от того, что сказали такое, что не следовало бы?
20. Вы не теряете контроль над собой, даже если очень волнуетесь?
21. Легко ли вы обижаетесь, если вас критикуют?
22. Вы впадаете в глубокое отчаяние при каких-либо разочарованиях?
23. Правда ли, что вы недолго переживаете свои разочарования?
24. Бывает ли, что от возмущения вы не можете вымолвить и слова, как будто у вас язык к горлу прилип?
25. Вы быстро начинаете злиться или впадаете в гнев?
26. Вы сильно волнуетесь на экзамене?

27. Вы долго дуетесь на обидчика?
28. Часто ли на зачетах и экзаменах вы из-за сильного волнения не можете показать все, на что способны?
29. Волнуетесь ли вы из-за пустяков?
30. Вы действительно принимаете все близко к сердцу?
31. Вам действительно свойственно быстро забывать свои неудачи?
32. Это правда, что во время ссоры вы «не лезете за словом в карман»?

Обработка данных опроса

На каждый ответ в соответствии с ключом начисляется по 1 баллу. Подсчитывается сумма баллов по каждой из четырех шкал.

Ключ к расшифровке данных опроса

«Эмоциональная возбудимость» — ответы «да» по пунктам 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29.

«Интенсивность эмоций» — ответы «да» по пунктам 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30.

«Длительность эмоций» — ответы «да» по пунктам 3, 11, 15, 19, 27, ответы «нет» по пунктам 7, 23, 31.

Отрицательное влияние эмоций на эффективность деятельности и общения — ответы «да» по пунктам 4, 12, 16, 24, 28, ответы «нет» по пунктам 8, 20, 32.

Результативность соревновательной деятельности (методика А. П. Шумилина, 2010)

Данная методика предназначена для определения результативности соревновательной деятельности в борьбе дзюдо. Она может также использоваться и в других видах спортивных единоборствах.

Методом наблюдения за соревновательной схваткой фиксируется выполнение приемов борцами. Результативным считался выполненный (оцененный судьей) прием. Подсчитывается общее количество проводимых борцом приемов и количество выполненных приемов в течение схватки. Далее находится коэффициент соревновательной результативности ($P_{сд1}$) борца путем деления количества выполненных приемов на общее количество проводимых приемов. Чем больше данный коэффициент (максимум единица), тем выше считается соревновательная результативность борца. Второй коэффициент соревновательной результативности борца ($P_{сд2}$) находится следующим образом. Подсчитывается общее количество приемов, проводимых противником в течение схватки, и количество приемов, выпол-

ненных противником. Далее находится коэффициент ($P_{сд2}$) путем деления количества выполненных приемов противником на количество проводимых. Результативность соревновательной деятельности борца была тем выше, чем меньше был этот коэффициент. Общий коэффициент результативности борца определяется по формуле

$$P_{сд} = P_{сд1} - P_{сд2}.$$

Таким образом находится результативность соревновательной деятельности дзюдоиста, учитывающая деятельность борца при выполнении собственных приемов и при противоборстве сопернику при выполнении им приемов.

Максимальное значение коэффициента, характеризующего результативность соревновательной деятельности борца, — 1.

Опросник Гордона — Ямпольского «Психологическая подготовленность»

Психологическая подготовленность является результатом психологической подготовки спортсмена к соревнованию и представляет собой интегральное личностное качество, определяющее успешность поведения спортсмена на соревновании и его результативность. Опросник применим для спортсменов различных видов спорта.

Инструкция. Ответьте на вопросы, выбрав один из трех ответов: «часто», «иногда», «редко».

1. После интенсивных тренировочных нагрузок сон у меня, как правило, нормальный.

2. Я способен контролировать время во время соревнований (по отрезкам дистанции, при выполнении прыжка, броска и т. п.).

3. Как правило, я не боюсь проиграть старт (первую попытку, первый бой...).

4. Перед стартом у меня бывает дрожание мышц тела, но я с этим справляюсь.

5. Я могу регулировать дыхание перед стартом.

6. Считаю, что у меня достаточно спортивной злости.

7. Накануне соревнований я постоянно думаю о соперниках и своих действиях.

8. Я могу перед стартом последовательно расслаблять и напрягать отдельные мышцы.

9. Я стараюсь улучшить свой результат на каждом соревновании.

10. Бывает, что я не могу заснуть накануне соревнования.
11. Даже в условиях спортивной борьбы я могу оценить свою технику.
12. Я могу полностью сосредоточиться на предстоящей борьбе.
13. Иногда я принимаю успокаивающие средства накануне старта.
14. Я могу регулировать сердечную деятельность перед стартом.
15. Выходя на старт, я всегда испытываю чувство уверенности в достижении поставленной цели.
16. В предсоревновательный период я стараюсь выполнить каждое задание тренера.
17. Я владею приемами нормализации сна.
18. Я способен улучшить свой результат от первых стартов до финала.
19. Присутствие на соревнованиях близких мне людей может отрицательно повлиять на мой результат.
20. Я всегда продумываю конкретный план выступления на ответственных соревнованиях.
21. Я способен в условиях спортивной борьбы вторую половину дистанции пройти быстрее (в третьей попытке показать лучший результат).
22. После неудачного выступления у меня появляется желание лучше подготовиться к следующему выступлению.
23. Я могу повысить свое эмоциональное возбуждение или понизить его.
24. Я склонен к решительным действиям во время соревнования.

Ключ к опроснику

При обработке результатов опроса варианты ответов оцениваются следующим образом:

- а) часто — 2 балла;
- б) иногда — 1 балл;
- в) редко — 0 баллов.

На бланке ответов подсчитывается сумма баллов отдельно по каждой колонке. Диапазон выраженности показателей психологической подготовленности составляет от 0 (минимально) до 16 (максимально) баллов.

Бланк ответов самооценки психологической подготовленности

	А	Б	В		А	Б	В		А	Б	В
1.	—	—	—	2.	—	—	—	3.	—	—	—
4.	—	—	—	5.	—	—	—	6.	—	—	—
7.	—	—	—	8.	—	—	—	9.	—	—	—
10.	—	—	—	11.	—	—	—	12.	—	—	—
13.	—	—	—	14.	—	—	—	15.	—	—	—
16.	—	—	—	17.	—	—	—	18.	—	—	—
19.	—	—	—	20.	—	—	—	21.	—	—	—
22.	—	—	—	23.	—	—	—	24.	—	—	—
Устойчивость к стрессорам				Способность к самоконтролю, саморегуляции				Волевая активность			

Диагностика способности к психорегуляции (А. В. Алексеев, 1985)

Способность к психорегуляции является высокозначимым фактором, обеспечивающим создание оптимального предстартового состояния спортсмена и успешное выступление на соревнованиях. Для ее диагностики рекомендуется психофункциональный тест А. В. Алексеева.

Ниже приводится сокращенный вариант этого теста, позволяющий тренеру определить уровень развития способности к психорегуляции у спортсмена. Измерению подлежат нервная система, сердечно-сосудистая и мышечно-двигательная. По изменению показателей трех систем при выполнении заданий судят об уровне развития способности к психорегуляции.

Необходимая аппаратура

1. Биометр, включающий в себя миллиамперметр или милливольтметр со шкалой от 0 до 100, датчики диаметром 5 см: один из меди, второй из цинка, соединенные проводом с прибором. Спортсмен берет один датчик в одну руку, второй в другую, сжимая пальцами, замыкая контур. Измеряемый вегетативный тонус отражает состояние нервной системы спортсмена.

2. Секундомер для подсчета частоты сердечных сокращений за 10 с.

3. Ручной динамометр для воспроизведения мышечного усилия в 50% от максимума.

Перед началом эксперимента измеряются:

- 1) биопотенциал с помощью биометра;
- 2) частота сердечных сокращений за 10 с и умножается на 6;

3) воспроизведение мышечного усилия в 50% от максимума.

Спортсмену предлагается в положении сидя с закрытыми глазами выполнить следующие задания.

1. Ввести себя мысленно в состояние «высокой радости» в течение одной минуты. Через минуту измеряются: биопотенциал, частота сердечных сокращений, точность воспроизведения усилия.

2. Ввести себя в состояние полного расслабления, успокоения с использованием самовнушения. После прохождения одной минуты измеряются те же показатели.

3. Ввести себя мысленно в предстартовое состояние «боевой готовности». После чего измеряются те же показатели.

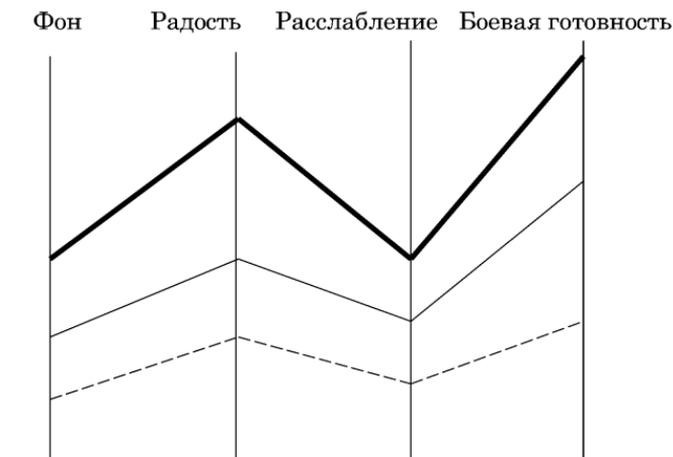


Рис. 5

Динамика регистрируемых показателей:

верхняя линия — частота сердечных сокращений; *средняя линия* — показатель биометра; *нижняя линия* — воспроизведение усилия.

Способность к психорегуляции определяется по характеру изменения фиксируемых показателей. На рисунке 5 приведен график, характеризующий уровень развития способности к психорегуляции.

Из рисунка видно, что все три показателя изменяются в заданном направлении: спортсмен выполняет все три задания. Три системы организма реагируют на задание адекватно. Спортсмен управляет своим состоянием. Однако далеко не все спортсмены даже высокой квалификации справляются с выполнением заданий теста.

Диагностика волевых качеств
Опросник «Решительность борца»
(А. Н. Мартыненко, 2003)

Инструкция. Вам предлагается анкета, отражающая ваше поведение в различных ситуациях спортивного поединка на ковре. Выберите один из вариантов ответов: «почти всегда», «часто», «иногда», «редко», «почти никогда». Запишите свой вариант на листке бумаги против соответствующего номера вопроса.

1. Перед броском я быстро оцениваю возможные его варианты.
2. Борясь, я часто рискую, чтобы победить.
3. При решении проблем в команде беру инициативу на себя.
4. В схватке я не медлю и не боюсь проводить бросок.
5. Легко включаюсь в работу на соревнованиях.
6. При атаке у меня нет сомнения в правильности моих действий.
7. Чтобы не мучиться, какой прием выбрать, я обычно использую только 2–3 коронных приема.
8. Перед проведением броска я мгновенно оцениваю его последствия.
9. Мой тренер и товарищи по команде отмечают во мне нерешительность.
10. Я всегда борюсь с желанием победить.
11. Многие ситуации поединка не представляют для меня сложности, чтобы принять ответственное решение.
12. Я могу быстро выбрать один прием для атаки в ситуации, где их можно применить несколько.
13. Борясь, я чувствую, что задуманное у меня получится.
14. Проигрывая схватку по очкам, могу проявить силу воли — собраться и победить.
15. В схватке я всегда предельно сосредоточен.
16. Быстрота оценки соревновательной ситуации и нахождение правильного решения — это для меня характерно.
17. Внезапная атака противника не приводит меня к замешательству.
18. Принимая решение, борясь на соревнованиях, я не боюсь ошибиться.
19. Всегда лучше атаковать первым и не ждать, пока противник сделает ошибку.
20. В любом поединке могут возникнуть сложные ситуации, не стоит настраиваться на легкую победу.

21. Начав атаку, довожу ее до конца, не испытывая колебаний.

22. Я легко отказываюсь от желания применить красивый, но малозффективный прием.

23. В сложных ситуациях поединка меня выручает интуиция.

24. Проиграв, думаю о том, что можно было бы победить, хотя исправить уже ничего невозможно.

25. Оценка любой ситуации для меня не составляет труда, и, как правило, оценка всегда правильная.

Ключ к опроснику. Ответы оцениваются следующим образом:

- почти всегда — 5 баллов;
- часто — 4 балла;
- иногда — 3 балла;
- редко — 2 балла;
- почти никогда — 1 балл.

Находится общая сумма баллов, характеризующая решительность борца.

Максимальное значение — 125 баллов, минимальное — 25 баллов.

Опросник «Самооценка волевых качеств спортсмена»

Н. Б. Стамбулова (Е. П. Ильин, 2011)

По данной методике оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества — выраженность и генерализованность. Выраженность характеризует наличие и устойчивость проявления основных признаков качества. Генерализованность характеризует универсальность проявления качества в различных ситуациях и видах деятельности.

Достижение успехов в том или ином виде спорта связывается с наличием у спортсмена ведущего волевого качества: в спортивной гимнастике, акробатике и в подобных видах спорта ведущим качеством является самообладание. В циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости, ведущими качествами являются настойчивость и упорство. В спортивных играх, единоборствах ведущими качествами являются решительность, самостоятельность и инициативность. Общим для всех видов спорта является целеустремленность.

Инструкция. Прочтите внимательно каждое суждение. Проанализируйте, насколько оно характерно для вас. Исходя из этого, выбо-

рите соответствующий ответ из пяти предлагаемых вариантов и поставьте его напротив номера суждения.

Варианты ответов:

- так не бывает (+2);
- пожалуй, да (+1);
- может быть (0);
- наверное, да (-1);
- уверен, что да (-2).

Целеустремленность

1. Приступая к любому делу, всегда четко осознаю, чего хочу достичь.

2. Неудача в соревновании побуждает меня тренироваться с удвоенной энергией.

3. Мои интересы неустойчивы, не могу пока определиться, к чему мне стремиться.

4. Я отчетливо представляю себе, чего хочу достичь.

5. Во время тренировки мне быстро надоедает работать строго в соответствии с планом.

6. Если уж ставлю перед собой определенную цель, то неуклонно стремлюсь к ее достижению, как бы ни было трудно.

7. В каждом тренировочном занятии ставлю перед собой конкретные задачи.

8. При неудачах меня всегда одолевают сомнения, стоит ли продолжать начатое дело.

9. Четкое планирование работы не характерно для меня.

10. Редко задумываюсь над тем, как можно применить полученные знания на практике.

11. Никогда сам не проявляю инициативы в постановке новых целей, предпочитаю следовать указаниям других людей.

12. Обычно под влиянием разного рода препятствий мое стремление к цели значительно ослабевает.

13. У меня есть главная цель в жизни.

14. После неудачи в соревновании долго не могу заставить себя тренироваться в полную силу.

15. К общественной работе отношусь с меньшей ответственностью, чем к занятиям спортом.

16. Как правило, заранее намечаю конкретные задачи, планирую свою работу.

17. Постоянно испытываю потребность ставить перед собой новые цели и достигать их.

18. Начиная новое дело, всегда четко представляю себе, к чему следует стремиться: обычно надеюсь, что это прояснится по ходу дела.

19. Всегда стараюсь до конца выполнять любое общественное поручение.

20. Даже при неудачах меня не покидает уверенность, что достигну поставленной цели.

Смелость и решительность

1. Принимая какое-нибудь решение, всегда реально оцениваю свои возможности.

2. Не боюсь вмешаться в ситуацию на улице, если нужно предотвратить несчастный случай.

3. Мне трудно выполнять обещания.

4. Высказываю свое мнение, несмотря на возможность конфликта.

5. Сознание, что соперник сильнее, является для меня серьезным испытанием.

6. Легко освобождаюсь от тревоги, опасений, страха.

7. Установив для себя распорядок дня, четко его придерживаюсь.

8. Меня часто мучают сомнения.

9. Мне больше не по душе, если ответственность за совместное дело несут другие, а не я.

10. Вряд ли смогу рискнуть предотвратить несчастный случай.

11. Когда анализирую свои поступки, часто прихожу к выводу, что недостаточно хорошо продумал и спланировал свои действия.

12. Как правило, избегаю рискованных ситуаций.

13. Не испытываю страха перед сильным соперником.

14. Много раз решал с завтрашнего дня начать «новую жизнь», но с утра все шло по-старому.

15. Возможность конфликта заставляет меня держать свое мнение при себе.

16. Обычно мне легко удается справиться со своими сомнениями.

17. Постоянно чувствую ответственность за свои дела и поступки.

18. С трудом преодолеваю страх.

19. Для меня исключительный случай, если я не смог сдержать свое слово.

20. Возможность рискнуть доставляет мне радость.

Настойчивость и упорство

1. Начиная любое дело, уверен, что сделаю все возможное для его выполнения.

2. Всегда до конца отстаиваю свое мнение, если уверен, что прав.
3. Я не в состоянии принудить себя тренироваться на фоне усталости.
4. В соревновании борюсь из всех сил до последнего мгновения.
5. Мне трудно доводить до конца общественные дела.
6. Для меня характерно планомерность, систематичность в работе.
7. На тренировочном занятии заставляю себя полностью выполнить задание, даже если очень устал.
8. Часто бросаю на полпути начатые дела, потеряв интерес к ним.
9. Мне больше по душе легкие, пусть даже менее результативные, пути к цели.
10. Не могу заставить себя планомерно заниматься в течение длительного времени.
11. Обычно не знаю, хватит ли у меня желания и сил завершить начатое дело.
12. У меня никогда не появляется желание поставить перед собой труднодостижимую цель.
13. Систематически готовлюсь к учебным, спортивным занятиям.
14. Неудача в ходе соревнований резко снижает активность и желание продолжать борьбу.
15. В споре чаще всего уступаю другим.
16. До конца выполняю даже скучную и однообразную работу, если это необходимо.
17. Испытываю особое удовлетворение, если успех достался с большим трудом.
18. Не могу заставить себя работать систематически.
19. Выполняя общественные поручения, всегда добиваюсь того, что необходимо.
20. Довольно часто испытываю потребность проверить себя в трудных делах.

Инициативность и самостоятельность

1. Как правило, все важные решения принимаю без посторонней помощи.
2. Мне легко удается побороть смущение и первым завязать разговор с незнакомым человеком.
3. Никогда по собственной инициативе не берусь за выполнение общественных поручений.

4. При подготовке к занятиям (учебным, спортивным) довольно часто читаю литературу.
 5. Отсутствие тренера на соревнованиях значительно снижает мои результаты.
 6. Больше всего мне нравится пробовать свои силы в творческой деятельности.
 7. На тренировочных занятиях стараюсь придумывать новые упражнения.
 8. Чувствую себя спокойно и уверенно, если кто-то руководит мною.
 9. Прежде чем что-то сделать, всегда советуюсь с кем-нибудь из знакомых.
 10. В разговоре или при знакомстве стремлюсь предоставить инициативу другому.
 11. Для меня удобнее всего выполнять работу по точно известному образцу.
 12. Обычно отказываюсь от своих планов, намерений, если другие находят их неудачными.
 13. К общественной работе отношусь не формально, стараюсь сделать ее не только полезной, но и интересной.
 14. При изучении учебных предметов не стремлюсь знать больше, чем требуется для сдачи экзамена.
 15. Обычно не задумываюсь над содержанием тренировки, точно выполняю то, что предлагает тренер.
 16. Стремлюсь быть организатором новых дел в коллективе.
 17. Если уверен, что прав, всегда поступаю по-своему.
 18. Процесс творчества не привлекает меня.
 19. Результаты моих выступлений в соревнованиях практически не зависят от того, присутствует ли на них мой тренер.
 20. В любую работу стремлюсь внести что-то новое, иначе мне неинтересно.
- Самообладание и выдержка*
1. Я легко могу заставить себя долго ждать, если это необходимо.
 2. В споре мне обычно удается сохранять спокойствие и объективность.
 3. Не могу нормально тренироваться, если меня что-то тревожит.
 4. В течение всего соревнования четко контролирую свои мысли, чувства, действия, поведение.
 5. Совершенно не переношу боли.

6. Мне удастся сохранять ясность мысли даже в самых сложных жизненных ситуациях.

7. Неприятности, возникающие в моей жизни, не снижают качества моей тренировки.

8. Долгое ожидание очень мучительно для меня.

9. Бывает, когда я встревожен, волнуясь, совершенно теряю контроль над собой.

10. Во время экзамена иногда не могу ответить даже то, что знаю.

11. Считаю, что умение владеть собой не так уж важно для спортсмена.

12. Если у меня плохое настроение, никогда не могу этого скрыть.

13. На соревнованиях всегда мобилизуюсь и добиваюсь результатов, на которые рассчитывал.

14. Не могу сдержаться, чтобы на грубость не ответить тем же.

15. В процессе соревнований с трудом владею собой.

16. Мне легко заставить себя сдержаться смех, если чувствую, что он неуместен.

17. Сильное волнение, как правило, не сказывается на целесообразности моих действий и поведения.

18. В сложной ситуации обычно теряюсь, не могу быстро принять нужное решение.

19. Могу заставить себя действовать, преодолевая боль, если это крайне необходимо.

20. Специально учусь владеть собой.

Ключ к расшифровке: утверждения 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 служат для диагностики степени выраженности волевых качеств. Утверждения 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19 служат для выявления генерализованности волевых качеств.

Подсчитывается алгебраическая сумма баллов отдельно по суждениям параметра выраженности и параметра генерализованности для каждого волевого качества. Для перевода на положительную шкалу оценок к суммарной оценке прибавляется 20 баллов.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности согласно следующей шкале:

- низкий уровень — 0–19 баллов;
- средний уровень — 20–30 баллов;
- высокий уровень — 31–40 баллов.

Опросник рефлексивности (Г. Д. Бабушкин, Р. Э. Салахов, 2010)

Чем можно объяснить следующие явления в соревновательной деятельности футболистов. Футболист, выполняя штрафной удар по воротам (пенальти), посылает мяч в одну сторону ворот, вратарь выполняет прыжок в другую сторону. Такое явление наблюдается, по нашим наблюдениям, более чем в 50% случаев. Или другое явление — футболист выполняет передачу мяча партнеру, не глядя на него, осознавая, что тот находится именно на том месте, куда передается мяч. Такое нередко можно наблюдать в игре бразильских футболистов. И в первом и во втором случае имеет место рефлексия. Только в первом случае вратарь не смог разгадать действия игрока, а во втором случае оба игрока отражают в своем сознании действия партнера, рефлексиируют (отражают в своем сознании) свои действия и действия партнера.

Специфика соревновательной деятельности в спортивных играх, спортивных единоборствах такова, что обязательным моментом спортивной борьбы выступает рефлексия, проявляющаяся во взаимодействии с партнерами и противоборстве с соперником (см. рис. 6).

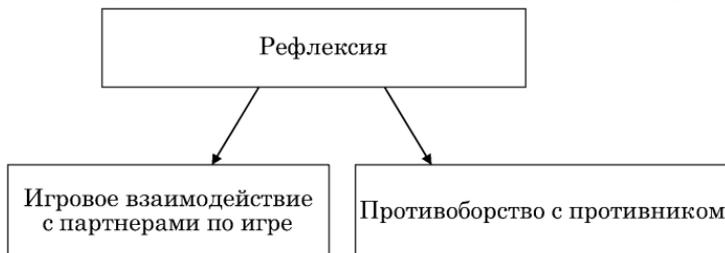


Рис. 6

Место рефлексии в спортивном соревновании

Современный баскетбол, футбол, хоккей, спортивные единоборства характеризуются быстротечностью деятельности, требуют от спортсменов очень быстрого выполнения технико-тактических действий в сложных нестандартных ситуациях. В этих условиях качество рефлексивности является профессионально важным.

Рефлексивность является ведущим качеством в спортивных играх и единоборствах. Рефлексивно действующий спортсмен строит свои действия на основе отражения в сознании действий соперников и партнеров по команде.

Ниже предлагается опросник для выявления рефлексивности у спортсмена (на примере баскетбола). Тест можно использовать и в

других видах спорта, переформулировав содержание вопросов применительно к конкретному виду спорта.

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на следующие утверждения, выбрав один из предлагаемых ответов: «да», «пожалуй, да», «иногда», «пожалуй, нет», «нет».

1. В беседе с другим человеком я мысленно ставлю себя на его место.

2. Прежде чем сделать ход при игре в шахматы, шашки, я анализирую размышления противника и только после этого делаю ход.

3. Прежде чем сказать что-то другому человеку, я мысленно прогнозирую его ответную реакцию.

4. При быстром прорыве эффективнее проходить площадку к кольцу соперника лучше всего передачами.

5. Быстрый прорыв к кольцу соперника лучше всего поддерживают 2–3 игрока.

6. Вратарь, пропустивший мяч в ворота, скорее всего, не разгадал замыслы и действия соперника.

7. В процессе спортивной борьбы на первом месте стоит оперативность мышления, а не быстрота действий.

8. При прорыве к кольцу соперника я стараюсь найти свободное место для получения паса от партнера.

9. Интеллектуальные способности являются важным фактором становления тактического мастерства спортсмена.

10. «Сила есть, ума не надо» этого мало для победы в борьбе.

11. При подходе к щиту (6–10 метров) вас встречают противники и их обойти невозможно, вы ищите партнеров и передаете мяч.

12. При получении мяча и нападении противника думаю о том, как действовать дальше: смотрю по сторонам и передаю мяч партнеру, находящемуся впереди в выгодном положении.

13. При ведении мяча вашим партнером вы стараетесь выйти на свободное место для получения передачи.

14. Перед броском мяча в корзину с дальней дистанции, при неуверенности попадания в кольцо ищу партнеров, находящихся на свободном месте, и передаю мяч.

15. Направленность вашего сознания при ведении мяча перед встречей с противником направлена на поиск партнеров и передачи мяча.

16. Я предпочитаю коллективную форму игры, чем индивидуальную.

17. В соревнованиях я всегда оказываюсь в нужном месте и получаю мяч для завершения броска в кольцо.

18. Мои партнеры, как правило, получают от меня точную передачу мяча.

19. У меня с партнерами не бывает разногласий при обсуждении результатов соревнования.

20. В большинстве случаев мне удается предугадать действия соперника.

Ключ к опроснику

Ответы оцениваются следующим образом:

- «да» — 5 баллов;
- «пожалуй, да» — 4 балла;
- «иногда» — 3 балла;
- «пожалуй, нет» — 2 балла;
- «нет» — 1 балл.

Находится общая сумма баллов, характеризующая уровень развития рефлексивности спортсмена согласно следующей шкале:

- высокий уровень — 100–88 баллов;
- средний уровень — 87–79 баллов;
- низкий уровень — 78 баллов и менее.

Интуиция и интуитивность (Е. А. Науменко, 2001)

Влиянием интуиции объясняются многие спортивные достижения и действия. Она скрытно или явно определяет процесс принятия решений в соревновательной деятельности и целевой ориентации спортсмена. Как показали последние исследования проблематики интуиции (Е. А. Науменко, 2001), ее содержательная сущность представлена в характеристиках психологической реальности и отражает природу психического акта.

Интуиция определяет специфические возможности познания соревновательной деятельности спортсмена, реализуется в интеллектуальных, двигательных действиях, является продуктом как природного компонента (задатка), так и социально-приобретенного. Для спортсменов с богатым спортивным опытом характерно проявление интуиции при нахождении решений в различных соревновательных ситуациях.

Интуиция проявляется во многих действиях спортсменов. Однако степень ее реализации для каждого из них является индивидуальной. Здесь уже проявляется интуитивность как свойство личности. Каждый человек обладает, хотя и в различной степени, форме и качестве, потенциалом интуиции, который при наличии определенных

социально-культурных условий можно развивать. Соревновательная деятельность является важнейшим фактором формирования и развития интуитивности у спортсменов. В спортивной деятельности интуиция проявляется как процесс и формируется как свойство, выступая профессионально важным качеством для ряда видов спорта, особенно игровых и единоборств.

Интуиция представляет собой широкое, динамичное обобщение опыта мышления спортсмена. Под опытом мышления спортсмена имеется в виду совокупность знаний и практически приобретенных навыков, умений (приемов). Интуиция формируется на базе опыта мышления, и в то же время она сама совершенствует мышление, которое благодаря интуиции становится более точным, более продуктивным. В полной мере это относится и к любым видам соревновательного мышления.

Для эффективного решения соревновательных задач в спортивной деятельности используется как интуиция, так и систематическое (логическое) мышление. Систематическое мышление — это непрерывные, следующие определенному порядку (логике) мыслительные действия. В сравнении с систематическим мышлением, интуиция — это «прерыв непрерывности в движении мышления». Для интуиции присуща такая черта, как неосознаваемость (подсознательность) процесса поиска решения проблемы.

Интуиция спортсмена в соревновательных условиях носит прогностический характер и проявляется в форме интуитивных суждений и прогностических догадок и действий. Роль интуиции сводится к конструированию модели прогноза и действия на основании интуитивного опыта субъекта, включая в себя интуитивные допущения и гипотезы.

Понимая интуицию как процесс получения, выработки знания без этапа логического вывода, целесообразно предположить, что эти знания постоянно формируются и вырабатываются спортсменом на подсознательном уровне. Их использование зависит от возможности извлечения и осознания. Условия извлечения знания из сферы неосознаваемого и перевод их в осознаваемый вид зависят от особенностей личности. Поэтому личность спортсменов, достигших высоких спортивных результатов, отличается определенными свойствами и качествами, способствующими проявлению интуиции. Интуитивность выступает как приобретенное качество и является условием эффективности соревновательной деятельности спортсмена.

Интуитивность в представлении Е. А. Науменко (2001) понимается как: «Свойство личности, проявляющееся в повышенной чув-

ствительности к незначительным и или неосознаваемым стимулам, поступающим из внешней среды, что позволяет спортсмену принимать решения в проблемных ситуациях за меньшее время и с большей продуктивностью и предвидеть дальнейшее развитие ситуации». Автор этого понятия предлагает рассматривать этот феномен через представления о личности и личностных свойствах человека, относя интуитивность к одному из таковых, и предлагает методику для ее диагностики.

Тест «Интуитивность» (Е. А. Науменко, 2001)

Инструкция. Просим вас ответить на ряд вопросов, ответы на которые помогут развитию психологической науки. Некоторые вопросы могут показаться личными, но вы можете быть уверены, что они не будут никому сообщаться.

Что надо делать? Перед вами ряд вопросов. На них нет ответов «правильных» или «ошибочных». Каждый человек может высказать свое, отличное от других мнение. Постарайтесь, пожалуйста, ответить искренне и точно на каждый вопрос, выбрав один из трех предлагаемых ответов, который в наибольшей степени соответствует вашим взглядам, вашему мнению о себе. Отвечать надо в опросном листе, выбрав соответствующую графу напротив вопроса (см. табл. 5).

1. Часто чувствую, когда кто-либо «смотрит мне в спину».
2. Иногда неожиданно для себя я поступаю вопреки здравому смыслу.
3. Сбываются ли ваши предчувствия?
4. Я никогда не переживал чувства «уже виденного».
5. Я очень ярко помню события из раннего детства (1, 2, 3 года).
6. Вам часто кажется, что растения или животные «радуются», когда вы ухаживаете за ними?
7. У меня часто бывают периоды хорошего настроения и душевного подъема, которые без видимых причин увлекают все мое существо.
8. Мне очень нравятся различные виды искусств, хочу заняться чем-либо.
9. Полагаю, что быть в жизни левшой очень трудно.
10. Я не люблю темноту, в детстве даже боялся ее.
11. В большой толпе незнакомых людей у меня одно желание — поскорее выйти из нее.
12. Самые верные друзья в жизни — это животные.

13. Были ли у вас когда-нибудь необычные видения или вещи сны?

14. Мне неприятно видеть плачущих, страдающих людей и находиться в их обществе.

15. Существуют ли «предзнаменования», говорящие о нашем будущем?

16. Уютнее я чувствую себя, когда меня окружают сине-голубые тона обстановки.

17. Мне часто снятся яркие, запоминающиеся, цветные сны.

18. Ко мне часто обращаются за утешением мои близкие и друзья.

19. Никогда у меня не возникает чувство сожаления, что поступил именно так, а не иначе.

20. Часто знаю, о чем скажет мне собеседник, еще до того, как он выскажется.

21. Бывает, что совершенно произвольно мое внимание переключается на непонятную мне сферу грез, мечтаний и чувств так, что приходится совершать определенное усилие, чтобы вернуться в действительность?

22. Я почти всегда знаю текущий час (с точностью до десятка минут) потому, что чувствую течение времени и без часов.

Ключ к опроснику

Совпадение ответа дает максимальное количество баллов — 3; несовпадение — 1 балл; промежуточный ответ оценивается в 2 балла.

1. а	2. а	3. а
4. в	5. а	6. а
7. а	8. а	9. в
10. в	11. а	12. а
13. а	14. в	15. а
16. а	17. а	18. а
19. в	20. а	21. а
22. а		

Подсчитывается общее число баллов, характеризующее качество интуитивности по следующей шкале:

- высокий уровень — 59–66 баллов;
- средний — 24–58 баллов;
- низкий — 2–23 балла.

Опросный лист

№ вопроса	Да, это верно (а)	Верно, нечто среднее (б)	Нет, это не верно (в)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
Итого			

Изучение личностных качеств спортсмена, знание их выраженности имеет высокое практическое значение для тренера, заключающееся в следующем.

1. Результаты исследования свойств личности у спортсменов позволяют тренеру более эффективно работать со спортсменами. Поведение спортсмена в различных соревновательных ситуациях не будет неожиданностью для тренера. Он может предвидеть поведение спортсмена и проводить соответствующую работу при подготовке к соревнованиям.

2. Результаты психодиагностики свойств личности могут быть использованы тренером при консультировании для максимизации усилий в решении спортивно-соревновательных задач.

3. По результатам диагностики личностных качеств тренер может более эффективно комплектовать спортивные группы, команду с целью повышения срабатываемости спортсменов.

4. Результаты психодиагностики свойств личности будут полезны и самому спортсмену. Ему становятся ясными причины неблагоприятного предстартового состояния, неадекватного поведения в соревновательных ситуациях, неудачных выступлений. Спортсмен познает себя, свое поведение, что способствует самовоспитанию своих качеств.

5. По результатам психодиагностики свойств личности тренер может планировать и осуществлять индивидуальную работу по развитию слабовыраженных качеств.

Психическая нагрузка в спорте и диагностика ее переносимости спортсменом

Психическую нагрузку спортсмены испытывают при воздействии следующих факторов:

- 1) первые участия юных спортсменов в соревнованиях;
- 2) участие в спортивных соревнованиях высокого ранга: первенства России, Европы, Мира, Олимпийских игр. Поставленные перед спортсменами задачи вызывают чувство ответственности и долга;
- 3) выполнение сложно координированных движений, связанных с получением травмы;
- 4) проявление максимальных мышечных и волевых усилий;
- 5) преодоление утомления при выполнении длительной спортивной деятельности.

Психическая нагрузка представляется как произвольный процесс саморегуляции спортсмена при воздействии внешних и внутренних условий спортивной деятельности. Этот процесс определяет индивидуальный уровень психической напряженности, способствующий мобилизации функциональных ресурсов. К внутренним механизмам, противостоящим психической нагрузке и определяющим ее влияние на спортсмена, относятся: эмоции, воля, мотивация, интеллект, интуиция. Оптимальное реагирование спортсмена на воздействие факторов, определяющих психическую нагрузку, зависит от функционирования этих механизмов, выявление которых на сегодня стало возможным благодаря ряду разработанных психологических методик.

Экстремальный характер спортивной деятельности, сверхмотивированность на результат, субъективные переживания, высокая волевая и интеллектуальная активность — составляющие особенности психической нагрузки — определяют уровень психического напряжения. На основе анализа специальной литературы, наблюдения за спортсменами в естественных условиях учебно-тренировочного процесса, проведенных лабораторных исследований можно заключить, что психическое напряжение, являющееся реакцией на нагрузку, формируется под воздействием следующих составляющих ее структурно-функциональных особенностей: *информационно-операциональной, ситуативной и личностной.*

Информационно-операциональная составляющая определяется внешними особенностями физической нагрузки (величиной, интенсивностью, объемом, направленностью, чередованием нагрузки и отдыха), информационной и семантической структурой деятельности — количеством информации тактико-технического, рефлексивного характера, предъявляемой для переработки; количеством значимых объектов одновременного наблюдения и удержания в процессе внимания; сложностью и комплексностью выполняемых действий, частотой ответственных решений, принимаемых за определенное количество времени; необходимостью и особенностями самоконтроля и саморегуляции; параметрами (пространственными, временными, силовыми) двигательных действий; характеристиками монотонности двигательных действий (количеством однообразных действий в течение определенного времени); наличием эмоциональной (малым общением с родными, близкими, товарищами) и сенсорной (длительное неучастие отдельных анализаторов) депривации; загруженностью сенсорных систем: зрительной, слуховой, вестибулярной; объемом объектов для успешной работы оперативной памяти мышления и переключения внимания. При этом особенности психической нагрузки во многом определяются не только содержательным характером вида деятельности, но и процессуальной стороной подготовки спортсменов, например оптимальной сбалансированностью средств и методов в системе общефизической подготовки и специальной подготовки.

Ситуативная составляющая определяется константно-временными факторами, порождающими в условиях спортивной деятельности различие в психической нагрузке. Так, к временно действующим факторам, обуславливающим величину и характер психической нагрузки, мы относим состояние здоровья (болезнь, менструальный цикл); доминирующие психические состояния (оказывающие влияние на деятельность, типа эмоциональной напряженности, утомления,

монотонии); гелиофизические ритмы, циклы; погодно-климатические условия; групповое взаимодействие; место проведения соревнований; характер судейства (например, необъективное поведение судей); спортивный инвентарь; поведение болельщиков, партнеров, тренера.

Личностная составляющая определяется внутренними условиями, такими целостными механизмами психической саморегуляции, как эмоции, воля, мотивация, интеллект, интуиция. В эту модель внутренних условий психической нагрузки в обобщенном виде включены те важнейшие механизмы саморегуляции, которые проявляются в каждом отдельном или интегральном свойстве, качестве личности и определяют противодействие организма спортсмена психической нагрузке. Эмоциональные параметры внутренних условий обуславливаются отношением к тренировочной и соревновательной нагрузке, личной значимостью деятельности, а также влияют на энергетический тонус организма. Волевые механизмы обеспечивают уровень самосознания и целеустремленности к деятельности. Мотивация является движителем активности спортсмена. Интеллект определяет меру, логику осознания спортсменом своего места, средства выполнения поставленных задач. Интуиция способствует принятию правильных решений, действий без осознания, без логики их доказательности в данный момент времени. От конкретного функционирования этих механизмов и их сочетания в большой степени зависят устойчивость, толерантность к психической нагрузке в экстремальных условиях соревновательной деятельности, выраженность психического напряжения, реагирование на совокупность факторов психической нагрузки и адаптация к ним.

Степень трудности переносимости спортсменом психических нагрузок индивидуальна. Это обусловлено тем, что та или иная психическая нагрузка испытывается и преодолевается спортсменом через призму индивидуально-психологических особенностей, включающих темперамент, характер, способности, мотивацию, эмоции, интеллект, саморегуляцию и ряд психических функций, обеспечивающих успешность спортивной деятельности.

Величина воздействия психической нагрузки на индивидуальную толерантность спортсмена может превысить его предельные возможности и резервы, что будет влиять на состояние, поведение, результаты деятельности и отношение к занятиям спортом. Поэтому тренеру важно знать степень переносимости спортсменом психической нагрузки и своевременно контролировать специфические факторы нагрузки, возникающие в определенной совокупности внешних и внутренних условий спортивной деятельности. Такого рода психоло-

гический контроль за особенностями психической нагрузки на различных этапах учебно-тренировочного процесса позволит более оперативно управлять учебно-тренировочным процессом и психологической подготовкой спортсмена к соревнованиям, более рационально регулировать содержание тренировочного занятия, режим чередования нагрузок и отдыха, определять необходимость участия в конкретном соревновании.

Чтобы объективно судить о функциональном состоянии организма спортсмена, особенностях влияния психических нагрузок в условиях спортивной подготовки, прогнозировать эффективность дальнейшей деятельности, необходимо использовать не только результаты соревновательной деятельности, но и данные о состоянии ряда психофизиологических функций, внутренних констант организма, необходимо определить степень переносимости спортсменом психической нагрузки и создать соответствующий уровень психологической подготовленности, благодаря которому успешно протекает тренировочный процесс и участие в соревнованиях.

Методика диагностики переносимости спортсменом психической нагрузки (Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин)

Переносимость спортсменом психической нагрузки можно определить, изучая механизмы саморегуляции деятельности (эмоции, интеллект, волю, мотивацию, интуицию), обеспечивающие ее эффективность и надежность. Для этого можно использовать психологические методики, получившие широкое признание в спортивной психологии. Поскольку в различных методиках количественные выражения изучаемых компонентов саморегуляции различны, то мы подвергли их унификации в единой трехбалльной шкале: 1 балл — низкая степень выраженности; 2 — средняя; 3 балла — высокая.

Мотивация. Для выявления мотивационной составляющей предлагается выявлять силу мотивации к достижению успеха и потребность в достижении по следующим методикам.

Сила мотивации к достижению успеха может определяться с помощью опросника Т. Элерса. Шкала силы мотивации: 1–10 баллов — низкий уровень (1 балл); 11–16 — средний уровень (2 балла); 17 баллов и выше — высокий уровень (3 балла).

Потребность в достижении выявляется с помощью методики, предложенной Ю. М. Орловым. Представление о потребности в достижениях берет свое начало из понятия Ф. Хоппе «Я-уровень», означающего стремление человека удерживать самосознание на возможно

более высоком уровне с помощью высокого личного стандарта достижений (уровня притязаний). Позднее это понятие превратилось в понятие «мотив достижения», определяемое Х. Хекхаузенем как стремление повышать свои способности и умения, поддерживать их на возможно более высоком уровне в тех видах деятельности, по отношению к которым достижения считаются обязательными. Шкала потребности в достижении: 0–10 баллов — низкий уровень (1 балл); 11–17 — средний уровень (2 балла); 18–23 балла — высокий уровень (3 балла).

Эмоции. Для выявления эмоциональной составляющей переносимости психических нагрузок предлагается выявлять коэффициент вегетатики и способность к управлению своим эмоциональным состоянием.

Для определения коэффициента вегетатики используется цветовой тест М. Люшера. Спортсмену предлагаются 8 цветных карточек (синяя, зеленая, красная, черная, фиолетовая, желтая, серая, коричневая). Их надо разложить по предпочтительности. На первом месте одна карточка, на втором другая и т. д. На основе этого теста К. Шипош предложил числовой показатель, характеризующий вегетативный тонус, — коэффициент вегетатики, вычисляемый по формуле

$$KB = \frac{18 - (№ Кр + № Ж)}{18 - (№ С + № З)},$$

где Кр — номер выбора (позиции) красного цвета; Ж — позиция желтого цвета; С — позиция синего цвета; З — позиция зеленого цвета.

Числовые значения KB меньше единицы свидетельствуют о преобладании трофотропного реагирования; значения больше единицы — эрготропного реагирования. Оптимальные значения KB = 1,2 ед. Значения от 1,8 и выше свидетельствуют о затруднениях в переносимости нагрузки, о необходимости волевых усилий. Значения в зоне 0,6 и менее свидетельствуют о парасимпатикотонии, недовосстановлении или болезненном состоянии.

Шкала оценки вегетатики: низкий уровень — 0,8 и менее (1 балл); средний уровень — 1,6 и более (2 балла); высокий уровень — 0,9–1,5 (3 балла).

Способность к психорегуляции является высокозначимым фактором, обеспечивающим создание оптимального предстартового состояния спортсмена и успешное выступление на соревнованиях. Для ее диагностики рекомендуется психофункциональный тест А. В. Алексеева. Предлагается сокращенный вариант этого теста, позволяющий тренеру определить уровень развития способности к психорегуляции у спортс-

мена. Измерению подлежит сердечно-сосудистая система. По изменению показателей системы при выполнении заданий теста судят об уровне развития способности к психорегуляции, об умении управлять своим эмоциональным состоянием. Перед началом эксперимента измеряется частота сердечных сокращений за 10 с и умножается на 6. Спортсмену предлагается в положении сидя с закрытыми глазами выполнить следующие задания (после каждого задания измеряется частота сердечных сокращений).

Первое задание. Ввести себя мысленно в состояние «высокой радости» в течение одной минуты.

Второе задание. Ввести себя в состояние полного расслабления, успокоения с использованием самовнушения. После прохождения одной минуты измеряется пульс.

Третье задание. Ввести себя мысленно в предстартовое состояние «боевой готовности». После чего измеряется пульс.

Затем находится суммарный показатель изменения частоты сердечных сокращений. Способность к психорегуляции определяется по следующей шкале: низкий уровень — 69 уд/мин и менее (1 балл); средний уровень — 70–89 (2 балла); высокий уровень — 90 уд/мин и более (3 балла).

Воля. Волевая сфера личности является одной из ведущих в переносимости спортсменом психических нагрузок и является составляющей характера. Психологическая оценка волевой сферы личности осуществляется по выраженности волевых качеств и силы характера.

Для определения *волевых качеств* может использоваться опросник «Самооценка волевых качеств спортсмена» Н. Б. Стамбуловой. По данной методике оценивается уровень развития волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, инициативности и самостоятельности, самообладания и выдержки. Опросник позволяет диагностировать два параметра волевого качества — выраженность и генерализованность. Выраженность характеризует наличие и устойчивость проявления основных признаков качества. Генерализованность характеризует универсальность проявления качества в различных ситуациях и видах деятельности.

Заключение об уровне развития каждого волевого качества делается по параметрам выраженности и генерализованности согласно следующей шкале: низкий уровень — 0–19 баллов (1 балл); средний уровень — 20–30 (2 балла); высокий уровень — 31–40 баллов (3 балла).

Для выявления *силы характера* предлагается использовать методику А. В. Лебедева. Выявляется выраженность следующих свойств характера, определяющих переносимость спортсменом психических

нагрузок: тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Шкала оценки каждого свойства: 0–7 баллов — низкий уровень (1 балл); 8–14 — средний уровень (2 балла); 15–20 баллов — высокий уровень (3 балла).

Интеллект. Для определения интеллектуальной составляющей переносимости психических нагрузок следует выявлять: продуктивность оперативной памяти, уровень интеллекта.

Определение продуктивности оперативной памяти. Оперативная память позволяет не только удерживать какой-то материал на короткое время, но также и оперировать им (производить определенные действия), и отражает интеллектуальную активность личности.

Для исследования необходимо иметь несколько таблиц с числовыми рядами от 3 до 7 цифр в каждом ряду (числа не должны составлять повторяющиеся суммы, а сумма двух смежных чисел не должна превышать 9).

Экспериментатор во время проведения исследования в определенном темпе зачитывает ряд чисел, испытуемые должны в это время складывать первое число со вторым, второе с третьим, третье с четвертым и т. д. и запоминать суммы этих сложений. По команде экспериментатора «Пишите» испытуемые записывают полученные суммы. Через определенное время дается команда «Стоп». Запись прекращается, и испытуемые заслушивают следующий ряд чисел, складывая смежные числа.

Например, даны числа: 3, 5, 2, 7. В этом ряду получаются следующие суммы: $3 + 5 = 8$; $5 + 2 = 7$; $2 + 7 = 9$. В этом примере испытуемый должен записать суммы: 8, 7, 9. Числовой ряд состоит из трех, пяти, шести и семи цифр. Ряды с одинаковым количеством чисел повторяются. Темп зачитывания чисел: три числа — 3 с; четыре числа — 4; пять чисел — 5; шесть чисел — 6; семь чисел — 7 с. Окончание зачитываемого ряда обозначается ударением на последней цифре.

4, 5, 2

3, 2, 6

5, 2, 6, 3

3, 5, 2, 4

3, 2, 4, 5, 3

4, 3, 6, 2, 5

2, 5, 1, 7, 2, 6

3, 4, 5, 2, 7, 2

5, 2, 4, 3, 6, 2, 4

6, 2, 3, 5, 2, 7, 1

Испытуемым на запись сумм отводится определенное время: на 3 числа — 5 с; на 4 числа — 7; на 5 чисел — 9; на 6 чисел 12; на 7 чисел — 15 с. Всего предлагается 10 рядов чисел по два ряда на каждое количество знаков. Приводим примерный ряд чисел (при повторении опытов предлагается другой ряд чисел). Выполнение задания оценивается по наибольшему правильно выполненному числовому ряду. Оценка дается в баллах. Шкала оценки оперативной памяти: 3 ряда чисел — низкий уровень (1 балл); 4–5 рядов чисел — средний уровень (2 балла); 6–7 рядов чисел — высокий уровень (3 балла).

Для выявления уровня развития *интеллекта* рекомендуется использовать пространственный тест Г. Айзенка. Шкала оценки интеллекта: 109 баллов и менее — низкий уровень (1 балл); 110–129 — средний уровень (2 балла); 130 баллов и выше — высокий уровень (3 балла).

Интуиция. Для выявления особенностей интуитивных процессов рекомендуется определять уровень развития *интуитивности* по методике Е. А. Науменко. Подсчитывается общее число баллов, характеризующее уровень развития качества интуитивности по следующей шкале: низкий уровень — 2–23 балла (1 балл); средний уровень — 24–58 (2 балла); высокий уровень — 59–66 баллов (3 балла).

Таким образом выявляется выраженность 12 личностных особенностей спортсмена, способствующих переносимости психических нагрузок. Максимальная степень выраженности — 36 баллов, минимальная — 12 баллов.

Выводы. Спортивно-соревновательная деятельность представляет для спортсмена высокую психическую нагрузку, характер влияния которой на состояние и поведение обусловлен специфическими особенностями вида спорта и сформированностью механизмов саморегуляции. Степень переносимости нагрузки спортсменом индивидуальна и может быть выявлена с помощью ряда психологических методик, предлагаемых в статье. Можно выявить как общий показатель переносимости спортсменом психических нагрузок, так и отдельно по каждой составляющей (мотивы, эмоции, интеллект, воля, интуиция), что позволяет тренеру и спортсмену работать по развитию конкретной составляющей.

Контрольные вопросы

1. Для чего необходима диагностика свойств личности спортсмена?
2. Какие показатели темперамента выявляются в тесте Г. Айзенка?

3. Что такое акцентуация характера?
4. Какие акцентуации характера выявляются в тесте К. Леонгарда?
5. Что положено в основу диагностики силы нервной системы по возбуждению?
6. Перечислите показатели подвижности нервных процессов.
7. Для каких видов спорта рекомендуется высокая подвижность нервных процессов?
8. Что такое интуиция и каково ее значение в спортивной деятельности?
9. Как определить уровень развития у спортсмена способности к психорегуляции?
10. Объекты диагностики для выявления переносимости спортсменом психической нагрузки.

Список литературы

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть. — М. : Физкультура и спорт, 1985.
2. *Бурлачук, Л. Ф.* Психодиагностика личности. — Киев : Здоровье, 1989.
3. *Вяткин, Б. А.* Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика. — Пермь : ПГПУ, 2005.
4. *Ильин, Е. П.* Дифференциальная психофизиология. — СПб. : Питер, 2000.
5. *Ильин, Е. П.* Психология воли. — СПб. : Питер, 2011.
6. *Каппони, В.* Сам себе психолог / В. Каппони, Т. Новак. — СПб. : Питер, 1994.
7. *Лебедев, А. В.* Делающим первые шаги в науке. — СПб. : Образование, 2006.
8. *Марищук, В. Л.* Психодиагностика в спорте : учебное пособие / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. — М. : Просвещение, 2005.
9. *Мартыненко, А. Н.* Развитие решительности у борцов — самбистов на этапе начальной спортивной специализации : дис. ... канд. пед. наук. — Омск, 2003.
10. *Науменко, Е. А.* Ориентиры интуитивности. — Тюмень : ТГУ, 2001.
11. Научно-исследовательская работа студентов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2005.

12. Психология соревновательной деятельности спортсмена / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2010.
13. Ханин, Ю. Л. Психология общения в спорте. — М. : Физкультура и спорт, 1980.
14. Яковлев, Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений : монография. — Сургут : СГУ, 2007.

ГЛАВА 5 ПСИХОДИАГНОСТИКА ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ

В данной главе приводятся методики диагностики психических процессов (внимания, ощущения, мышления, памяти, реакции), значимых в том или ином виде спорта, описанные в учебном пособии «Методики психодиагностики в спорте» (В. Л. Марищук, 1984). Выявленный уровень развития того или иного психического процесса позволяет говорить о возможности достижения спортсменом высоких результатов в избранном виде спорта и о необходимости его совершенствования в процессе подготовки спортсменов.

Объем кратковременной памяти

Для изучения объема кратковременной памяти испытуемым предлагается следующий набор чисел:

42 95
73 58 49
65 17 59 78
27 87 91 23 47
51 38 43 87 14 92
84 11 85 41 68 27 58
32 61 18 92 34 52 76 81
15 93 72 38 45 96 26 58 83

Испытуемым зачитываются последовательно ряды чисел. Прослушав первый ряд, они должны его записать. После этого им вновь зачитывают этот ряд чисел, и испытуемые должны зачеркнуть неправильно воспроизведенные числа. Подсчитывается, сколько чисел воспроизведено правильно. Далее приступают к следующему ряду чисел. Обычно после однократного предъявления воспроизводится ряд чисел из 5. Это число удержания в памяти, близкое к числу объемных характеристик Мюллера (7 ± 2).

Определение продуктивности оперативной памяти

Оперативная память отличается от кратковременной памяти тем, что она позволяет не только удерживать какой-то материал на короткое время, но также и оперировать им (производить определенные действия).

Для исследования необходимо иметь несколько таблиц с числовыми рядами от 3 до 7 цифр в каждом ряду (числа не должны составлять повторяющиеся суммы, а сумма двух смежных чисел не должна превышать 9).

Экспериментатор во время проведения исследования в определенном темпе зачитывает ряд чисел, испытуемые должны в это время складывать первое число со вторым, второе с третьим, третье с четвертым и т. д. и запоминать суммы этих сложений. По команде экспериментатора «Пишите» испытуемые записывают полученные суммы. Через определенное время дается команда «Стоп». Запись прекращается, и испытуемые заслушивают следующий ряд чисел, складывая смежные числа.

Например, даны числа: 3, 5, 2, 7. В этом ряду получаются следующие суммы: $3 + 5 = 8$; $5 + 2 = 7$; $2 + 7 = 9$. В этом примере испытуемый должен записать суммы: 8, 7, 9.

Числовой ряд состоит из трех, пяти, шести и семи цифр. Ряды с одинаковым количеством чисел повторяются. Темп зачитывания чисел: три числа — 3 с; четыре числа — 4; пять чисел — 5; шесть чисел — 6; семь чисел — 7 с. Окончание зачитываемого ряда обозначается ударением на последней цифре.

Испытуемым на запись сумм отводится следующее время: 3 числа — 5 с; 4 числа — 7; 5 чисел — 9; 6 чисел — 12; 7 чисел — 15 с. Всего предлагается 10 рядов чисел по два ряда на каждое количество знаков. Приводим примерный ряд чисел (при повторении опытов предлагается другой ряд чисел).

4, 5, 2
3, 2, 6
5, 2, 6, 3
3, 5, 2, 4
3, 2, 4, 5, 3
4, 3, 6, 2, 5
2, 5, 1, 7, 2, 6
3, 4, 5, 2, 7, 2
5, 2, 4, 3, 6, 2, 4
6, 2, 3, 5, 2, 7, 1

Оценка результатов эксперимента. Выполнение задания оценивается по наибольшему (из двух) правильно выполненному числовому ряду. Оценка дается в баллах (см. табл. 6).

Оценка результатов эксперимента

Результаты	Обработан числовой ряд, содержащий знаки:					
Оценка в баллах	7	6	5	4	3	Не справились
	9	7	5	4	3	1

Измерение быстроты и точности мыслительных реакций (методика А. В. Родионова)

Определяются быстрота и точность мыслительных операций по количеству ходов и времени, затраченному на решение серии задач.

Испытуемому дается лист бумаги, на котором имеется пять полей и три фишки с номерами: 1, 2, 3. Поля расположены так: четыре поля составляют квадрат, пятое вверху слева.

а	б	в
	г	д

Фишки располагаются экспериментатором на полях в разном порядке. Испытуемый должен их переместить, не отрывая от поля, в исходное положение: 1, 2, 3. Экспериментатор во время опыта фиксирует количество ходов испытуемого и время решения каждой задачи.

Испытуемому предлагается решить 6 задач со следующей последовательностью их предъявления:

- 2а 1б 3в — задача решается в 8 ходов;
- 2а 1б 3д — решается в 7 ходов;
- 3а 2в 1д — решается в 8 ходов;
- 3а 1б 2в — решается в 8 ходов;
- 2а 3б 1в — решается в 10 ходов;
- 3а 2б 1в — решается в 10 ходов.

В начале опыта испытуемому предлагается решить пробный вариант: 2а 3б 1д, результаты которого не учитываются.

Инструкция. Ваша задача, как можно быстрее, используя наименьшее количество ходов, поставить фишки на листе в порядке 1, 2, 3.

Результаты измерения заносятся в протокол (см. табл. 7).

Таблица 7

№ и серия задач				Число ходов	Время решения
1	2а	1б	3в		
2	2а	1б	3д		
3	3а	2в	1д		
4	3а	1б	2в		
5	2а	3б	1в		
6	3а	2б	1в		

Оценка результатов. После подсчета среднего числа ходов и времени решения задач испытуемые сравнивают показатели опыта со средними данными (см. табл. 8), полученные в ходе исследований.

Таблица 8

Результаты исследования мышления

Показатели теста	Игры, единоборства, спринт в велоспорте	Другие виды спорта
Число ходов	9, 22	10, 46
Время решения	6, 18	8, 69

На основании сравнения с приведенными данными делается вывод о показателях каждого испытуемого (лучше или хуже).

Исследование устойчивости внимания

Устойчивость внимания является ведущим психическим процессом для следующих видов спорта: спортивная гимнастика и акробатика, тяжелая атлетика, циклические виды спорта и т. п.

Для проведения исследования используются корректурные тесты с числовыми или буквенными знаками. Исследование может проводиться групповым способом.

Инструкция. Вам будут розданы корректурные таблицы, на которых напечатаны различные сочетания цифр (букв). По команде «Начали» вы переворачиваете таблицу и, просматривая строчку за строчкой, зачеркиваете все сочетания цифр «73», где бы они не находились: в начале, в середине или в конце числа. Работать будете в течение двух минут. Выполнять задание нужно быстро и точно. Через каждые 30 секунд работы подается команда «Черт», после которой

вы должны провести вертикальную черту после просмотренного знака и продолжать работу.

Сосредоточенность внимания определяется по формуле

$$C = \frac{A - B}{A},$$

где C — сосредоточенность внимания; A — количество сочетаний цифр, которое должно быть вычеркнуто в просмотренном тексте; B — количество пропущенных сочетаний или неправильно зачеркнутых.

Устойчивость внимания определяется по формуле

$$y = \frac{C4}{C2},$$

где $C4$ — показатель сосредоточенности внимания в четвертом (последнем) отрезке времени; $C2$ — показатель сосредоточенности внимания во втором отрезке времени.

Снижение коэффициента (менее единицы) свидетельствует о снижении устойчивости внимания; увеличение (более единицы) свидетельствует о сохранении и увеличении устойчивости внимания.

Исследование распределения внимания

Распределение и переключение внимания являются ведущими психическими процессами в спортивных играх. Для изучения этого свойства используется методика отыскания чисел. Для проведения исследования необходимы секундомер, бланк для ответов, специальные таблицы: таблица с 25 клетками (5 на 5), в которых в случайном порядке размещаются числа от 1 до 40 (15 чисел пропущено); таблица с 49 клетками (7 на 7), в которых размещены числа от 1 до 70 (21 число пропущено). Размер таблиц 350 на 350 мм. Ниже прилагаются примеры таких таблиц.

Таблица 9

Таблица с 25 клетками (5 на 5)

14	5	31	27	37
40	34	23	1	20
19	16	32	13	33
2	6	8	25	9
12	26	36	28	39

Таблица с 49 клетками (7 на 7)

16	19	42	14	56	27	43
69	26	57	49	68	7	13
31	1	40	21	59	64	70
65	35	45	66	8	34	22
51	6	53	29	17	61	41
46	18	32	12	63	2	50
4	39	23	60	28	55	36

Исследование распределения внимания проводится индивидуально или коллективно. Для индивидуального проведения эксперимента необходимо каждому испытуемому выдать таблицы. Время работы ограничено: с таблицей в 25 клеток — 1,5 минуты, с таблицей в 49 клеток — 4 минуты.

Инструкция. Перед вами таблица, в которой расположены в беспорядке числа от 1 до 40. Вам будет выдан бланк для ответов, на котором эти числа напечатаны. Вы должны отыскать в таблице числа по порядку, начиная с 1. Если вы не найдете в таблице какое-то число, вычеркните его в бланке для ответов. Исправления не допускаются. На работу дается 1,5 минуты. Приготовиться. Внимание. Начали.

Аналогичная инструкция дается и при работе с таблицей в 49 клеток. Оценка результатов работы по таблице с 25 клетками осуществляется по следующей шкале (см. табл. 11).

Таблица 11

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов (минус ошибки и исправления из 40 знаков)	15	14	12–13	10–11	8–9	6–7	5	4	3

Исследование переключения внимания

Для изучения этого свойства внимания применяется методика отыскания чисел с переключением. Для проведения исследования необходимы: секундомер, указка, черно-красные таблицы. Таблица представляет собой квадрат с рабочим полем 350 на 350 мм, которое разбито на 49 ячеек — квадратов (7 на 7) размером 50 на 50 мм. В ячейках разбросаны в беспорядке 25 черных (от 1 до 25) чисел и 24 красных (от 1 до 24) числа.

Ниже представлена данная таблица.

Таблица 12

-7	+4	-10	+6	-22	-24	+12
-17	+13	-19	-8	+2	-24	+19
-11	-1	-20	+15	-21	+23	-3
+9	-6	+17	+5	-18	-12	+24
+14	-25	-13	-9	+20	+1	+7
+21	+3	-23	+8	-15	-14	+10
-16	-5	+11	-2	+22	-4	+10

Примечание к таблице: знак «+» перед числом означает, что это число красного цвета; знак «-» означает черный цвет.

Инструкция. Вам будет сейчас показана таблица с черными и красными числами. Опыт будет состоять из трех серий. В первой серии вы должны находить по порядку все числа черного цвета от 1 до 25. Причем каждое число необходимо показать указкой и назвать его. Учитывается время работы с таблицей.

После завершения первой серии приступаем ко второй, предварительно проинструктировав испытуемого. Во второй серии отыскиваются числа красного цвета в обратном порядке от 24 до 1. Подсчитывается время выполнения задания.

Далее дается инструкция к третьей серии: вам нужно будет очередно искать числа черного цвета в прямом порядке — от 1 до 25, а числа красного цвета — в обратном порядке — от 24 до 1. Например, 1 — черное, 24 — красное, 2 — черное, 23 — красное и т.д.

Время переключения внимания определяется по следующей формуле:

$$T_n = T_3 - (T_1 + T_2).$$

Чем меньше T_n , тем выше скорость переключения внимания, и наоборот.

Контрольные вопросы

1. Для чего проводится психодиагностика психических процессов?

2. Какие применяются методики для определения свойств внимания?
3. В чем заключается значимость мышления в спортивных играх?
4. Какие методики используются для изучения мышления?
5. В чем суть методики определения оперативной памяти?
6. Для каких видов спорта оперативная память является важным качеством?
7. Какой принцип положен в методику для определения устойчивости внимания?

Список литературы

1. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.
2. *Марищук, В. Л.* Психодиагностика в спорте : учебное пособие / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. — М. : Просвещение, 2005.
3. Научно-исследовательская работа студентов : учебное пособие / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2005.
4. *Яковлев, Б. П.* Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск : Сибпринт, 2017.

ГЛАВА 6

МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

В данной главе представлены методики изучения спортивной мотивации у занимающихся спортом на разных этапах спортивного совершенствования. Знание выраженности спортивной мотивации у конкретного спортсмена позволяет тренеру понять и обосновать состояние и поведение спортсмена на соревнованиях, а также показанные результаты. Управление формированием и сохранением спортивной мотивации позволяет существенно повысить результативность спортивной деятельности конкретного спортсмена. Ибо мотивация является «движителем» спортсмена.

Изучение мотивации соревновательной деятельности (Г. Д. Бабушкин и др., 2005)

Цель данной методики — выявление характера соревновательной мотивации спортсмена. Выделяются два вида мотивации: «мотивация на достижение успеха» и «мотивация на избежание неудачи». В случае преобладания в структуре спортивной мотивации у спортсмена «мотивации на достижение успеха» над «мотивацией на избежание неудачи» результативность спортсмена будет определяться наличным уровнем регуляции деятельности — его психофизиологическими особенностями. Преобладание мотивации избегания неудачи при любом наличном уровне регуляции деятельности снижает результативность спортсмена. В случае наличия у спортсмена высокого уровня регуляции деятельности обязательным условием его результативности будет преобладание мотивации на достижение успеха. При низком уровне регуляции деятельности соотношение мотивации не оказывает существенного влияния на результативность деятельности спортсмена.

Для выявления соревновательной мотивации предлагается опросник.

Опросник соревновательной мотивации

Инструкция. Вам предлагается опросник, характеризующий содержание мотивации соревновательной деятельности. Ответьте на каждое утверждение ответом «да» или «нет» в зависимости от степе-

ни соответствия утверждения действительности. Ответ ставьте на опросном листе напротив номера утверждения.

1. В научно-популярных изданиях меня больше всего интересуют статьи о великих спортсменах, известных людях, новых открытиях.

2. Можно сказать, что я живу по пословице «семь раз отмерь, один раз отрежь».

3. Стремление к достижению целей у меня выражено достаточно сильно.

4. Вступая в игру (шахматы, теннис, бадминтон, футбол и т. п.) с сильным соперником, я заранее предвижу свое поражение.

5. Неудачное начало в соревнованиях мобилизует меня на дальнейшие действия.

6. При подготовке к соревнованию у меня возникают сомнения в достижении поставленной цели.

7. Вступая в различные спортивные игры, я ориентируюсь на выигрыш независимо от соперника.

8. Я часто читаю медицинскую литературу, где сказано, как уберечься от различных заболеваний.

9. Я охотно пойду на лекцию о современных достижениях в спорте, науке и т. п.

10. Неудачное начало в соревнованиях сковывает мои действия, снижает активность.

11. Выполняя действие (например, подачу в волейболе), я почти всегда уверен в точности его выполнения.

12. На результаты моих выступлений больше всего влияет боязнь поражения, проигрыша, опасение подвести команду, тренера.

13. Спорт, он тем и хорош, что дает возможность стать известным, знаменитым.

14. При выступлении в соревнованиях неудачные действия сохраняются надолго в моей памяти.

15. Во время ходьбы по улице, в помещениях я смотрю вперед, и бывает, из-за этого часто спотыкаюсь.

16. Перед выполнением спортивных действий иногда появляется сомнение в правильном их исполнении.

17. На результаты моих выступлений больше всего влияет нацеленность на успех.

18. В случаях плохого настроения на соревнованиях я не уверен в успешном выступлении.

19. Занятия спортом дают человеку возможность ощущать свой авторитет, признание, уважение окружающих.

20. В случае неудачного выступления на соревновании я сильно расстраиваюсь, и это влияет на мои дальнейшие выступления.

Ключ к опроснику

Подсчитайте количество ответов «да» в нечетных и четных утверждениях в отдельности.

Нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации «на достижение успеха», четные — «на избегание неудачи».

Диагностика силы мотивационной установки к достижению успеха

Методика, предложенная Т. Элерсом, предназначена для измерения силы мотивации к достижению успеха, что характерно для большинства спортсменов при подготовке к соревнованиям. Данный опросник адаптирован применительно к спорту.

Инструкция. Вам необходимо ответить на предложенные суждения, выбрав ответ «да» или «нет» в зависимости от согласия с суждением.

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.

2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.

3. Когда я что-нибудь делаю, это выглядит так, будто я все «ставлю на карту».

4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.

5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.

6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.

7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.

8. Я более доброжелателен, чем другие.

9. Когда отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.

10. В процессе занятий спортом я нуждаюсь в небольших паузах отдыха.

11. Усердие — это основная моя черта.

12. Мои достижения не всегда одинаковы.

13. Меня больше привлекает другой вид спорта, чем тот, которым занимаюсь.

14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

15. Я знаю, что мои товарищи и тренер считают меня способным спортсменом.
16. Препятствия и трудности делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.
18. Когда я тренируюсь без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении заданий я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. В спорте нужно полагаться только на себя.
22. В жизни мало вещей более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить трудное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце каникул, отпуска я обычно радуюсь, что скоро начну регулярные тренировки.
26. Когда я расположен к занятиям спортом, я выполняю задания более квалифицированное, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться со спортсменами, которые могут упорно заниматься спортом.
28. Когда у меня нет тренировок, я чувствую себя, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять трудные задания чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решения, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих товарищей по команде.
33. Бессмысленно противодействовать воле тренера.
34. Иногда не знаешь, какие задания будешь выполнять на тренировке.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно мало обращаю внимания на свои достижения.
37. Когда я занимаюсь вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Много за что берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой на тренировках.
40. Я не завидую тем, кто стремится к победам.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти на крайние меры.

Ключ к опроснику

За ответы «да» на следующие суждения: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41 — по одному баллу.

За ответы «нет» на суждения: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39 — по одному баллу.

Ответы на суждения: 1, 11, 12, 23, 33, 34, 35, 40 не оцениваются.

Подсчитайте общую сумму баллов.

Шкала силы мотивационной установки на успех:

- 1–10 баллов — малая сила мотивации к успехам;
- 11–16 баллов — средняя сила мотивации к успеху;
- 17–20 баллов — высокий уровень мотивации к успеху;
- свыше 21 балла — весьма высокий уровень силы мотивации к успеху.

Изучение спортивной мотивации (опросник Р. А. Пилюяна, 1984 в модификации Е. Г. Бабушкина, 2001)

Данная методика предназначена для изучения мотивации у спортсменов высокой квалификации.

Инструкция. Занимаясь спортом, вы, видимо, заметили, какое большое количество факторов влияет на спортивный результат. Вы можете сказать, что в вашей жизни важно, а что не важно для достижения планируемого результата. В предлагаемых вопросах указан ряд факторов. Определите, в какой степени важен для вас тот или иной фактор, и проставьте в опросном листе напротив номера вопроса один из следующих ответов: «да, очень важно», «скорее важно, чем не важно», «не очень важно», «скорее не важно, чем важно», «не важно».

Итак, в какой степени для вас важно?

1. Благодаря занятиям спортом утвердить свою индивидуальность.
2. Благодаря спорту полнее раскрыть свои возможности.
3. Благодаря спорту полнее узнать свои возможности.
4. Благодаря занятиям спортом повысить самоуважение к своей личности.
5. Благодаря спортивным победам испытать ощущение превосходства над другими людьми.

6. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны родных, близких.
7. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны друзей, товарищей.
8. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны тех, кто с вами работает, учится.
9. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны тех, кто руководит вашей работой, учебной.
10. Благодаря победам в спорте повысить уважение к себе со стороны товарищей по команде.
11. Благодаря победам в спорте повысить уважение к себе со стороны спортивного руководства.
12. В честь вашей победы поднимают флаг, играют гимн.
13. Возможность улучшить соотношение встреч с конкретным противником.
14. Поднять известность вашего вида спорта.
15. Благодаря занятиям спортом завоевать признание в своем микрорайоне, на своей улице.
16. Получать дополнительное питание.
17. Получать спортивную форму.
18. Завоевать лучший приз на соревнованиях.
19. Попасты на соревнования за рубеж.
20. Попасты в сборную страны.
21. Занять призовое место на крупных соревнованиях.
22. Благодаря успехам в спорте получить приличную работу.
23. Благодаря успехам в спорте получить квартиру, машину и т. п.
24. Присутствие тренера в зале.
25. Наличие объективного судейства.
26. Чтобы не было поддержки болельщиками вашего соперника.
27. Наличие семейного благополучия.
28. Наличие хороших взаимоотношений с тренером.
29. Благополучно устроить свою жизнь после занятий спортом.
30. Присутствие в зале любимого человека.
31. Благодаря спорту иметь широкие связи с деловыми людьми.
32. Благодаря спорту общаться с великими людьми.
33. Благодаря спорту получить всестороннее признание.
34. Благодаря успехам в спорте добиться собственного благополучия.
35. Иметь новинки в арсенале своих действий.
36. Наличие у вас тактического замысла на соревнования.

37. Повысить надежность своих действий.
38. Повысить эффективность соревновательных действий.
39. Повысить надежность своих приемов на соревнованиях.
40. Возможность вести состязания в различном темпе.
41. Умение успешно выступать в различных ситуациях.
42. Умение активно продолжать выступление в случае неудач.
43. Успешно уходить из опасных положений.
44. Повысить специальную выносливость.
45. Повысить скоростные качества.
46. Повысить силовые качества.
47. Повысить гибкость.
48. Повысить ловкость.
49. Повысить эмоциональную устойчивость.
50. Отсутствие простудных явлений в вашем организме.
51. Отсутствие головной боли.
52. Отсутствие болей в области сердца.
53. Отсутствие болей в области печени.
54. Отсутствие у вас травм.
55. Отсутствие других болезней.
56. Знать о способности противника мобилизоваться в ответственные моменты.
57. Знать о том, какой тактики преимущественно придерживается ваш противник.
58. Знать о том, какими способами противник готовит свои «коронные» приемы.
59. Знать о том, какие действия затрудняют выступление противника.
60. Иметь сведения о физической силе противника.
61. Знать о недостатках в технике противника.
62. Знать цель противника во встрече с вами.
63. Знать о скоростных возможностях противника.
64. Знать, какими действиями хорошо владеет противник.
65. Знать об уровне выносливости противника.
66. Знать излюбленную тактику противника.
67. Знать технику противника.
68. Знать, как противник переносит неудачи.
69. Знать, какими приемами владеет противник.
70. Знать психологическую подготовку противника.
71. Знать результаты последних выступлений противника.
72. Отсутствие у вас физического утомления перед соревнованием.

73. Отсутствие чрезмерного волнения перед соревнованием.
74. Наличие чувства уверенности перед соревнованием.
75. Отсутствие безразличия перед соревнованием.
76. Наличие чувства спортивной злости перед соревнованием.
77. Знать результаты жеребьевки.
78. Знать результаты последнего выступления противника.
79. Иметь в прошлом победы над данным противником.
80. Отсутствие болей перед соревнованием.

О себе укажите следующее.

Спортивный стаж _____

Спортивный разряд _____

Ваши лучшие спортивные достижения _____

Ключ к опроснику

Структура спортивной мотивации включает следующие основания.

1. *Побудительные основания, включающие два фактора.* Первый фактор — К1 — отражает принципиальную ориентацию спортсмена на удовлетворение духовных потребностей — самоутверждение, самовыражение, исполнение общественного долга. Коэффициент К1 находился следующим образом.

Ответ «да, очень важно» оценивается в 5 баллов; «скорее важно, чем не важно» — в 4; «не очень важно» — в 3; «скорее не важно, чем важно» — в 2; «не важно» — в 1 балл.

Сумма баллов при ответе на вопросы с 1 по 15 делится на 15, и находится величина коэффициента К1.

Второй фактор — К2 — отражает ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей. Сумма баллов при ответе на вопросы с 16 по 23 делится на 8, и находится величина коэффициента К2.

2. *Базисные основания, включающие три фактора.* Первый фактор — К3 — отражает степень заинтересованности спортсмена в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности. Коэффициент К3 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 24 по 34 на 11. Второй фактор — К4 — отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний/специальных навыков. Коэффициент К4 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 35 по 49 на 15. Третий фактор — К5 — отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии болевых

ощущений. Коэффициент К5 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 50 по 55 на 6.

3. *Процессуальные основания, включающие два фактора.* Первый фактор — К6 — отражает степень заинтересованности спортсмена в накоплении знаний о своих противниках. Коэффициент К7 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 56 по 71 на 16. Второй фактор — К7 — отражает степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний, отрицательно сказывающихся на результатах соревновательной деятельности. Коэффициент К7 находится путем деления суммы баллов при ответе на вопросы с 72 по 80 на 9.

Изучение интереса к спорту (Е. Г. Бабушкин, 2001)

Данная анкета рекомендуется при работе с юными спортсменами.

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты, выбрав один из ответов, который соответствует действительности. Напротив номера вопроса поставьте номер ответа.

1. Нравится ли вам ваш вид спорта?

- 1) Очень нравится;
- 2) скорее всего, нравится;
- 3) не могу сказать.

2. Если бы вам заново пришлось выбирать вид спорта, выбрали бы вы вновь этот вид?

- 1) Да;
- 2) не знаю;
- 3) нет, наверное.

3. Возникало ли у вас чувство разочарования в занятиях спортом?

- 1) Нет;
- 2) редко и ненадолго;
- 3) часто и подолгу.

4. Что в большей мере повлияло на вас при выборе этого вида спорта?

- 1) Интерес к этому виду спорта;
- 2) подражание другим людям (спортсменам), хотел стать таким же;

3) совет друзей, учителей, родителей.

5. Что в большей мере нравится вам в вашем виде спорта?

- 1) Выступать на соревнованиях и побеждать противников;
- 2) тренироваться и овладевать новыми приемами и тактикой;
- 3) занимаюсь спортом ради самозащиты, для себя.

6. Что является для вас побудительной силой, заставляющей тренироваться и преодолевать трудности?

- 1) Любовь к этому виду спорта и желание достичь высоких результатов;
- 2) самолюбие, энтузиазм ребят по группе;
- 3) желание научиться новым приемам, чтобы быть сильным и ловким.

7. От чего зависит достижение высоких результатов в вашем виде спорта?

- 1) От соответствия способностей этому виду спорта;
- 2) от работы над собой, способности можно развить;
- 3) от хорошей физической подготовки и от тренера.

8. Может ли каждый, выбравший ваш вид спорта, стать в будущем ведущим спортсменом?

- 1) Нет;
- 2) не знаю;
- 3) может.

9. Интересуетесь ли вы литературой по вашему виду спорта?

- 1) Да;
- 2) иногда;
- 3) нет.

10. В какой степени вы проявляете волевую активность в тренировках?

- 1) Возникшие трудности преодолеваю;
- 2) не всегда так;
- 3) редко.

11. Как часто вы добиваетесь выполнения своих планов?

- 1) Всегда;
- 2) иногда;

3) редко.

12. Как вы относитесь к посещению тренировок?

- 1) Посещаю всегда;
- 2) иногда пропускаю;
- 3) пропускаю часто.

Ключ к анкете

Каждый ответ имеет свою мотивационную нагрузку, выражающуюся в баллах: первый ответ — 3 балла, второй ответ — 2, третий ответ — 1 балл. Затем находится общая сумма баллов, характеризующая степень устойчивости интереса к занятиям боксом по шкале: устойчивый интерес — 31–36 баллов; недостаточно устойчивый — 27–30; неустойчивый интерес — 26 баллов и менее.

Изучение характера направленности спортивной мотивации

Спортивная мотивация спортсмена имеет направленность на тренировочный процесс и на соревнования. В системе многолетней спортивной тренировки направленность спортивной мотивации постепенно трансформируется с тренировочной в соревновательную. На этапе начальной спортивной подготовки преобладает тренировочная мотивация, на этапе спортивного совершенствования и этапе высших спортивных достижений преобладает соревновательная мотивация. Такое соотношение считается оптимальным. В годичном цикле подготовки направленность спортивной мотивации изменяется. Однако соотношение этих двух видов мотивации может быть различным: у одного спортсмена может преобладать тренировочная мотивация, у другого — соревновательная, у третьего равномерное распределение мотивации на тренировку и соревнования. И вполне естественно, что направленность спортивной мотивации будет влиять на спортивные достижения. Для выявления характера направленности спортивной мотивации предлагается следующий опросник.

Опросник спортивной мотивации (Е. Г. Бабушкин, 2001)

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям к соревнованию и тренировкам, то напишите «да», если же оно неверно, то — «нет».

1. Мне нравится выступать на соревнованиях.
2. В основном я тренируюсь ради личного здоровья, а не для участия в соревнованиях.

3. Я планирую выступать на соревнованиях и занять призовое место.
4. После тренировок у меня появляется чувство удовлетворения, которого нет после соревнований.
5. С нетерпением жду соревнований, чтобы встретиться со своими соперниками.
6. При занятиях спортом выступления на соревнованиях для меня не самое главное.
7. У меня есть стремление улучшить свои результаты на соревнованиях.
8. Я легко справляюсь с большим объемом работы на тренировках.
9. Я нередко выступаю на соревнованиях, имея недостаточную подготовленность.
10. Мне доставляет удовольствие общение с ребятами по команде на тренировках и после них.
11. Обычно на соревнованиях я настойчиво стремлюсь добиться поставленной цели.
12. Чаще всего я участвую в соревнованиях по настоянию тренера, а не по собственной инициативе.
13. У меня есть свои кумиры в спорте, и я хочу стать таким же.
14. На тренировках мои результаты обычно выше, чем на соревнованиях.
15. Выступление сильных соперников на соревнованиях вызывает у меня желание соревноваться с ними и выиграть у них.
16. Неудачные выступления на соревнованиях вызывают у меня негативное отношение к ним.
17. На тренировках я занимаюсь без особого энтузиазма, а к соревнованиям могу собраться и хорошо выступить.
18. Я всегда выполняю тренировочные задания тренера.
19. Я не люблю проигрывать на соревнованиях и, как правило, достигаю поставленных целей.
20. Мне больше нравятся тренировочные занятия, чем выступления на соревнованиях.

Ключ к опроснику

Ответы «да» на нечетные утверждения характеризуют направленность спортивной мотивации на соревнования, четные — на тренировочные занятия.

Для повышения объективности результатов исследования спортивной мотивации рекомендуется использовать экспертную оценку. Для этого тренеру предлагается анкета следующего содержания.

**Анкета тренера
(Е. Г. Бабушкин, 2001)**

Инструкция. Оцените, пожалуйста, степень проявления мотивации спортивной деятельности у предложенных в списке спортсменов. Для этого нужно выбрать один из пяти ответов в каждом вопросе.

1. В какой степени спортсмен стремится узнать и раскрыть свои возможности в спорте?

- 1) Проявляет максимум усилий для этого;
- 2) не всегда и не во всем;
- 3) иногда;
- 4) редко;
- 5) не стремится к этому.

2. В какой степени спортсмен стремится повысить уважение к себе со стороны окружающих?

- 1) Проявляет максимум усилий для этого;
- 2) не всегда так;
- 3) иногда;
- 4) редко это делает;
- 5) не проявляет такого стремления.

3. Какова степень проявления стремления к завоеванию призовых мест на соревнованиях?

- 1) Высокая;
- 2) не очень высокая;
- 3) средняя;
- 4) ниже средней;
- 5) низкая.

4. В какой степени спортсмен стремится к повышению своего благополучия благодаря занятиям спортом?

- 1) Стремление ярко выражено, проявляется постоянно;
- 2) недостаточно ярко выраженное стремление к этому;
- 3) средняя степень проявления стремления;
- 4) слабо выражено такое стремление;
- 5) нет такого стремления.

5. Какова степень проявления стремления у спортсмена к общению с деловыми и знаменитыми людьми в спорте?

- 1) Высокая, проявляет активность в этом всегда и со всеми;
- 2) недостаточно высокая активность в этом направлении;
- 3) средней степени;
- 4) особого стремления не проявляет;
- 5) нет такого стремления.

6. Какова степень стремления к установлению и сохранению взаимоотношений с тренером и спортсменами?

- 1) Высокая степень стремления, проявляется постоянно;
- 2) не всегда к этому стремится;
- 3) иногда проявляет такое стремление;
- 4) особого стремления не проявляет;
- 5) нет такого стремления.

7. Какова степень проявления стремления к накоплению специальных знаний?

- 1) Высокая;
- 2) выше средней;
- 3) средняя;
- 4) ниже среднего;
- 5) низкая.

8. Каково стремление к повышению уровня развития физических качеств и специальных навыков?

- 1) Постоянно работает над собой в этом направлении;
- 2) не всегда и не в полную силу;
- 3) недостаточно проявляет к этому настойчивости;
- 4) мало прикладывает к этому усилий;
- 5) ограничивается достигнутым уровнем подготовленности.

9. Каково отношение спортсмена к своему здоровью?

- 1) Регулярно проверяется у врача и следит за своим здоровьем;
- 2) делает это нерегулярно;
- 3) делает это от случая к случаю;
- 4) редко обращает на это внимание;
- 5) безразлично относится к этому.

10. Какова степень проявления стремления к изучению спортсменом своих противников?

- 1) Всегда стремится узнать о них все необходимое;
- 2) не всегда это делает;
- 3) иногда;
- 4) редко это делает;
- 5) очень редко.

11. Какова степень заинтересованности спортсмена в отсутствии психогенных влияний (волнение, чувство неуверенности, болевые ощущения и др.) перед соревнованием?

- 1) Высокая;
- 2) выше средней;
- 3) средняя;
- 4) ниже средней;
- 5) низкая.

Каждому эксперту в отдельности предлагается оценить проявление у конкретного спортсмена интереса к занятиям спортом по прилагаемой анкете. После этого находится среднее арифметическое значение оцениваемых показателей тремя экспертами. Первый и второй вопросы анкеты отражают ориентированность спортсмена на удовлетворение духовных потребностей — самоутверждения, самовыражения, исполнения общественного долга (коэффициент К1 по Р. А. Пилюяну). Третий и четвертый вопросы отражают ориентированность спортсмена на удовлетворение материальных потребностей (коэффициент К2). Седьмой и восьмой вопросы отражают заинтересованность спортсмена в накоплении знаний (специальных) и навыков (коэффициент К4). Девятый вопрос отражает заинтересованность спортсмена в отсутствии болевых ощущений (коэффициент К5). Десятый вопрос отражает заинтересованность спортсмена в накоплении знаний о своих противниках (коэффициент К6). Одиннадцатый вопрос отражает заинтересованность спортсмена в отсутствии психогенных влияний (коэффициент К7).

**Изучение уровня стремления у спортсменов
к достижению высоких спортивных результатов
(Г. Д. Бабушкин, Ю. Ф. Назаренко, 2010)**

Данная методика разработана применительно к тяжелой атлетике, но, изменяя содержание отдельных вопросов на тот или иной вид спорта, она может быть универсальной.

Инструкция. Прочитайте каждое суждение и выберите один из предложенных ответов, помеченных буквой «А», «Б», «В», «Г», «Д». Поставьте напротив суждения букву, соответствующую вашему состоянию до или во время соревнований. Варианты ответов следующие: «да, так и есть» — «А»; «пожалуй так» — «Б»; «иногда» — «В»; «не совсем так» — «Г»; «это совсем не так» — «Д».

1. На разминке перед соревнованиями у меня возникает чувство неуверенности в успешности выступления.

2. Сильные соперники вызывают во мне желание выиграть у них.

3. Постоянно хочется улучшать свои спортивные результаты на соревнованиях.

4. В соперничестве я всегда стараюсь выиграть.

5. Неудачное выступление в рывке меня только раззадоривает, и я стремлюсь показать максимальный результат в толчке.

6. На тренировочных занятиях перед соревнованиями я люблю поднимать максимальные или близкие к ним веса.

7. На соревнованиях я стремлюсь поднять веса больше, чем поднимал на тренировках.

8. На соревнованиях, подходя к штанге, имею одну установку — «взять вес, во что бы то ни стало».

9. Ради победы я могу рискнуть подойти к весу, который никогда не поднимал на тренировках.

10. Я люблю тренироваться, а выступать на соревнованиях мне не нравится.

11. Сгонка веса меня расслабляет, и я не стремлюсь показать лучшие тренировочные результаты.

12. Даже если я не в лучшей форме, я стремлюсь показать лучший результат на данный момент.

13. С нетерпением жду соревнований, чтобы встретиться со своими соперниками.

14. Если случается, что во время соревнований я получаю легкую травму, то не стремлюсь продолжить свое выступление.

15. В последнем подходе, результат которого не имеет принципиального значения для общей суммы и для занимаемого места, стремлюсь улучшить свой результат.

Ключ к опроснику

Вопросы: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 13, 15 имеют следующую оценку в баллах: А — 5, Б — 4, В — 3, Г — 2, Д — 1.

Вопросы: 1, 10, 11, 14 имеют оценку: А — 1, Б — 2, В — 3, Г — 4, Д — 5.

Суммарный показатель определяет уровень выраженности стремления спортсмена показать высокий спортивный результат на соревнованиях.

Градации уровня стремления:

- высокий — 56–75 баллов;
- средний — 35–55 баллов;
- низкий — 15–34 балла.

Методика диагностики актуальных потребностей юных боксеров (Е. Г. Бабушкин, В. Б. Антипин, 2010)

Для тренера важно знать актуальные потребности занимающихся для их удовлетворения. Если, например, у начинающего спортсмена выражена потребность в уважении, одобрении и другие, то не удовлетворение их в процессе занятий спортом приведет к ослаблению интереса к занятиям спортом, мотивации, что может привести к уходу от такого тренера, из спорта.

Инструкция. Занимаясь спортом, вы, видимо, заметили, что, начиная с первых занятий спортом, вам приходится сталкиваться с теми или иными трудностями (физиологического или психологического характера), преодолевая которые, вы, получаете удовлетворение от всей деятельности. Вы можете сказать, что для вас важно, а что не важно для успешной и продолжительной спортивной деятельности. В предлагаемых вопросах указан ряд факторов. Определите, в какой степени важен для вас тот или иной фактор, и проставьте в опросном листе напротив номера вопроса один из следующих ответов: «да, очень важно», «скорее важно, чем не важно», «не очень важно», «скорее не важно, чем важно», «не важно».

Итак, в какой степени для вас важно?

1. Занимаясь спортом, дополнительно питаться.
2. Занимаясь спортом, принимать витамины (витаминные добавки).
3. Включать в свой рацион фрукты, овощи.
4. Включать в свой рацион дополнительное питание, способствующее повышению энергетического потенциала.
5. Правильно питаться (рациональное соотношение белков, жиров, углеводов в организме).
6. Во время тренировочного занятия поглощать воды столько, сколько требует ваш организм.

7. Увеличить время, которое отводится на тренировочное занятие.
8. Получать дополнительные задания, физические упражнения во время или после тренировок.
9. Получать дополнительные задания для самостоятельных занятий.
10. Посещать дополнительные тренировочные занятия.
11. Повысить интенсивность тренировочных занятий.
12. Получать дополнительное время на отдых во время тренировочного занятия.
13. Полное восстановление организма к следующему тренировочному занятию.
14. Посещать восстановительные процедуры (баня, массаж и т. д.).
15. Включать в учебно-тренировочный процесс активный отдых (ходьба на лыжах, футбол, волейбол, теннис и т. д.).
16. Овладеть новыми приемами борьбы.
17. Не вставать в пару с сильным соперником.
18. Проводить спарринги с партнерами, равными по силам либо слабее вас.
19. Занимаясь спортом, быть уверенным в себе (в своих силах).
20. Чувство внутреннего спокойствия на тренировке (чувствовать себя защищенным).
21. Тренироваться в группе дружески расположенных людей.
22. Работать, тренироваться в коллективе, чем самостоятельно.
23. Иметь дружески расположенного человека или группу людей, чтобы выговориться, когда вы раздражены, чем-то поделиться.
24. Чтобы тренер уделял вам больше внимания.
25. Общение с тренером.
26. Чувствовать себя членом команды, частью коллектива.
27. Тренироваться в группе, где вас понимают, ценят, считаются.
28. Создавать климат взаимного доверия, уважения и поддержки во время учебно-тренировочного занятия и после него.
29. Наличие хороших и верных друзей в спорте.
30. Быть полезным коллективу, в котором занимаетесь.
31. Принимать важные решения, советуясь с друзьями, чем обдумывать их одному.
32. Помогать товарищам по спорту.
33. Активно участвовать в общественной жизни группы, клуба.
34. Отстаивать свои интересы, если по отношению к вам поступили несправедливо.

35. Одобрение со стороны тренера, товарищей по команде.
36. Быть сильным спортсменом в своей деятельности.
37. Благодаря спорту повысить самоуважение к собственной личности.
38. Доводить начатое дело до конца, не отступать перед трудностями.
39. Быть преданным своему делу.
40. Самолюбие — как побудительная сила, заставляющая тренироваться и преодолевать трудности.
41. Постоянно улучшать свои результаты в спорте.
42. Победа, а не участие в конкурсах, спартакиадах, соревнованиях и т. д.
43. Чтобы ваши результаты были одними из лучших в группе.
44. Познания в спорте (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуального развития).
45. Получать информацию о последних достижениях в вашем виде спорта.
46. Самообразование в спорте (чтение специальной литературы).
47. Постоянно пополнять свои знания в спорте.
48. Благодаря спорту повысить уважение к себе со стороны родных, близких, друзей, товарищей.
49. Благодаря победам в спорте, хорошим результатам повысить уважение к себе со стороны товарищей по команде, спортивного руководства, тренера.
50. Благодаря занятиям спортом завоевать признание в своем микрорайоне, на своей улице.
51. Быть примером среди товарищей по спорту.
52. Входить в число лучших спортсменов (группы, клуба).
53. Занять призовое место на соревнованиях, тем самым повысить свой престиж.
54. Читать про себя положительные отзывы в газетах, слышать на собраниях.
55. Получать поощрения и награды за успехи в спорте.
56. Благодаря спорту стать известным, знаменитым.
57. Занимаясь спортом, добиться славы и почета.
58. Чтобы достигнутые вами результаты всегда высоко оценивались и поощрялись.
59. Делать то, что обычно бывает по достоинству оценено другими.
60. Вызывать восхищение со стороны тренера, товарищей по спорту благодаря вашему трудолюбию и целеустремленности.

61. Вести себя так, чтобы окружающие не могли сказать о вас ничего плохого.

62. Занимаясь спортом добиться одобрения родителей и окружающих.

63. Не пропускать занятия у своего тренера.

64. Исполнять лидерские функции (капитаном команды и т. д.).

65. Занимаясь спортом, ощущать свой авторитет, признание, уважение окружающих.

66. Быть в спорте первым, чтобы вам подражали, за вами следовали другие.

67. Принимать активное участие в ответственных заседаниях, соревнованиях, спартакиадах и т. д.

68. Выступая на любых соревнованиях, показать наивысший результат.

69. Постоянно ставить перед собой все более высокие цели.

70. Доводить свои умения и навыки до совершенства.

71. Максимально полно использовать свои возможности, силы и способности на пути к достижению поставленной цели.

72. Работать над собой, постоянно физически и духовно совершенствоваться.

73. В случае неудачи не отказываться от поставленной цели.

74. Работать (тренироваться), не щадя сил, пока полностью не удовлетворитесь полученным результатом.

75. Занимаясь спортом, в большей степени реализовать свои потенциальные возможности и способности.

76. Стать высококвалифицированным специалистом (тренером, судьей по спорту, научным работником и т. д.) в своей деятельности.

77. Постоянно идти вперед, не останавливаться на достигнутом уровне.

78. Достичь высоких результатов в спорте.

Результаты диагностики выраженности актуальных потребностей позволяют тренеру строить работу по их удовлетворению, что способствует сохранению спортивной мотивации юных спортсменов.

Методика «Потребность в достижении»

Методика измерения потребности (мотива) в достижении разработана Ю. М. Орловым (Е. П. Ильин, 2000).

Представление о потребности в достижениях берет свое начало из понятия Ф. Хоппе «Я-уровень», означающего стремление человека удерживать самосознание на возможно более высоком уровне с по-

мощью высокого личного стандарта достижений (уровня притязаний). Позднее это понятие превратилось в понятие «мотив достижения», определяемое Х. Хекхаузенем как стремление повышать свои способности и умения, поддерживать их на возможно более высоком уровне в тех видах деятельности, по отношению к которым достижения считаются обязательными.

Предлагаемая методика представляет собой тест-опросник, содержащий 23 утверждения, с которыми испытуемый соглашается или нет. Тест направлен на выявление степени выраженности потребности человека в достижении успеха в любой деятельности, степени зрелости на успех. По сути, это потребность, превратившаяся в личностное свойство, установку.

Инструкция. Предлагается ряд положений. Если вы с положением согласны, то рядом с его номером на опросном листе напишите «да», если не согласны, — «нет».

1. Думаю, что успех в жизни зависит, скорее, от случая, чем от расчета.

2. Если я лишусь любимого занятия, жизнь для меня потеряет смысл.

3. Для меня в любом деле важно его исполнение, а не конечный результат.

4. Считаю, что люди больше страдают от неудач на работе, чем от плохих взаимоотношений с близкими.

5. По моему мнению, большинство людей живет дальними целями, а не близкими.

6. В жизни у меня было больше успехов, чем неудач.

7. Эмоциональные люди мне нравятся больше, чем деятельные.

8. Даже в обычной работе я стараюсь усовершенствовать некоторые ее элементы.

9. Поглощенный мыслями об успехе я могу забыть о мерах предосторожности.

10. Мои близкие считают меня ленивым человеком.

11. Думаю, что в моих неудачах повинны, скорее, обстоятельства, чем я сам.

12. Мои родители слишком строго контролируют меня.

13. Терпения во мне больше, чем способностей.

14. Лень, а не сомнения в успехе вынуждают меня слишком часто отказываться от своих намерений.

15. Думаю, что я уверенный в себе человек.

16. Ради успеха я могу рискнуть, даже если шансы не в мою пользу.

17. Я не усердный человек.
18. Когда все идет гладко, моя энергия усиливается.
19. Если бы я был журналистом, я писал бы, скорее, об оригинальных изобретениях людей, чем о происшествиях.
20. Мои близкие обычно не разделяют моих планов.
21. Уровень моих требований к жизни ниже, чем у моих ровесников.
22. Мне кажется, что настойчивости во мне больше, чем способностей.
23. Я мог бы достичь большего, освободившись от текущих дел.

Ключ к опроснику

За каждый ответ ставится 1 балл, только за ответы «да» — по положениям 2, 6–8, 14, 16, 18, 19, 21–23; только за ответы «нет» — по положениям 1, 3–5, 9–13, 15, 17, 20.

Потребность в достижениях (ПД) равна сумме баллов за ответы «да» и «нет». Таким образом, оценочная шкала — от 0 до 23 баллов. Чем больше баллов в сумме набирает испытуемый, тем в большей степени у него выражена потребность в достижениях.

Методика «Мотивы занятий спортом» (А. В. Шаболтас (Е. П. Ильин, 2000))

Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям и (суждениям), приведенным в опроснике.

Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) — стремление, отражающее радость движения и физических усилий. Ему соответствует суждение: «Я получаю радость от спорта, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение».

Мотив социального самоутверждения (СС) — стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж».

Мотив физического самоутверждения (ФС) — стремление к физическому развитию, становлению характера. Ему соответствует

следующее суждение: «Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым».

Социально-эмоциональный мотив (СЭ) — стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности. Ему соответствует суждение: «Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований».

Социально-моральный мотив (СМ) — стремление к успеху своей команды, ради которой надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером. Ему соответствует суждение: «Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться».

Мотив достижения успеха в спорте (ДУ) — стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов. Ему соответствует суждение: «Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиться поставленной передо мной (мною) цели».

Спортивно-познавательный мотив (СП) — стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки научно-обоснованных принципов тренировки. Ему соответствует следующее суждение: «Я хочу разбираться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться».

Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ) — желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени».

Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПМ) — стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности. Ему соответствует суждение: «Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт».

Гражданско-патриотический мотив (ГП) — стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны. Ему соответствует суждение: «Если я буду регулярно тренироваться,

то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны».

Методика, как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие — каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для 10 мотивов-категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

Инструкция. Перед вами 45 пар суждений, которые отражают различные причины занятия спортом. Сначала выберите из пары то высказывание, которое больше всего подходит вам. Затем уточните, в какой степени оно вам больше подходит. В соответствующих графах бланка для ответов поставьте знак «+». Долго задумываться не надо, отмечайте первое подходящее суждение.

Текст опросника

1. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение;

б) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

2. а) Я занимаюсь, спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж;

б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

3. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым;

б) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

4. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований;

б) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильное тренироваться.

5. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться;

б) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

6. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы обязательно поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиться поставленной передо мной (мною) цели;

б) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

7. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильное тренироваться;

б) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт;

б) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны;

б) я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают

меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым;

б) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований;

б) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

14. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться;

б) я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) Достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт;

б) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, нашей страны.

16. а) Я активно занимаюсь, спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым;

б) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для ме-

ня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильное тренироваться.

18. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели;

б) я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться;

б) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны;

б) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно и радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

21. а) Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт;

б) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать, ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить

своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться;

б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели;

б) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

25. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение;

б) я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым;

б) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться;

б) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

28. А) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований;

б) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) Достижение хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт;

б) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж;

б) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение;

б) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться;

б) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

33. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны;

б) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно и радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований;

б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

35. а) Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж;

б) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться.

36. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы доживать до поставленной передо мной (мною) цели;

б) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

37. а) Я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться;

б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

38. а) Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

б) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны.

39. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

40. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение;

б) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно и радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

41. а) Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалять свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым;

б) я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же как и зрители, уважают

меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели;

б) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться.

43. а) Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня — хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Не могу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны;

б) я активно занимаюсь спортом потому, что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) Я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение;

б) я хочу разбираться в спортивной технике, тактике, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться.

Ключ к опроснику

Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим: «немного» — 1 балл, «достаточно» — 2, «значительно» — 3 балла. За ответ «не знаю» баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке полученных данных:

- мотиву ЭУ соответствуют пункты (пп.) опросника: 1а, 9б, 13б, 19б, 25а, 31а, 36б, 40а, 45а;

- мотиву СС соответствуют пп.: 2а, 8б, 10б, 14б, 18б, 25б, 30а, 35а, 41б;

- мотиву ФС соответствуют пп.: 3а, 7б, 11а, 16а, 21б, 26а, 31б, 41а, 44б;

- мотиву СЭ соответствуют пп.: 4а, 6б, 12а, 16б, 20б, 28а, 30б, 34а, 40б;
- мотиву СМ соответствуют пп.: 5а, 12б, 19а, 23а, 26б, 32а, 35б, 38а, 43б;
- мотиву ДУ соответствуют пп.: 5б, 6а, 11б, 18а, 22б, 24а, 29б, 36а, 42а;
- мотиву СП соответствуют пп.: 4б, 7а, 14а, 17б, 27а, 32б, 37а, 42б, 45б;
- мотиву РВ соответствуют пп.: 3б, 8а, 13а, 17а, 22а, 28б, 33б, 39б, 43а;
- мотиву ПД соответствуют пп.: 2б, 9а, 15а, 21а, 23б, 29а, 34б, 37б, 39б;
- мотиву ГП соответствуют пп.: 1б, 10а, 15б, 20а, 24б, 27б, 33а, 38б, 44а.

Наиболее предпочтительными для опрашиваемого спортсмена являются те мотивы, по которым он набрал наибольшее количество баллов.

Методика «Изучение мотивов занятий спортом»

(Е. П. Ильин, 2000)

Методика разработана В. И. Тропниковым для выяснения степени важности различных причин (ситуаций, обстоятельства), которые побудили и побуждают спортсмена продолжать заниматься выбранным им видом спорта.

Инструкция. Постарайтесь, как можно точнее оценить причины (ситуации, обстоятельства), которые и побуждают вас продолжать заниматься этим видом спорта. Вам предлагается перечень возможных причин, которые обычно называют спортсмены. Прежде всего, просмотрите весь предлагаемый список. Все причины нужно оценить баллами от 5 до 1 по степени значимости и важности их для продолжения вами занятий этим видом спорта. Причины, которые не имеют никакого значения, оцениваются в 1 балл.

В бланке для ответов запишите прославленный вами балл в ячейке рядом с номером ответа (причины).

1. По совету врача.
2. Желание воспитать целеустремленность.
3. Чтобы получать спортивную форму и инвентарь.
4. По совету родителей, родственников.
5. Желание иметь фигуру с сильно развитой мускулатурой.
6. Потому что это красивый вид спорта.

7. Чтобы иметь больше друзей и товарищей.
8. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет на работе по месту учебы.
9. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся в жизни.
10. Желание защищать честь команды (спортивного общества) на различных соревнованиях.
11. Чтобы расширить свой кругозор, мировоззрение.
12. Потому что мне приятно, когда хвалит и одобряет тренер.
13. Потому что спортивная база близко от дома (места учебы, работы).
14. Не было других секций.
15. Я высокого роста, что ценно для вида спорта.
16. Желание получить следующий спортивный разряд.
17. Желание стать чемпионом города, страны.
18. Желание развить подвижность и координацию.
19. Желание развить силу.
20. С целью поддерживать хорошее самочувствие.
21. Желание воспитать смелость и решительность.
22. Потому что спортсменам выдают талоны на питание.
23. По совету друзей, товарищей.
24. Потому что это такой вид спорта, где можно тренироваться индивидуально, независимо от других.
25. Желание иметь, красивую и стройную фигуру.
26. Желание быть в каком-нибудь коллективе.
27. Потому что занятия спортом позволяют повысить авторитет среди ровесников, друзей, товарищей.
28. Чтобы приобрести умения и навыки, так как они пригодятся во время службы в армии.
29. Желание защитить честь команды (города) на различных соревнованиях.
30. Желание больше узнать о жизни выдающихся спортсменов.
31. Потому что мне приятно, когда меня хвалят родители, родственники за достигнутые результаты.
32. От нечего делать (много свободного времени).
33. Посмотрел кино, телепередачу об этом виде спорта.
34. Считаю себя подвижным и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта.
35. Желание стать мастером спорта.
36. Чтобы проводить весело время.
37. Желание развить выносливость.

38. Желание развить скоростные качества.
39. Чтобы поддерживать постоянный уровень физического развития.
40. Желание воспитать силу воли.
41. Потому что спортсмены имеют возможность получать ценные призы и подарки.
42. По семейным традициям.
43. Потому что мне нравится сложная тактическая борьба на соревнованиях в этом виде спорта.
44. Потому что мне нравится красота и отточенность выполнения упражнений в этом виде спорта.
45. Потому что мне нравятся коллективные тренировки.
46. Желание стать лидером, капитаном команды.
47. Чтобы получить специальность и в будущем работать в области спорта.
48. Желание защищать честь своей страны на международных соревнованиях.
49. Желание побывать в других городах на сборах и соревнованиях.
50. Потому что мне приятно, когда одобряют и хвалят друзья, товарищи за достигнутые успехи.
51. Потому что этот вид спорта развит по месту учебы (работы).
52. Потому что побывал на соревнованиях по этому виду спорта.
53. Считаю, что у меня хорошие, скоростные качества, а это ценно для данного вида спорта.
54. Желание стать чемпионом страны, мира и Олимпийских игр.
55. Потому что это эмоциональный вид спорта.
56. Потому что соревнования по этому виду спорта проводятся интересно и привлекательно.
57. Желание развить ловкость.
58. Чтобы избавиться от лишнего веса, от ожирения.
59. Желание воспитать упорство и настойчивость.
60. Потому что спортсмены имеют возможность получать денежную, материальную поддержку.
61. Потому что родители занимались этим видом спорта.
62. Потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственник результатов.
63. Испытываю потребность в двигательной активности.
64. Желание познакомиться с известными людьми и ведущими спортсменами.
65. Чтобы не отставать от своих друзей и товарищей.

66. Потому что занятия этим видом спорта помогают в различных жизненных ситуациях.
67. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед товарищами по команде.
68. Желание побывать на соревнованиях за границей.
69. Потому что мне приятно, когда хвалят за достигнутые успехи.
70. Встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами.
71. Не принимали в другие секции.
72. Считаю себя физически сильным, что ценно для этого вида спорта.
73. Считаю себя выносливым, что ценно для этого вида спорта.
74. Потому что занятия спортом являются для меня одним из видов развлечений.
75. Потому что мне нравятся острые ощущения.
76. Желание развить гибкость.
77. Чтобы не болеть быть всегда здоровым.
78. Желание иметь сильный характер.
79. Потому что спортсмены имеют возможность получить комнату, квартиру, улучшить жилищные условия.
80. Потому что брат (сестра) занимался (занимается) этим видом спорта.
81. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывает способность быстро и точно мыслить.
82. Доставляет удовольствие испытывать физические напряжения.
83. Потому что занятия спортом повышают чувство собственного достоинства.
84. Чтобы быть более привлекательным для женского (мужского) пола.
85. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед тренером.
86. Чтобы оправдать надежды, возлагаемые на меня тренером, родителями.
87. Меня увлекает необходимость постоянных поисков более совершенных методов тренировки.
88. Потому что физические качества, развиваемые этим видом спорта, ценятся окружающими меня людьми.
89. Стал заниматься случайно.
90. Пригласил заниматься тренер.
91. Считаю, что только в этом виде спорта смогу достичь значительных успехов.
92. Я невысокого роста, что ценится в этом виде спорта.

93. Потому что мне нравится соревноваться просто так, независимо от того, выиграю я или проиграю.

94. Потому что мне приятно испытывать радость побед.

95. Потому что занятия спортом повышают интеллектуальное развитие.

96. Чтобы быстрее восстановиться после перенесенной болезни.

97. Желание воспитать выдержку и самообладание.

98. Потому что спортсмены имеют возможность модно одеваться (спортивный стиль).

99. Потому что все мои друзья занимаются спортом.

100. Потому что занятия этим видом спорта вырабатывают навыки давать отпор хулиганам.

101. Потому что на работе (учебе) я мало устаю физически.

102. Желание стать заводилой среди друзей и товарищей, быть уважаем ими.

103. Потому что мне приятно ощущать физическое превосходство над другими.

104. Чтобы бросить дурные привычки, порвать с дурной компанией, отдалиться от улицы.

105. Потому что мне приятно испытывать чувство выполненного долга перед обществом.

106. Потому что мне нравится присутствие на соревнованиях родственников, друзей, товарищей, которые болеют за меня и восхищаются достигнутыми успехами.

107. Потому что мне приятно, когда спортсменов показывают по телевидению, когда о них говорят по радио, пишут в газетах и журналах.

108. Прочитал объявление о наборе в секцию.

109. Случайно выступил на соревнованиях по этому виду спорта.

Ключ к опроснику

Сравнивается степень выраженности у спортсмена того или иного мотива или потребности:

- общения (пп. 7, 26, 36, 45, 65, 74, 99, 102);
- познания (пп. 11, 30, 64, 87);
- материальных благ (пп. 3, 22, 41, 49, 60, 68, 79, 98);
- развития характера и психических качеств (пп. 2, 21, 40, 59, 78, 81, 95, 97);
- физического совершенствования (пп. 5, 18, 19, 25, 37, 38, 39, 57, 76, 84);

- улучшения самочувствия и здоровья (пп. 1, 20, 58, 63, 77, 96, 101, 104);
- эстетического удовольствия и острых ощущений (пп. 6, 43, 44, 55, 56, 75, 82, 93, 94);
- приобретения полезных для жизни умений и знаний (пп. 9, 28, 47, 66, 86, 100);
- потребности в одобрении (пп. 12, 11, 50, 69, 106);
- повышения престижа, желания славы (пп. 8, 16, 17, 27, 35, 46, 54, 83, 103, 107);
- коллективистской направленности (пп. 10, 29, 48, 67, 85, 86, 105).

Поскольку количество пунктов для каждого мотива в методике разное, сравнение выраженности этих мотивов возможно в том случае, если набранную сумму баллов разделить на количество относящихся к каждому мотиву пунктов, т. е. вычислить среднеарифметическую величину выраженности каждого мотива.

По ответам на пп. 4, 13, 14, 23, 24, 32, 33, 42, 52, 61, 70, 71, 80, 89, 90 можно узнать конкретные мотивы прихода данного человека в спорт. А по ответам на пп. 15, 34, 51, 53, 62, 72, 73, 91, 92 — почему выбран именно данный вид спорта.

Шкала оценки условий эффективной тренировки (Дж. Бр. Кретти)

Психолог, тренер, специалист может с успехом использовать и более точные методы оценки мотивации. Оценка проводится по двум направлениям. Например, можно спросить спортсмена, что заставляет его хорошо тренироваться, или попросить его перечислить факторы, которые помогают ему успешно выступать на соревнованиях.

Оценить условия эффективной тренировки можно с помощью десятибалльной шкалы. Спортсмену предлагается оценить по этой шкале различные факторы, помогающие ему хорошо тренироваться. При первоначальных опросах с помощью такой шкалы необходимо оставлять свободное место, чтобы спортсмен мог добавить свои собственные факторы.

Таблица 13

Вопросы теста	Мало помогают	Помогают	Очень помогают
1. Соревнование с товарищем по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
2. Частые указания по технике выполнения элементов	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10

Вопросы теста	Мало помогают	Помогают	Очень помогают
3. Возможность активно тренироваться	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
4. Информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
5. Соревнование с самим собой (учитываются результаты прошлых соревнований и тренировок)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
6. Киносьемка и другие наглядные пособия	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
7. Установка, стимуляция тренера и его помощников	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
8. Поддержка и похвала товарищей по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
9. Личная поддержка и внимание тренера	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
10. Другие вопросы (укажите, что именно)			

Опросник такого типа можно составить таким образом, что он будет соответствовать особенностям условий тренировки в определенном виде спорта или в команде, где его предполагается использовать, т. е. в него можно включить вопросы, касающиеся взаимодействия игроков, их участия в упражнениях и пр. Не исключено, что более откровенное мнение спортсменов можно получить при анонимном заполнении опросника. Иногда спортсмены не хотят быть полностью откровенны с руководством (тренером), которое может их наказать или поощрить.

После того как будет проведен опрос членов команды, полученную информацию можно использовать следующим образом.

Вычисляется сравнительная значимость каждого фактора. При необходимости в тренировочный процесс вносятся соответствующие коррективы.

Прежде чем анализировать средние показатели ответов спортсменов, тренер может сам попробовать предсказать, как, по его мнению, спортсмены оценят каждый из предложенных вопросов. В результате сопоставления оценок тренера с действительными ответами спортсменов получают индекс чувствительности тренера, дающий

представление о том, насколько мнение тренера совпадает с установками большинства членов команды.

Данный метод позволяет также найти пути повышения эффективности тренировки. Можно указать и на другие преимущества этого метода. Спортсмены начинают размышлять над построением тренировочных занятий, принимают активное участие в планировании и управлении своей тренировочной работой. Такая демократичность тренера может стимулировать спортсменов к более внимательному анализу содержания тренировок, к попытке понять смысл предлагаемых режимов и способствовать более активной работе в ситуациях, позволяющих проявить самостоятельность.

Контрольные вопросы

1. Какова направленность спортивной мотивации?
2. В чем преимущество мотивации достижения успеха?
3. К чему приводит выраженная мотивация избегания неудачи?
4. Какие существуют методы определения спортивной мотивации?
5. Назовите причины прихода детей в спорт.
6. Перечислите мотивы занятий спортом.

Список литературы

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть. — М. : Физкультура и спорт, 2006.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психолого-педагогическое обеспечение подготовки спортсменов к соревнованиям : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2007.
3. *Бабушкин, Г. Д.* Формирование спортивной мотивации : монография / Г. Д. Бабушкин, Е. Г. Бабушкин. — Омск : СибГАФК, 2000.
4. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.
5. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы : учебное пособие. — СПб. : Питер, 2000.
6. *Лебедев, А. В.* Личность и ее свойства : учебное пособие. — СПб. : СПбУНИИПТ, 2001.
7. *Маришук, В. Л.* Психодиагностика в спорте : учебное пособие / В. Л. Маришук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. — М. : Просвещение, 2005.

8. *Науменко, Е. А.* Ориентиры интуитивности : монография. — Тюмень : ТГУ, 2001.
9. Основы психофизиологии экстремальной деятельности : курс лекций / под ред. А. Н. Блеера. — М. : Анита Пресс, 2006.
10. Психология соревновательной деятельности спортсмена : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2010.
11. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2006.
12. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002.
13. *Сопов, В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие. — М. : Академический проект, 2005.
14. *Яковлев, Б. П.* Психическая нагрузка в спорте высших достижений : монография. — Сургут : СурГПИ, 2007.
15. *Яковлев, Б. П.* Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск : Сибпринт, 2017.

ГЛАВА 7 ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ В СПОРТЕ И ИХ ДИАГНОСТИКА

7.1. Психические состояния в спорте

Под психическим состоянием понимается целостная характеристика психической деятельности за определенный период времени, связанная с определенной динамикой психических процессов и психофизиологических функций и отражающая реакцию человека на воздействие факторов внешней и внутренней среды (Е. П. Ильин, 1980). Состояние представляет собой синдром. Например, состояние, вызываемое борьбой мотивов, всегда содержит в себе познавательные и эмоционально-волевые элементы. Причем они не суммируются, а отражают целостную структуру.

Психическое состояние спортсмена, которое он переживает до начала соревнования, выражается в отношении к предстоящей борьбе, в оценке своих возможностей, в усилении процессов возбуждения, в изменении психических процессов, связанных с приемом и переработкой поступающей информации.

В тренировочной и соревновательной деятельности могут возникать различные психические состояния, вызывающие неоднозначные изменения в организме и по-разному влияющие на деятельность спортсмена. Наиболее распространенными считаются следующие психические состояния.

Состояние тревожности — это наиболее распространенное состояние у спортсменов перед стартом и перед впервые выполняемым сложным упражнением. Оно возникает у спортсмена перед стартом, результаты которого для него значимы, но исход неизвестен. Симптомы состояния тревожности следующие: сомнение в будущих результатах, замедление двигательных реакций, нарушение дыхательного цикла, уменьшение объема и частоты дыхательных движений. Состояние тревожности усугубляется неуверенностью спортсмена.

Состояние страха. Это состояние возникает перед выполнением опасных спортивных упражнений (возможность срыва и получения травмы) и перед встречей с сильным соперником (бокс, борьба и т. п.). Симптомы состояния страха следующие: увеличение частоты сердечных сокращений, побледнение или покраснение кожных по-

кровов, расширение зрачков, оцепенение, дрожь, заторможенность. Следует иметь в виду, что на протекание состояния страха и на его симптомы влияют личностные особенности спортсмена (свойства нервной системы, волевые качества).

Состояние монотонии наиболее характерно для марафонцев, лыжников, конькобежцев, гребцов, штангистов, велосипедистов и др. Для состояния монотонии характерно: падение интереса к тренировочной работе, преждевременная усталость, ослабление внимания, чувство неудовлетворенности, сонливость, увеличение времени сложной реакции, реагирование на ложные выпады противника, укорочение времени простой реакции.

Состояние психического пресыщения. Это состояние, как правило, появляется вслед за монотонией, но может возникать и самостоятельно. К симптомам этого состояния относятся: возбужденность, раздражительность, отвращение к выполняемой работе, укорочение времени сложной реакции, снижение частоты сердечных сокращений, дыхания, вентиляции легких и энергозатрат.

Состояние стресса. Стресс, вызванный участием спортсмена в соревнованиях, — это целостное психофизиологическое состояние личности, возникающее в трудной ситуации, связанное с активным положительным отношением к выполняемой деятельности, характеризуется сознательной ответственностью и сопровождается неспецифическими вегетативными и эмоциональными изменениями. В состоянии стресса могут появляться как положительные, так и отрицательные сдвиги в выполняемой деятельности. Динамика состояния стресса обусловлена свойствами нервной системы. Уровень достижений спортсмена в состоянии стресса определяется степенью развития стресса и силой нервной системы.

В динамике стресса выделяется три стадии его развития.

Стадия тревожности характеризуется тем, что под воздействием психотравмирующих факторов у человека возникает беспокойство, тревога, перестраиваются физиологические функции организма (ЧСС, дыхание, артериальное давление). Снижается сопротивляемость организма. Затем постепенно начинается мобилизация внутренних адаптационных резервов, защитных сил, раскрываются дополнительные возможности, активизируются психические процессы. За счет этого до определенного предела повышается эффективность деятельности.

Стадия сопротивления следует за стадией тревожности. Организм человека, его психика перестраиваются, приспособляются, адаптируются к новым условиям деятельности, активно расходуя

внутренние ресурсы. С течением некоторого времени после относительной стабилизации в результате продолжающегося воздействия экстремальной ситуации наступает ослабление организма, снижается работоспособность и начинается ее спад.

Стадия истощения характеризуется истощением «адапционной энергии», приводящим к дезорганизации деятельности, нервно-эмоциональному срыву. Признаки этой стадии следующие: ослабление физической и волевой активности, притупление психических процессов (мышления, восприятия, памяти, внимания), заторможенность в принятии решений, беспричинное раздражение и т. п.

Состояние неуверенности в успешном выступлении является результатом оценки спортсменом предстоящей соревновательной ситуации. Если спортсмен уверен в успешном выступлении на соревновании, то запланированный им результат, как правило, достигается. Состояние неуверенности (низкой уверенности) отрицательно сказывается на предстоящей деятельности, запланированный результат не достигается.

Состояние фрустрации — это состояние человека, выражающееся в характерных особенностях переживания и поведения, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели. Подобное состояние возникает в спорте довольно часто, когда физическое, социальное или воображаемое препятствие мешает действию, направленному на достижение цели, или прерывает его. Г. Селье назвал фрустрацию «стрессом рухнувшей надежды».

Состояние фрустрации рассматривается не только как негативное явление. В поведении многих людей она имеет и конструктивную роль, способствуя достижению цели. Благодаря ее воздействию на психику человека в мотивационной сфере личности нередко доминирующее значение приобретают мотивы достижения.

Конструктивное воздействие фрустрации на человека проявляется в следующем. Происходит интенсификация усилий на пути к достижению цели. У многих людей, чем более сложные возникают препятствия, тем активнее происходит мобилизация внутренних резервов для их преодоления. Может происходить замена средств достижения цели и пересмотр предыдущих действий, переоценка всей ситуации, замена цели.

При низком уровне (пороге) сопротивляемости (толерантности) к фрустрации может появиться ее деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем:

- 1) нарушение тонкой координации;

2) когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели;

3) эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

С усилением фрустрации происходит генерализация агрессии, усиливается расплывчатость и неуловимость ее источника, проявляются импульсивность и беспорядочные действия.

Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, чаще наблюдаются у невоспитанных людей, несдержанных, грубых, психопатизированных. Депрессивные реакции при фрустрации более распространены у лиц невротического склада, неуверенных в себе, тревожно-мнительных.

Состояние фрустрации в спорте возникает после неудачного действия спортсмена, при котором мотив остается неудовлетворенным. Это состояние возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если успех не достигается. Фрустрация может приводить к следующим формам поведения спортсмена:

1) экстрапунитивная форма характеризуется: раздражительностью, повышенной чувствительностью, досадой, озлобленностью, упрямством, стремлением к достижению поставленной цели;

2) интрапунитивная форма характеризуется тревожностью, обвинением самого себя в неудачах;

3) импунитивная форма характерна тем, что создавшаяся ситуация рассматривается спортсменом как малозначащая для него, исправимая в будущем, и спортсмен не заостряет на ней внимание.

7.2. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний

Для тренера важно знать причины возникновения того или иного психического состояния спортсмена, что позволит устранить их с целью создания благоприятного психического состояния.

Чаше других состояний у спортсменов перед стартом возникают: состояние тревожности (в 60% случаев), предстартовая лихорадка (24%), предстартовая апатия (20%), состояние психического пресыщения (13%), состояние неуверенности в успешном выступлении (13%). Возникновение того или иного состояния явление довольно частое в спортивной практике и обусловлено причинами объективного и субъективного характера. К субъективным причинам относятся: предстоящее выступление в соревновании, недостаточная подготовленность спортсмена, ответственность за выступление на соревновании, неуве-

ренность в успешном выступлении, состояние здоровья (неудовлетворительное), излишняя возбудимость и тревожность как личностные качества, индивидуально-психологические особенности личности, удачное и неудачное выступление в предыдущих стартах и в первых стартах настоящего соревнования, отношение спортсмена к неудачам. К объективным причинам относятся: сила соперников, организация соревнования, необъективное судейство, поведение тренера на соревновании или отсутствие его на соревновании, настрой команды, неправильно организованная предсоревновательная подготовка.

На сегодня в спортивной практике распространено явление, когда спортсмены выступают в соревнованиях недостаточно к тому подготовленные физически, технически, тактически, психологически. В период непосредственной подготовки к соревнованию недостаточная подготовленность спортсмена проявляется все более конкретно, становится очевидной и реально невозполнимой в оставшееся до соревнования время. У спортсмена появляется нежелание выступать в соревновании из-за недостаточной подготовленности. Предстоящее соревнование вызывает естественную для такого случая реакцию организма, не обеспечивающую мобилизационную готовность спортсмена к стартам. В результате формируется неблагоприятное психическое состояние неуверенности, тревожности, боязни, апатии. К сожалению, многие тренеры не придают этому значения и включают спортсмена в команду. Естественно, что выступление спортсмена при недостаточной подготовленности не будет успешным и вызовет после соревнования отрицательные эмоции. В этом плане тренеру необходима достаточно полная информация об отношении спортсмена к предстоящему соревнованию. Это важно для тренера и в том плане, что спортсмены знают лучше свое предстартовое состояние, чем их тренеры. Неоднократные выступления спортсмена при недостаточной подготовленности приводят к закреплению отрицательных эмоций, нежеланию выступать в соревнованиях и постоянному возникновению неблагоприятных предстартовых состояний по принципу условного рефлекса.

Одной из наиболее важных причин, оказывающих влияние на постоянное возникновение неблагоприятных психических состояний, является отсутствие должной психологической подготовки спортсменов на начальном этапе подготовки. И не случаен, а, скорее, закономерен тот факт, что на возникновение неблагоприятных психических состояний на начальном этапе занятий спортом (выступления по третьему и второму разряду) указывает большинство спортсменов. В дальнейшем у этих спортсменов возникновение неблагоприятных

психических состояний приобретает постоянный характер. Отсюда становится очевидным значение психологической подготовки спортсменов на начальном этапе занятий спортом, что, к сожалению, не предусматривается программами ДЮСШ. Так, в исследовании Г. Д. Бабушкина и Ю. Ф. Назаренко (1995) показано, что отсутствие работы с юными спортсменами по развитию психических функций на начальном этапе подготовки сказывается отрицательно на предстартовом состоянии и результатах соревновательной деятельности. При анализе выступлений юных тяжелоатлетов оказалось, что 45,5% зачетных подходов были неудачными. Коэффициент эффективности их выступления менее единицы был у 42,6%. Аналогичные результаты получены были и при анализе выступлений тяжелоатлетов высокой квалификации. Включение в тренировочный процесс юных тяжелоатлетов психологической подготовки, предусматривающей развитие у них соревновательно важных психических функций, позволило достичь 80–100% удачных соревновательных подходов.

Причиной возникновения неблагоприятных предстартовых состояний является также неправильно организованная предсоревновательная подготовка. Следствием ее являются апатия, психическое пресыщение, усталость, отсутствие нервно-психической свежести к старту. В большинстве случаев (76%) спортсмены указывают на наличие в их практике неправильно организованной предсоревновательной подготовки, что повлекло за собой возникновение неблагоприятных психических состояний.

Излишняя напряженность спортсмена как проявление неблагоприятного состояния перед стартом обусловлена преобладанием отрицательных эмоциональных переживаний, таких как боязнь, избегание неудачи, излишняя спортивная злость и т. д., которые возникают после первых неудачных стартов. Продолжительное их протекание способствует возникновению неблагоприятных предстартовых состояний. Неудачное выступление спортсмена в одном соревновании может оказать влияние на возникновение неблагоприятного предстартового состояния к следующему соревнованию, что отмечается представителями бокса и фехтования. Для представителей спортивных игр, плавания, конькобежного спорта это не является характерным. Следует отметить также, что и некоторые положительные эмоции (радость при первом удачном старте) могут привести к возникновению неблагоприятных психических состояний (излишнее возбуждение, самоуспокоенность и др.).

Соревнования в спорте являются своеобразным смотром подготовленности спортсмена, достигающей определенного уровня в тре-

нировочной деятельности, системообразующим фактором которой является ожидаемый спортивный результат. На основе анализа спортсменом своей подготовленности и подготовленности соперников планируется тот или иной результат, который может быть адекватным и реально достигаемым, а также завышенным, вероятность достижения которого мала. Завышение результатов влияет на возникновение неблагоприятного состояния перед стартом. Завышение или занижение предполагаемого спортивного результата, как правило, является причиной возникновения тревожности, возбудимости, неуверенности, апатии, самоуспокоенности. Выполнение гимнастками запланированного результата на соревнованиях наблюдалось при высокой степени уверенности (от 80 до 100%), невыполнение — при низкой степени уверенности (от 40 до 60%).

Предполагаемый спортивный результат является следствием самооценки спортсменом своей подготовленности к конкретному соревнованию и служит началом формирования того или иного предстартового состояния. Как завышенная, так и заниженная самооценка, выступающая свойством личности, является причиной возникновения неблагоприятного предстартового состояния. Среди лиц с завышенной самооценкой встречается значительное число спортсменов подверженных стрессовому состоянию. Заниженная самооценка в основном способствует появлению апатии. В этой связи одной из задач тренера является формирование у спортсменов адекватной самооценки с самого начала занятий спортом.

Вряд ли можно оспаривать тот факт, что спортсмены выступают на соревнованиях успешнее в тех случаях, когда они находились в состоянии боевой готовности. Те же спортсмены, которые находились в неблагоприятном предстартовом состоянии и были выведены из него перед стартом, выступали на соревнованиях менее успешно. На этом сказываются те изменения в организме, которые имели место при неблагоприятном предстартовом состоянии и не прошли без следа.

Характерно, что неблагоприятные психические состояния при многократном их повторении, приобретают устойчивый характер и возникают у спортсменов повторно, если повторяются условия, сопутствующие их возникновению. В этой связи эффективным средством психологической подготовки спортсменов будет являться не вывод их неблагоприятного состояния, а определенная совокупность психолого-педагогических воздействий, используемая в процессе тренировочных занятий, не позволяющая оказаться спортсмену в том или ином неблагоприятном психическом состоянии перед стартом. Тогда отпадает необходимость диагностики предстартового

состояния у спортсмена, которая не всегда уместна во время подготовки к старту, а также регуляция психического состояния спортсмена, которая не всегда дает желаемый результат в предстартовый период.

Неблагоприятные предстартовые состояния возникают у спортсменов в 46% случаев в последний час перед стартом. Однако возможно и более раннее их возникновение: за 2–5 часов до старта, за день до старта. Время возникновения неблагоприятного состояния обусловлено как индивидуально-психологическими особенностями спортсмена, так и внешними факторами, независимыми от него, но имеющими для него значимость (ранг соревнований, возлагаемая ответственность, незнакомая местность проведения соревнований, незнакомые соперники, вид спорта и др.). Так, у представителей плавания и спортивных игр неблагоприятные состояния впервые стали возникать в основном на начальном этапе занятия спортом. Для представителей лыжного спорта и биатлона характерно более позднее возникновение неблагоприятных предстартовых состояний — при выступлении по первому спортивному разряду и выше.

7.3. Предотвращение неблагоприятных психических состояний

Приведем практические рекомендации тренерам и спортсменам по предотвращению неблагоприятных психических состояний в тренировочных условиях и соревновательной деятельности.

Тревожность

Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов рекомендуется:

- развитие волевых качеств (решительности, уверенности, самообладания);
- обеспечение спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формирование у спортсменов адекватной самооценки;
- развитие у спортсменов эмоциональной устойчивости;
- сбалансирование уровня притязаний с возможностями спортсмена;
- обеспечение страховки при выполнении упражнений и эмоциональной поддержки перед стартом.

Фрустрация

Поскольку состояние фрустрации возникает при ожидании спортсменом успеха в деятельности, если достигнуть его не удастся, то для предотвращения этого состояния необходимо:

- предотвращение тревожности у лиц со слабой нервной системой;
- предотвращение агрессии у лиц с сильной нервной системой;
- сбалансирование уровня притязаний у спортсмена с его возможностями на данный момент;
- избегание повторных неудовлетворенностей спортсмена при разучивании сложных упражнений, при выступлении на соревнованиях;
- снижение эмоциональной возбудимости спортсмена;
- развитие волевых качеств (настойчивости, упорства, терпеливости).

Монотония

Для предотвращения этого состояния рекомендуется:

- разнообразие содержания тренировочных занятий;
- включение элементов новизны в тренировочные занятия;
- проведение тренировочных занятий в меняющихся условиях, на различных спортивных базах;
- проведение тренировочных занятий самостоятельно, без контроля со стороны тренера;
- усиление мотивации занимающихся;
- установление поэтапных целей, разбивая тренировочное задание на серии;
- увеличение темпа работы на занятиях;
- чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

Психическое пресыщение

Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонией и развиваться самостоятельно. Основной путь предотвращения психического пресыщения — правильно организованный тренировочный процесс при использовании различных форм переменности: волнообразной, ударной, маятникообразной. Тренер должен контролировать ответную реакцию организма на тренировочную нагрузку и при первых появлениях признаков монотонии и психического пресыщения пересмотреть содержание занятия.

Страх

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха рекомендуется:

- обязательное соблюдение в тренировочном процессе принципов доступности, последовательности, алгоритмизации обучения;
- учет степени готовности (физической, координационной, психической) перед разучиванием сложных новых упражнений;
- развитие волевых качеств у спортсменов (смелости, решительности, уверенности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

Стресс

Для предотвращения возникновения у спортсмена стрессового состояния рекомендуется:

- исключение чрезвычайных внешних раздражителей, внешних грубых воздействий, высоких физических и психических нагрузок перед стартом;
- сбалансирование притязаний спортсмена с его возможностями;
- развитие волевых качеств у спортсменов (уверенности, решительности, самообладания);
- исключение чрезмерного внешнего стимулирования спортсменов перед соревнованиями;
- повышение у спортсменов устойчивости к стрессу.

7.4. Методические проблемы психодиагностики состояний

Психическое состояние является целостной характеристикой психической деятельности человека в определенный промежуток времени. Состояние имеет начало (возникновение) и конец (переход в другое состояние) и включает в себя переживание. Психическое состояние отражается на протекании психических процессов (восприятия, мышления, реагирования и др.), на поведении спортсмена и результатах его деятельности. Субъективное переживание спортсменом своего состояния может не полностью соответствовать его внешним выражениям. Так, ощущение усталости может не соответствовать утомлению, проявляющемуся в работоспособности. Одно и то же поведение спортсмена может быть связано с разными переживаниями. Например, двигательная активность может быть проявле-

нием состояния бодрствования и состоянием стресса. Это положение очень важно при диагностике психического состояния спортсмена перед стартом.

Первоначально состояние изучалось в лаборатории И. П. Павлова как физиологический феномен. В физиологии придавалось большое значение изучению состояний. При этом рассматривались только физиологические механизмы психических состояний. Как показали дальнейшие исследования психических состояний в области психологии (Н. Д. Левитов, 1964), каждое состояние имеет многообразные проявления, относящиеся к физиологическому, психологическому, поведенческому уровням. Психическое состояние рассматривается как сложная системная реакция организма человека в ответ на внешние воздействия. В этой связи изменения в состоянии спортсмена можно зафиксировать посредством регистрации: функционирования различных физиологических систем (нервной, двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.); протекания основных психических процессов (мышления, памяти, реакции, внимания и др.); выраженности субъективных переживаний (усталости, раздражения, вялости и др.); внешних проявлений (мимики, позы, жестов, двигательной активности). При психодиагностике состояний спортсмена следует учитывать влияние на характер состояния индивидуально-психологических особенностей личности.

Психодиагностика психических состояний в спорте имеет прикладное значение. Результаты выявления психического состояния спортсмена могут быть использованы для разработки рекомендаций тренеру, спортсмену:

- по организации тренировочного режима (регуляция нагрузки, объема, отдыха);
- для регуляции психического состояния;
- для применения восстановительных процедур;
- по предотвращению возникновения неблагоприятных психических состояний.

При психодиагностике психических состояний в спортивной деятельности нужно иметь фоновый показатель состояния, по которому можно судить о величине отклонения выявленного состояния от фона. Показатели психического состояния каждого конкретного спортсмена (например, состояния боевой готовности) могут иметь значительные различия. Так, частота сердечных сокращений в состоянии боевой готовности у одного спортсмена может быть 90 уд/мин, у другого 150 уд/мин. Поэтому немаловажное значение имеют пока-

затели оптимального психического состояния конкретного спортсмена. Выявить индивидуальные показатели предстартового состояния можно при изучении их на нескольких соревнованиях в сравнении с субъективными показаниями спортсмена и результатами его выступления на соревнованиях.

Трудности диагностики психических состояний заключаются в их многоуровневости и большом числе факторов, от которых они зависят. Исследователи В. П. Зинченко и Ю. К. Стрелков (1974) выделяют три группы методов исследования состояний: физиологические, поведенческие, субъективные.

Физиологические методы исследования состояний

В физиологических методах исследования выявляются показатели центральной нервной системы, вегетативные сдвиги: электроэнцефалограмма, электромиограмма, кожно-гальваническая реакция, частота сердечных сокращений, тонус сосудов и др.

При диагностике того или иного состояния разные его индикаторы оказываются более пригодными (адекватными) по сравнению с другими. Так, электрическая активность мозга является показателем уровня активации человека. Напряженность и утомление, связанные с большими энергозатратами (бег, плавание на длинные дистанции и др.), проявляются в усилении газообмена и возрастания пульса. При диагностике эмоциональных состояний более всего пригодна кожно-гальваническая реакция.

Использование физиологических методов при диагностике психического состояния связано с трудностями следующего характера:

- проблема установления эталонного уровня функционирования физиологических систем и нелинейность их сдвигов;
- необходимость специальной аппаратуры и сложной техники измерений, требующей специальных знаний и умений;
- вариативность физиологических параметров разных индивидов.

Психологические методы исследования состояний

Использование психологических методов при диагностике состояний связано с оценкой успешности выполнения заданной экспериментатором деятельности. Показателями сдвигов в состоянии служат изменения количества, качества и скорости выполнения.

В качестве психологических методов диагностики психического состояния используются функциональные пробы, отражающие эффективность функционирования психических процессов при выпол-

нении поставленных задач. Наиболее часто применяемыми в спортивной деятельности являются:

- корректурные пробы, таблицы Шульте (для оценки внимания);
- скорость простой и сложной реакции;
- реакция на движущийся объект;
- критическая частота световых мельканий;
- теппинг-тест;
- проба Ромберга (на сохранение равновесия);
- тремометрия;
- воспроизведение заданного мышечного усилия;
- определение уровня эмоционального возбуждения (биометрия).

При исследовании психических состояний в спорте целесообразнее использовать измерение сдвигов в следующих физиологических системах организма: нервной, сердечно-сосудистой, мышечно-двигательной. На выбор методик изучения мышечно-двигательной системы влияет вид спортивной деятельности.

7.5. Диагностика психического уровня состояния

Тест «Ситуативная тревожность» (Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин, 1980)

Тест предназначен для определения состояния тревожности спортсмена перед выполнением упражнений, на соревнованиях.

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое утверждение из таблицы 14 и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в настоящее время.

Оценка состояния тревожности производится следующим образом: из суммы баллов при ответах на вопросы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18 вычитается сумма баллов при ответах на вопросы 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. К полученной разнице прибавляется число 50.

Итоговый показатель менее 30 баллов указывает на наличие низкого уровня тревожности; 31–45 баллов — среднего уровня; выше 45 баллов — высокого уровня тревожности. Для определения оптимального уровня ситуативной тревожности в условиях соревнования необходимо сопоставить данные измерения предсоревновательного уровня тревожности с успешностью деятельности спортсмена.

Тест на ситуативную тревожность

№	Суждения	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничего не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Тест мотивационного состояния

(В. Ф. Сопов, 2005)

Тест содержит 7 суждений об отношении спортсмена к факторам спортивной тренировки, оценивая которые по 4-мерной шкале спортсмен зачеркивает соответствующую цифру справа.

Обработка и интерпретация результатов проводится следующим образом: общий итоговый показатель является суммой баллов по всем семи суждениям.

Суждения 1, 3, 4 6 оцениваются в соответствии с зачеркнутой цифре (цифра 1 оценивается в 1 балл, цифра 2 — в 2 балла и т. д.).

Суждения 2, 5, 7 оцениваются в обратном порядке (цифра 1 оценивается в 4 балла, цифра 2 в 3 балла и т. д.).

Общий показатель может находиться от 7 (полное отсутствие побуждений к тренировке) до 28 баллов (ярко выраженная мотивация к занятиям). Оптимальным уровнем считается сумма в пределах 20–22 баллов.

Низкие значения в 15–18 баллов наблюдаются у спортсменов, находящихся в конфликте с тренером, усомнившихся в методике своей тренировки, потерявших шансы на попадание в команду к предстоящему соревнованию. Значения в 9–11 баллов характерны для спортсменов низкой квалификации.

Тест может использоваться для изучения динамики мотивационного состояния спортсмена на различных этапах подготовки.

Шкала мотивационного состояния

Инструкция. Прочитайте каждое утверждение (см. табл. 15) и зачеркните соответствующую цифру справа от него в зависимости от того, что вы переживаете в данный момент.

Таблица 15

Шкала мотивационного состояния

Суждения	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1. Я доволен ходом тренировочного процесса	1	2	3	4
2. В методике тренировки я хочу кое-что изменить	1	2	3	4
3. Я надеюсь на успех в этом сезоне	1	2	3	4
4. В тренировке я во всем активен	1	2	3	4
5. Мои замечания вряд ли что изменят	1	2	3	4
6. Методика моей тренировки верна	1	2	3	4
7. Происходящее на тренировке не вызывает у меня особого интереса	1	2	3	4

7.6. Диагностика энергетического уровня состояния (В. Ф. Сопов, 2005)

Методика биопотенциометрии (В. Х. Кирлиан, Ю. Я. Киселев, 1977)

Основой этой методики для измерения вегетативного тонуса является миллиамперметр со шкалой от 0 до 100 мА. Клеммы прибора выводятся на датчики длиной 120 мм, диаметром 15 мм из металлов с разной ионной диссоциацией (цинк и медь или латунь и алюминий). Спортсмен берет в руки датчики, замыкая контур цепи. Разность биопотенциалов в зоне низких значений коррелирует с парасимпатической реакцией, а в зоне высоких значений — с симпатической.

Сначала измеряется биопотенциал в условиях, не связанных с соревнованием, в состоянии покоя. Регистрируется индивидуальный фон путем 20 замеров. Далее находится среднее значение. Этот показатель является фоновым, и для каждого спортсмена он индивидуален. Показатель состояния в 2–8 мА характеризует болезненное состояние, сильное утомление; 10–18 мА характеризует заторможенность, вялость, сонливость, монотонию; 20–38 мА характеризует оптимум, хорошее самочувствие, уверенность, готовность; 40–50 мА характеризует возбуждение, тревогу, психическое пресыщение. Мобилизацию; 55 мА и более характеризует состояние стресса различной степени, неэкономное функционирование, болезненное состояние.

Тревожным признаком является инертность биопотенциалов, когда при любых стресс-факторах показатели «застревают» в парасимпатической зоне и не меняются даже после разминки. Быстрое возвращение показателя биопотенциалов в зону оптимального реагирования после нагрузки является признаком готовности спортсмена к соревнованию.

Методика «Кожно-гальваническая реакция» (КГР)

Основана на измерении электрокожного сопротивления. Методика определения КГР является эффективным способом диагностики психического состояния спортсмена. Она регистрирует падение электрического сопротивления кожи или увеличение разности потенциалов между двумя участками кожного покрова человека. Изменение сопротивления кожи считается одним из главных показателей состояния напряженности, преднастройке спортсмена к выполнению предстоящей деятельности.

Для определения сопротивления кожи используется прибор Н. Н. Мищука. Перед началом измерения производится калибровка регистрирующего устройства. Затем подушечки пальцев прикладываются к датчикам прибора. После измерения электроды датчика протираются и смазываются спиртом.

Методика М. Люшера

(коэффициент вегетатики — показатель вегетативного тонуса)

Спортсмену предлагаются 8 цветных карточек (синяя, зеленая, красная, черная, фиолетовая, желтая, серая, коричневая). Их надо разложить по предпочтительности. На первом месте одна карточка, на втором другая и т. д.

На основе этого теста К. Шипош предложил числовой показатель, характеризующий вегетативный тонус, — коэффициент вегетатики (КВ), вычисляемый по формуле

$$KB = \frac{18 - (№ Кр + № Ж)}{18 - (№ С + № З)},$$

где Кр — номер выбора (позиции) красного цвета; Ж — позиция желтого цвета; С — позиция синего цвета; З — позиция зеленого цвета.

Числовые значения КВ меньше единицы свидетельствуют о преобладании трофотропного реагирования; значения больше единицы — эрготропного реагирования.

Оптимальные значения КВ = 1,2 ед. Значения от 1,8 и выше свидетельствуют о затруднениях в переносимости нагрузки, о необходимости волевых усилий. Значения в зоне 0,6 и менее свидетельствуют о парасимпатикотонии, недовосстановлении или болезненном состоянии.

Диагностика психомоторного уровня состояния

(В. Ф. Сопов, 2005)

Миокинетическая психодиагностика (автор Е. Мира-Лопес). В спортивной практике используется тест «Линеограммы» — вертикальные линеограммы, предназначенные для измерения психомоторного тонуса. Результаты теста имеют высокую прогностическую ценность в видах спорта, требующих длительного сохранения рабочей позы как статической, так и динамической (стрельба, гребля, конькобежный спорт, плавание, лыжный спорт и т. п.).

Метод основывается на том, что каждое намерение к действию человека сопровождается напряжением (увеличением пострурального

тонуса) тех мышечных групп, которые должны обеспечить запланированное действие.

Если у человека часто возникают намерения к определенным действиям (что характерно для спортивной деятельности), то устанавливается типичный для него нейромышечный ответ, формируется типичная моторная установка.

Психомоторный тонус в тесте проявляется в смещении фигур (центра десятой по счету линии воспроизведения без контроля зрения длиной в 40 мм по отношению к его центру по вертикали). Опускание фигур (линий) свидетельствует о снижении психомоторного тонуса. Эта часть исследования позволяет говорить о наступлении утомления. Об утомлении свидетельствует падение уровня психомоторного тонуса в рисунке правой руки по отношению к левой руке более чем на 5–8 Т-норм.

Повышение уровня психомоторного тонуса правой руки свидетельствует о психомоторном возбуждении. Оптимум состояния является зона в ± 0 –5 Т-норм отклонения.

Инструкция. Испытуемому дается задание провести десять вертикальных линий без контроля зрения, не отрывая руки от листа.

На рисунке 7 представлен пример линейной линеограммы с выраженным снижением психомоторного тонуса, что свидетельствует об утомлении.

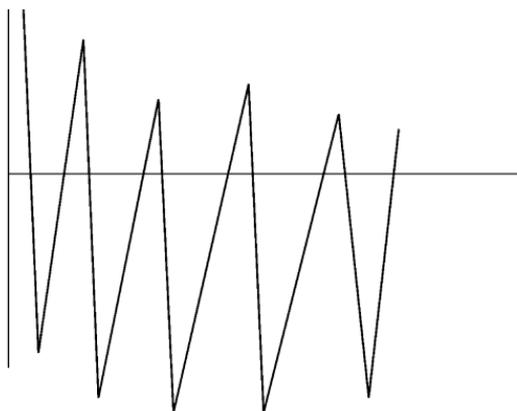


Рис. 7

Вертикальные линеограммы

Измерение статического тремора

Методика тремометрии основана на том, что при нарастании возбуждения происходит увеличение колебаний руки (тремор).

Замеряется дрожание пальцев рук (тремор), который увеличивается при повышении уровня возбуждения. Спортсмену предлагается внести шуп диаметром 1 мм в отверстие панели тремометра диаметром 2 мм. И удерживать его там вытянутой рукой, не касаясь стенок отверстия, в течение 15 секунд. Каждое касание шупа стенок отверстия, вызываемое дрожанием руки, фиксируется счетчиком электрических импульсов. Тремор измеряется дважды — в условиях фона (обычное состояние) и непосредственно перед стартом. Показателем уровня возбуждения является отношение величины тремора перед стартом к фоновой величине. Коэффициент 1,1–1,3 является показателем оптимального возбуждения, больше 1,35 свидетельствует о чрезмерном возбуждении.

Измерение максимальной частоты движений

Этот метод позволяет судить о способности спортсмена мобилизоваться на предстоящую деятельность. Спортсмену предлагается в течение 15 или 30 секунд в максимальном темпе «отстучать» на телеграфном ключе по площадке тремометра. Частота движений фиксируется счетчиком электрических импульсов. Необходимо знать фоновый показатель частоты движений. Увеличение частоты движений более чем на 3–5% является показателем мобилизационной готовности спортсмена, оптимального уровня возбуждения. Падение темпа движений на 5–7% от фонового расценивается как показатель чрезмерного возбуждения. Снижение более чем на 8–10% свидетельствует о преобладании торможения и неспособности мобилизоваться на деятельность.

7.7. Диагностика предстартового состояния

Для обеспечения успешного выступления на спортивных соревнованиях необходимо знать характер предстартового состояния спортсмена. Зная состояние спортсмена, педагог может применить средства и методы с целью его оптимизации и приведения к состоянию боевой готовности.

Для диагностики предстартового состояния используется много различных методов. Приведем несколько из них, которыми без особого труда могут воспользоваться тренеры и учителя физической культуры, выставя различные команды для участия в соревнованиях (Б. А. Вяткин, 1981).

Метод наблюдения за внешними проявлениями спортсмена. Эмоциональное психическое состояние спортсмена может выражаться внешне и включает в себя: внешние выразительные движения, раз-

нообразные телесные проявления, изменения гуморального характера. Для того чтобы пользоваться этим методом, необходимы длительные наблюдения за спортсменами на соревнованиях и сравнения при этом результатов их выступлений.

Метод измерения максимального мышечного усилия (динамометрия). Этот метод позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Дается задание спортсмену сжать динамометр с максимальной силой три раза, берется среднее значение и сравнивается с его максимальным усилием (фоновым, выявленным на занятиях). Увеличение показателя перед стартом на 2–4 кг от фонового рассматривается как показатель состояния боевой готовности, снижение на 3–4 кг свидетельствует об апатии.

Метод измерения коротких интервалов времени. С помощью этого метода определяется способность субъективного отсчета, которая под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к недооценке его (укорочению), а при развитии процесса торможения к его переоценке (удлинению). Испытуемому дается задание запустить обычный секундомер и не глядя остановить его после того, как прошло 10 секунд.

Укорочение обычной оценки отрезка времени в пределах 0,5–1,5 секунд характеризует оптимальное нервно-психическое напряжение, соответствующее состоянию боевой готовности. Укорочение более 1,5 секунд свидетельствует о предстартовой лихорадке. Переоценка 10 секундного интервала на 1,5–2 секунды и более свидетельствует об апатии.

Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот метод доступен не только преподавателю, но и каждому участнику соревнований. Необходимо в течение нескольких соревнований выявить ЧСС, сравнивая ее с результатами выступления участника на соревновании с его внешними проявлениями, с его отчетом о предстартовом состоянии, его ощущениями. Таким путем определяется зона оптимальной частоты сердечных сокращений, соответствующая состоянию боевой готовности. Каждый спортсмен должен знать эти границы, чтобы самостоятельно определять характер предстартового состояния.

Определение уровня эмоционального возбуждения (биометрия). Для этого предлагается прибор биометр, представляющий собой миллиамперметр или милливольтметр, соединенный проводами с двумя датчиками. Каждый датчик, изготовленные один из цинка, второй из меди, имеет форму пятикопеечной монеты. Испытуемый берет датчики в руки (один в правую руку, другой в левую руку), прибор пока-

зывает биопотенциал организма человека, который под влиянием возбуждения увеличивается, а при апатии (расслаблении, успокоении) снижается. Технология определения оптимального уровня эмоционального возбуждения аналогична предыдущему методу (ЧСС).

Для получения объективной характеристики предстартового состояния рекомендуется использовать комплекс предлагаемых методов, так как один метод может не дать объективной информации о состоянии спортсмена. Выбор методик должен быть целенаправленным и определяться исходя из структуры функциональной системы (по П. К. Анохину). Оптимальным вариантом диагностического комплекса считается исследование следующих систем организма: мотивацию, эмоции, вегетатику, мышечно-двигательную.

Самооценка предстартового состояния (И. П. Волков, 2002)

Предстартовое состояние как системное образование (по А. В. Алексееву, 1982) включает три компонента:

- 1) физический (телесно-поведенческий) компонент, характеризующий мышечные ощущения, двигательную активность;
- 2) эмоциональный (энергетический компонент), характеризующий эмоциональное отношение к соревнованию;
- 3) когнитивный (мыслительный) компонент, характеризующий направленность мышления спортсмена.

Субъективное состояние спортсмена на основе его оценки своих ощущений, чувств, мыслей важно знать как спортсмену, так и тренеру для коррекции того или иного компонента состояния.

Для определения выраженности каждого составляющего компонента состояния и состояния в целом предлагается опросник следующего содержания.

Тест-опросник предстартового состояния спортсмена

Инструкция. Прочтите каждое суждение и отметьте тот вариант ответа, который наиболее соответствует вашему состоянию на данный момент.

1. Насколько легко и свободно вы двигаетесь?

- а) Больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) меньше, чем обычно.

2. Как вы оцениваете свое настроение?

- а) Лучше, чем обычно;

- б) как обычно;
- в) хуже, чем обычно.

3. Как вы представляете план тактических действий на предстоящих соревнованиях?

- а) Лучше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) хуже, чем обычно.

4. Насколько легко и свободно вы дышите?

- а) Лучше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) хуже, чем обычно.

5. Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние?

- а) Лучше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) хуже, чем обычно.

6. Насколько вас занимает мысль о том, каков будет итог соревнований?

- а) Больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) меньше, чем обычно.

7. Как вы оцениваете стабильность вашей техники?

- а) Выше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) ниже, чем обычно.

8. Насколько вы желаете участвовать в предстоящем соревновании?

- а) Больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) ниже, чем обычно.

9. Беспокоят ли вас мысли о вашем выступлении в соревнованиях?

- а) Больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) меньше, чем обычно.

10. Как вы оцениваете чувство равновесия в своих движениях?

- а) Лучше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) хуже, чем обычно.

11. Вы довольны взаимоотношениями со своим тренером?

- а) Больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) меньше, чем обычно.

12. Как вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящем соревновании?

- а) Выше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) ниже, чем обычно.

13. Как вы ощущаете работу своего сердца?

- а) Меньше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) больше, чем обычно.

14. Удовлетворены ли вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?

- а) Больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) меньше, чем обычно.

15. Насколько вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях?

- а) Больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) меньше, чем обычно.

16. Как вы ощущаете свой желудок и кишечник?

- а) Больше, чем обычно;
- б) как обычно;
- в) меньше, чем обычно.

17. Действуют ли окружающие вам на нервы?

- а) Больше, чем обычно;
- б) как обычно;

в) меньше, чем обычно.

18. Много ли размышляете о предстоящих соревнованиях?

а) Больше, чем обычно;

б) как обычно;

в) меньше, чем обычно.

19. Как вы оцениваете чувство координации своих движений?

а) Лучше, чем обычно;

б) как обычно;

в) хуже, чем обычно.

20. Вы уверены в себе?

а) Больше, чем обычно;

б) как обычно;

в) меньше, чем обычно.

21. Думаете ли вы о своих соперниках?

а) Больше, чем обычно;

б) как обычно;

в) меньше, чем обычно.

22. Насколько вы чувствуете себя в спортивной форме?

а) Лучше, чем обычно;

б) как обычно;

в) хуже, чем обычно.

23. Насколько вам хочется соревноваться?

а) Больше, чем обычно;

б) как обычно;

в) меньше, чем обычно.

24. Насколько вы внимательны?

а) Больше, чем обычно;

б) как обычно;

в) меньше, чем обычно.

25. Как вы воспринимаете свое спортивное чувство (воды, снаряда, дистанции и др.)?

а) Лучше, чем обычно;

б) как обычно;

в) хуже, чем обычно.

26. Насколько вы спокойны?

а) Больше, чем обычно;

б) как обычно;

в) меньше, чем обычно.

27. Много ли вы думаете о том, что ожидают от вас другие люди в предстоящих соревнованиях?

а) Больше, чем обычно;

б) как обычно;

в) меньше, чем обычно.

28. Какой у вас сегодня был аппетит?

а) Лучше, чем обычно;

б) как обычно;

в) хуже, чем обычно.

29. Насколько вы тревожитесь из-за предстоящих соревнований?

а) Больше, чем обычно;

б) как обычно;

в) меньше, чем обычно.

30. Насколько вы считаете предстоящие соревнования важными для себя?

а) Больше, чем обычно;

б) как обычно;

в) меньше, чем обычно.

Обработка результатов

Физический компонент, вопросы: 1, 4, 7, 10, 13, 6, 19, 22, 25, 28.

Эмоциональный компонент, вопросы: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29.

Когнитивный компонент, вопросы: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30.

Ответы А оцениваются в 3 балла.

Ответы Б оцениваются в 2 балла.

Ответы В оцениваются в 1 балл.

Находится сумма баллов по каждому компоненту. Максимальная сумма каждого компонента 30 баллов, минимальная — 10 баллов. Чем больше сумма баллов, тем более сформирован компонент.

Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию (Ю. Л. Ханин, 1980)

Шкала «Отношение к предстоящему соревнованию» состоит из 28 суждений, на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет». Опрос проводится индивидуально. Каждому спортсмену предлагается опросник и опросный лист для ответов.

Инструкция. Как можно ярче мысленно представьте предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных суждений. Если вы согласны, то поставьте ответ «да», если не согласны, — «нет».

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников.
7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды.
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех.
21. Я уверен в своих силах.
22. Я уже выигрывал у своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.

26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.

27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.

28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

Ключ к опроснику

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Да			+	+		+	+	+		+	+	+		
Нет	+	+			+				+				+	+
№	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Да	+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет			+				+	+			+			+

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к соревнованию.

1. Показатель уверенности — «смогу ли я» — вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25. Высокие показатели означают: неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и т. д.; 7 баллов — спортсмен субъективно считает, что не готов к соревнованиям; 0 баллов — высокая готовность.

2. Восприятие возможностей соперников — «могут ли соперники» — вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26. Сопоставление своих возможностей с возможностями соперников. 7 баллов — высокая оценка готовности соперников; 0 баллов — низкая оценка готовности соперников.

3. Показатель желания участвовать в соревновании и значимости соревнования — «хочу ли я» — вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27. 7 баллов — высокая субъективная значимость и большое желание выступать. 0 баллов — низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми — «могу ли я» с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде) — вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28. 0 баллов — высокая оценка. 7 баллов — низкая.

Обратные вопросы: 1, 2, 5, 9, 13, 14, 17, 21, 22, 25, 28. Ответы «нет» в них оцениваются в один балл. Остальные прямые вопросы. Ответы «да» в них оцениваются в один балл.

Обычно данная шкала ОПС применяется в сочетании с другими методиками, в частности со шкалой реактивной тревожности. Тренер в этом случае может контролировать как отношение к предстоящим соревнованиям, так и уровень предсоревновательной тревоги.

7.8. Диагностика психологической подготовленности спортсмена к соревнованию (Г. Д. Бабушкин, 2008)

В силу разных причин спортсмены имеют неодинаковую психологическую подготовленность к конкретному соревнованию. Отсюда невыполнение запланированной цели, поставленных задач. Между тем соревнование предъявляет высокие требования именно к психологической подготовленности спортсмена. Тренеру важно знать оптимальные характеристики психологической подготовленности каждого спортсмена, выявленные в течение нескольких исследований.

Психологическая подготовленность спортсмена представляется как комплексное состояние предстартовой готовности, характеризующееся наивысшей степенью психического регулирования своего состояния, поведения, деятельности. Синдром состояния предстартовой психологической подготовленности спортсмена — это уравновешенная, относительно устойчивая система взаимосвязанных личностных характеристик, обеспечивающая оптимальное предстартовое состояние и успешность выступления на соревновании.

Так как психологическая подготовленность спортсмена является важным фактором успешности его в соревновательной деятельности, то от ее уровня сформированности зависит следующее:

- каков будет характер предстартового состояния спортсмена;
- как оценит его готовность тренер;
- каков будет характер поведения спортсмена в различных соревновательных ситуациях;
- как сам спортсмен оценит свое будущее выступление;
- каковы будут результаты выступления его на предстоящем соревновании.

Объектами психодиагностики этого состояния являются составные компоненты психологической подготовленности, их сформированность и устойчивость.

Задачей диагностики психологической подготовленности спортсмена является определение степени соответствия характеристик этого состояния условиям, целям и задачам выступления спортсмена на предстоящем соревновании. Критерии проявления и

значимость компонентов психологической подготовленности будут различными в зависимости от его индивидуально-психологических особенностей спортсменов, подготовленности к соревнованию, значимости предстоящего соревнования и других факторов.

Диагностика психологической подготовленности проводится:

- в начале втягивающего микроцикла;
- в конце втягивающего микроцикла;
- в конце ударного микроцикла;
- в конце восстановительного микроцикла.

Продолжительность микроциклов — 7 дней. Некоторые, более динамичные показатели подготовленности измеряются после каждой тренировки (самочувствие, мотивация, саморегуляция и др.).

Компонентами предстартовой психологической подготовленности спортсмена являются следующие.

1. *Потребностно-мотивационный компонент*, «запускающий» активность спортсмена и являющийся ее «движителем». Он выступает центральным звеном предстартовой психологической готовности и включает потребности, мотивы, установки, цели, уровень притязаний, лежащие в основе процесса регуляции состояния, поведения и деятельности спортсмена.

При оперативной диагностике потребностно-мотивационного компонента выявляются следующие показатели:

- соревновательная мотивация — мотивация достижения успеха;
- потребность в стремлении спортсмена к достижению высоких спортивных результатов;
- соотношение направленности спортивной мотивации на соревнование и на тренировочный процесс.

2. *Рефлексивный компонент* является осознаваемым компонентом регуляции деятельности. Он включает интеллектуальную переработку спортсменом своей подготовленности, собственного опыта, фактов с точки зрения их личностной значимости. Рефлексия проявляется в совокупности оценок и самооценок спортсмена, содержащих информацию о свойствах субъекта предстоящей деятельности, его социальном окружении и его влиянии, условиях деятельности, о ценности данных свойств и условий. Оценки и самооценка становятся инструментами самоуправления для спортсмена и регуляции деятельности. Они выполняют ответственную роль в организации поведения и текущей деятельности спортсмена. Организующая роль выявленных показателей оценки и самооценки зависит от их соответствия реальности.

При диагностике предстартовой психологической подготовленности нужны данные о соответствии оценок и самооценки спортсмена объекту отражения и об отступлениях от адекватности. Объективными сведениями о возможностях и состояниях спортсмена являются оценки тренера и других руководителей команды, имеющих опыт наблюдения выступления спортсмена на соревнованиях.

Для диагностики рефлексивного компонента выявляются следующие показатели:

1) отношение к предстоящему соревнованию. Определяются следующие показатели:

- уверенность в успешном предстоящем выступлении;
- восприятие возможностей соперников;
- желание участвовать в соревновании;
- субъективное восприятие оценки возможности спортсмена другими людьми;

2) личностная значимость выступления и результатов предстоящих соревнований для спортсмена по методике Е. Г. Бабушкина (2010).

3. *Эмоциональный компонент* предстартовой психологической подготовленности спортсмена проявляется в отношении к предстоящему соревнованию и самому себе в форме переживания. В эмоциях проявляется результат соответствия знаний спортсмена о благоприятных или неблагоприятных раздражителях тому, что воздействует на него в период подготовки к соревнованию и участию в нем. Переживаемые эмоции проявляются в следующих психических состояниях: тревоги, уверенности, стресса, напряженности, внутриличностном конфликте, предстартовой лихорадки, апатии и др. При диагностике эмоционального компонента подготовленности выявляются физиологические и психологические аспекты эмоций:

- тревожность как состояние;
- коэффициент вегетатики с помощью цветового теста М. Люшера;
- способность к психорегуляции с помощью психофункционального теста А. В. Алексеева (1985);
- эмоциональное состояние по методике Ю. Я. Киселева (В. Л. Маришук, 1984);
- ситуативная тревожность по методике Ю. Л. Ханина (В. Л. Маришук, 1984).

4. *Сенсомоторный (двигательный) компонент* предстартовой психологической подготовленности спортсмена включает показатели

сенсорной и моторной устойчивости и обуславливает эффективность исполнения движений. При диагностике сенсомоторного компонента определяются следующие характеристики:

- дозированный теппинг-тест;
- точность воспроизведения дифференцированного усилия в 20 кг.

По результатам тестирования психологической подготовленности находились:

- 1) выраженность составляющих элементов (их всего 14) каждого из четырех компонентов;
- 2) выраженность каждого из четырех компонентов в отдельности;
- 3) общий итоговый балл, характеризующий степень предстартовой психологической подготовленности спортсмена.

Максимальная выраженность подготовленности 42 балла (наивысшая готовность), минимальная выраженность — 14 баллов (неготовность спортсмена к соревнованию).

Шкала психологической подготовленности: высокий уровень — 32–42 балла; средний — 22–31; низкий — 14–21 балл.

Выраженность составляющих каждого компонента переводится из сырых баллов в унифицированные следующим образом.

Потребностно-мотивационный компонент

1. Направленность спортивной мотивации:

- оптимальное соотношение тренировочной и соревновательной мотивации — 3 балла;
- преобладание соревновательной мотивации — 2 балла;
- преобладание тренировочной мотивации — 1 балл.

2. Мотивация достижения успеха:

- 8–10 баллов — 3 балла;
- 5–7 баллов — 2 балла;
- менее 5 баллов — 1 балл.

3. Стремление к достижению высоких результатов на соревнованиях:

- 56–75 баллов — 3 балла;
- 35–55 баллов — 2 балла;
- менее 35 баллов — 1 балл.

Выраженность мотивационно-потребностного компонента определяется по шкале:

- высокий уровень — 8–9 баллов;
- средний уровень — 7–6 баллов;

- низкий уровень — менее 6 баллов.

Эмоциональный компонент

1. Эмоциональное состояние по методике Ю. Я. Киселева:

- высокий уровень (80–90 баллов) — 3 балла;
- средний уровень (79–61 балл) — 2 балла;
- низкий уровень (менее 79 баллов) — 1 балл.

2. Способность к психорегуляции (по А. В. Алексееву):

- высокий уровень (90 и более уд/мин) — 3 балла;
- средний уровень (89–70 уд/мин) — 2 балла;
- низкий уровень (69 и менее уд/мин) — 1 балл.

3. Коэффициент вегетатики (по тесту М. Люшера):

- высокий уровень (0,9–1,5 балла) — 3 балла;
- средний уровень (1,6 и более балла) — 2 балла;
- низкий уровень (0,8 и менее балла) — 1 балл.

4. Ситуативная тревожность:

- средний уровень (30–45 баллов) — 3 балла;
- высокий уровень (46 и более баллов) — 2 балла;
- низкий уровень (29 и менее баллов) — 1 балл.

Выраженность эмоционального компонента определяется по шкале:

- высокий уровень — 9–12 баллов;
- средний уровень — 7–8 баллов;
- низкий уровень — менее 7 баллов.

Сенсомоторный (двигательный) компонент

1. Воспроизведение дозированного мышечного усилия:

- 18–23 кг — оптимальное состояние — 3 балла;
- более 23 кг — выраженное возбуждение — 2 балла;
- менее 18 кг — преобладание торможения — 1 балл.

2. Дозированный теппинг-тест (чувство темпа):

- 0,5–0,65 — высокий уровень — 3 балла;
- 0,85 и более — средний уровень (преобладает возбуждение) — 2 балла;
- 0,45 и менее — низкий уровень (преобладает торможение) — 1 балл.

Выраженность сенсомоторного компонента определяется по шкале:

- высокий уровень — 5–6 баллов;
- средний уровень — 3–4 балла;

- низкий уровень — менее 3 баллов.

Рефлексивный компонент

1. Отношение к предстоящему соревнованию:

1) уверенность:

- высокий уровень (6–7 баллов) — 3 балла;
- средний уровень (5–3 балла) — 2 балла;
- низкий уровень (0–2 балла) — 1 балл;

2) восприятие соперников:

- высокий уровень (6–7 баллов) — 3 балла;
- средний уровень (5–3 балла) — 2 балла;
- низкий уровень (0–2 балла) — 1 балл;

3) желание участвовать в соревновании:

- высокий уровень (6–7 баллов) — 3 балла;
- средний уровень (5–3 балла) — 2 балла;
- низкий уровень (0–2 балла) — 1 балл;

4) субъективное восприятие оценки возможности спортсмена

другими людьми:

- высокий уровень (6–7 баллов) — 3 балла;
- средний уровень (5–3 балла) — 2 балла;
- низкий уровень (0–2 балла) — 1 балл.

2. Значимость выступления на соревновании:

- высокий уровень (81–100 баллов) — 3 балла;
- средний уровень (61–80 баллов) — 2 балла;
- низкий уровень (60 и менее баллов) — 1 балл.

Выраженность рефлексивного компонента определяется по шкале:

- высокий уровень — 13–15 баллов;
- средний уровень — 8–12 баллов;
- низкий уровень — 5–7 баллов.

Найденный общий итоговый балл предстартовой психологической подготовленности спортсмена дает основание для ранжирования спортсменов по степени готовности к конкретному соревнованию. Степень выраженности каждого из составляющих компонентов показывает пробелы в психологической подготовленности спортсмена и указывает на конкретное содержание работы для тренера, психолога по психологической подготовке спортсмена к соревнованию.

Результаты диагностики предстартовой психологической подготовленности спортсмена дают срочную информацию, которая используется в следующих направлениях:

- прогнозирование результатов участия конкретного спортсмена в предстоящем соревновании;
- отбор спортсменов в команду для участия в предстоящем соревновании;
- экстренная коррекция тренировочной нагрузки (объема и характера физических упражнений) в период подготовки к предстоящему соревнованию;
- воздействие на предстартовое состояние спортсмена с целью приведения его в состояние полной психической готовности, составляющей ядро оптимального боевого состояния;
- актуализация мотивов участия в предстоящем соревновании.

Контрольные вопросы

1. Дайте определение «психическое состояние».
2. Перечислите параметры психических состояний.
3. Чем характеризуется состояние тревоги?
4. Назовите причины возникновения состояния тревоги.
5. Какие причины возникновения состояния монотонии?
6. Чем характеризуется состояние психического пресыщения?
7. Как определить состояние ситуативной тревожности?
8. Какие компоненты составляют состояние психологической подготовленности спортсмена?
9. Как используются результаты психодиагностики предсоревновательной психологической подготовленности спортсмена?

Список литературы

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть. — М. : Физкультура и спорт, 1985.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.
3. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическое обеспечение спортивной деятельности : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019.
4. *Вяткин, Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М. : Физкультура и спорт, 1981.
5. *Ильин, Е. П.* Психология воли. — СПб. : Питер, 2011.
6. *Ильин, Е. П.* Мотивация и мотивы. — СПб. : Питер, 2000.

7. Практикум по спортивной психологии : учебное пособие / под ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002.

8. *Марищук, В. Л.* Психодиагностика в спорте : учебное пособие / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. — М. : Просвещение, 2005. — 349 с.

9. *Сопов, В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие. — М. : Академический проект, 2005.

10. *Яковлев, Б. П.* Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск : Сибпринт, 2017.

11. *Яковлев, Б. П.* Мотивационные и эмоциональные детерминанты в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — СПб. : Лань, 2022.

ГЛАВА 8

ДИАГНОСТИКА

МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

8.1. Малая группа как объект диагностики

Спортивная команда, учебная группа, класс представляют собой малую группу, имеющую социально значимую цель, наделенную руководством. Характер складывающихся межличностных взаимоотношений в них оказывает существенное влияние на выполнение задач, поставленных перед педагогом, тренером.

Выделяется два критерия, позволяющие говорить о группе как субъекте деятельности:

- 1) частота и продолжительность взаимодействия между членами группы;
- 2) число составляющих ее членов (от 2 до 45).

Между числом, частотой и интенсивностью коммуникаций в группе и ее сплоченностью существует прямая связь: число и сила взаимных положительных и отрицательных выборов являются показателями для определения сплоченности группы.

В отечественной психологии малая группа рассматривается как сфера выявления возможностей личности, проявления ее индивидуальности, как среда, в которой формируется личность. В этой связи исследования личности в группе являются актуальными и позволяют решать практические проблемы, связанные с управлением группой. Основным признаком малой группы является непосредственность общения между ее членами, что и составляет предмет исследования при исследовании группы.

В группах дошкольных образовательных учреждений взаимоотношения, складывающиеся в ходе игр на основе симпатий, носят недифференцированный характер, характеризуются непрочностью. Выделение в группе подгрупп не наблюдается.

Взаимоотношения приобретают особую значимость и окраску в школьном возрасте. Возникают личные отношения не только на основе симпатий, но и на выполняемой деятельности. Личностные и деловые взаимоотношения тесно связаны, и это положение использует-

ся в школьной педагогике при комплектовании групп для организации дополнительных занятий с отстающими школьниками.

Взаимоотношения в группах, занимающихся спортом (учебно-тренировочные группы ДЮСШ, спортивные команды), складываются в основном на деловой основе и зависят от спортивной квалификации, статуса спортсмена в группе, команде. Личностные качества в данном возрасте не являются ведущим фактором формирования взаимоотношений. В этом возрасте в группах выделяется две структуры общения: деловая (формальная) и межличностная (неформальная).

Неформальная структура зависит от формальной структуры группы в той степени, в которой индивиды подчиняют свое поведение целям и задачам совместной деятельности. Диагностика позволяет оценить степень этого влияния.

Для спортивной деятельности (особенно в детско-юношеском спорте) важно, что структура неформального характера проецируется (оказывает влияние) на систему деловых взаимоотношений, влияет на сплоченность группы и на результаты коллективной деятельности.

При психодиагностике взаимоотношений в группе важно знать, что деловые и межличностные отношения дифференцируются по параметрам «отношение» и «общение».

Психологическое отношение — это внутренняя реальность субъекта, представляющая собой отражение других людей в мыслях, переживаниях. Отношение — это внутреннее состояние субъекта.

Общение — это процесс вербального и невербального взаимодействия, в котором проявляются, закрепляются и развиваются межличностные отношения. Общение — это внешне наблюдаемый процесс, который не всегда отражает сущность межличностного отношения.

Поэтому межличностное отношение и общение требуют разных методов их диагностики.

Одним из наиболее эффективных методов исследования структуры малых групп, а также положения личности в группе является социометрия.

8.2. Методики диагностики взаимоотношений

Социометрия. Данный метод (Дж. Морено) нашел широкое распространение при исследовании различных проблем спортивных групп, коллективов (В. Л. Марищук и др., 2005).

Цель: выявление межличностных отношений в спортивной команде.

Инструкция для спортсменов команды: вам нужно ответить на следующий вопрос: «Кого из команды ты бы пригласил на свой день рождения?». Сначала напишите фамилию того, кого бы вы пригласили в первую очередь, и далее того, кого пригласили бы во вторую, в третью.

Инструкция педагогу: минут через 10 соберите листочки, которые должны быть обязательно подписаны. Если учащийся никого не указал, то сдает листок только с указанием своей фамилии. Исследование проводится в группе несколько раз (через 3–4 месяца) для увеличения достоверных ответов. Повторение лучше проводить несколько в другой форме. Например, можно задать другие вопросы: «Кого бы ты хотел иметь соседом по квартире, по двору?», «С кем бы ты хотел пойти вместе в поход?».

Обработка результатов

Данные заносятся в основную таблицу результатов (см. табл. 16). В левом столбце записываются фамилии всех членов изучаемой группы (по алфавиту, сначала мальчики, затем девочки), по горизонтали — только их номера. На соответствующих пересечениях цифрами 1, 2, 3 обозначают тех, кого выбрал каждый ученик в первую, вторую, третью очередь.

Затем обозначаются взаимные выборы. Если среди тех, кого выбрал участник, есть те, кто выбрал его, то это значит, что у него с этими учащимися взаимные выборы. В таблице они подчеркиваются или обводятся кружком. Далее подсчитываются по вертикали количество полученных выборов каждым участником и количество взаимных выборов.

Психологическое благополучие личности во многом определяется социометрической методикой. Для получения более ясного представления о положении в команде на основе данных таблицы составляется карта групповой дифференциации. В простейшем варианте она имеет вид щита, состоящего из четырех концентрически расположенных окружностей (см. рис. 8). Каждый круг определяет положение учащегося по результатам исследования.

В первом круге полагаются учащиеся, получившие 6 и более выборов, во втором круге — 3–5 выборов, в третьем круге — 1–2 выбора и в четвертый круг попадают те, кто не получил ни единого выбора. Благоприятное положение в команде наблюдается у спортсменов, попавших в первый («звезды») и второй круги, неблагоприятное положение, понижающее силу личности, — «отверженные». На карте

мальчики обозначаются треугольниками, девочки — кружками. Пунктирами обозначаются взаимные выборы.

Таблица 16

Результаты выбора

№	Кто выбирает	Кого выбирают									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Андреев			1	3	2					
2	Белых	1		2			3				
3	Варнавин		1			3				2	
4	Венгов	1		2		3					
5	Долбин	1		3	2						
6	Боков		2					1			3
7	Варова								1	2	3
8	Габова			1			2			3	
9	Тиунова							1	2		3
10	Шабова			3		2			1		
Количество полученных выборов		3	2	6	2	4	2	2	3	3	3
Из них взаимных		2	2	2	2	3	1	1	1	2	0

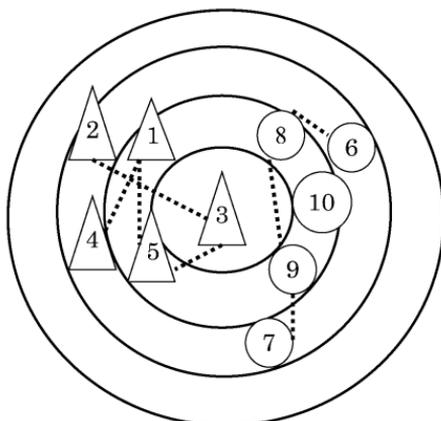


Рис. 8

Социометрическая матрица

Подводя итоги, дополнительно выясняется следующее.

1. Что обеспечивает тому или иному спортсмену определенное место в структуре межличностных отношений в группе? (беседа, данные психологических методик).

2. Влияет ли положение отдельных спортсменов на группу в целом? (беседа, наблюдение).

3. Являются ли «звезды» фактическими лидерами данной команды? Какого типа лидеры?

4. Чем объясняется положение в команде тех, кого никто не выбрал? (особенности характера, позиция, привычки).

5. Чем вызвано наличие обособленных группировок? Что в них является объединяющим началом?

6. Какова роль группировки в жизни команды?

Могут быть расхождения между реальными отношениями и теми, которые можно предполагать на основании карты. Это происходит потому, что получаемые данные информируют не только о действительных, но и о желаемых отношениях. Длительное наблюдение исследователя, тренера позволяет корректировать результаты.

На основе данных по этой методике исследователь ищет пути выравнивания социального статуса «отверженных», сплочение отдельных группировок в общий коллектив. Выравнивание положения спортсменов требует применения разных приемов в зависимости от особенностей их характера, установок, интересов и способностей: это может быть, например, сообщение о достижении спортсмена, похвала, активизация его самовоспитания, его участие в тренинге общения, уверенности в себе, в значимых общих делах.

С помощью данного метода изучаются деловые и межличностные взаимоотношения в спортивном коллективе. При изучении деловых взаимоотношений задаются вопросы, относящиеся к деловой сфере деятельности в команде. При изучении межличностных взаимоотношений задаются вопросы, касающиеся вне деловой сферы деятельности в команде.

Преимущества и ограничения социометрического метода

1. Практическая ценность метода социометрии несомненна и состоит в возможности проникнуть в невидимые, но реально существующие групповые структуры межличностных и деловых взаимоотношений.

2. Ограниченность данного метода заключается в проявлении субъективности при получении информации о взаимоотношениях людей.

3. Ценность метода социометрии повышается при использовании других методов (беседа, интервью).

Работа со спортивной командой предполагает хорошую ориентировку в тех групповых процессах, которые определяют сплочен-

ность или разобщенность членов команды, их эмоциональное самочувствие. Одним из важных разделов психолого-педагогического контроля в спортивной команде является оперативная диагностика особенностей коллектива и общегрупповой ситуации (психологической атмосферы). Ниже предлагаются две методики изучения взаимоотношений в спортивной команде.

Психологическая атмосфера в команде

Психологическая атмосфера оценивается каждым спортсменом с помощью набора суждений (Ф. Фидлер в обработке Ю. Л. Ханина, 1980).

Инструкция. Ниже приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в спортивной команде. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак «х», тем более выражен этот признак в вашей команде.

Итак, для атмосферы в вашей команде характерно:

1	Дружелюбие	1	2	3	4	5	6	7	8	Враждебность
2	Согласие	1	2	3	4	5	6	7	8	Несогласие
3	Удовлетворенность	1	2	3	4	5	6	7	8	Неудовлетворенность
4	Увлеченность	1	2	3	4	5	6	7	8	Равнодушие
5	Продуктивность	1	2	3	4	5	6	7	8	Непродуктивность
6	Теплота	1	2	3	4	5	6	7	8	Холодность
7	Сотрудничество	1	2	3	4	5	6	7	8	Отсутствие его
8	Взаимоподдержка	1	2	3	4	5	6	7	8	Недоброжелательность
9	Занимательность	1	2	3	4	5	6	7	8	Скука
10	Успешность	1	2	3	4	5	6	7	8	Неуспешность

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов, в зависимости от того, к какой из характеристик ближе помещен знак «х» (чем ближе к левому столбцу, тем ниже балл и тем благоприятнее ситуация в команде). Итоговый показатель по шкале находится в пределах от 10 (самая благоприятная атмосфера) до 80 (самая неблагоприятная).

Сплоченность спортивной команды (Ю. Л. Ханин, 1980)

Инструкция. Внимательно прочитайте каждый вопрос и подчеркните один из ответов, наиболее точно соответствующих вашему мнению.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к команде?
- 1) Чувствую себя членом команды, частью коллектива (5);
 - 2) участвую в большинстве видов деятельности (4);
 - 3) участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3);
 - 4) не чувствую, что являюсь членом команды (2);
 - 5) тренируюсь отдельно от других членов команды (1);
 - 6) не знаю, затрудняюсь ответить (1).

2. Перешли бы вы тренироваться в другую команду, если бы представилась такая возможность?

- 1) Да, очень хотел бы перейти (1);
- 2) скорее всего, перешел бы, чем остался (2);
- 3) не вижу никакой разницы (3);
- 4) скорее всего, остался бы в своей команде (4);
- 5) очень хотел бы остаться в своей команде (5);
- 6) не знаю, трудно сказать (1).

3. Взаимоотношения между спортсменами в вашей команде.

А. На тренировках:

- 1) лучше, чем в большинстве команд (3);
- 2) примерно такие же, как и в большинстве команд (2);
- 3) хуже, чем в большинстве команд (1);
- 4) не знаю (1).

Б. На соревнованиях:

- 1) лучше, чем в большинстве команд (3);
- 2) примерно такие же, как и в других командах (2);
- 3) хуже, чем в большинстве команд (1);
- 4) не знаю (1).

В. Вне тренировок и соревнований:

- 1) лучше, чем в большинстве команд (3);
- 2) примерно такие же, как и в других командах (2);
- 3) хуже, чем в других командах (1);
- 4) не знаю (1).

4. Взаимоотношения спортсменов с тренером:

- 1) лучше, чем в большинстве команд (3);
- 2) примерно такие же, как и в большинстве команд (2);
- 3) хуже, чем в большинстве команд (1);
- 4) не знаю (1).

5. Отношение к делу на тренировках и соревнованиях:

- 1) лучше, чем в большинстве команд (3);
- 2) примерно такое же, как и в большинстве команд (2);
- 3) хуже, чем в большинстве команд (1);
- 4) не знаю (1).

Спортсмен выбирает один из предлагаемых ему на каждый вопрос ответов, за который ему дается определенный балл (указан в скобках). Итоговый показатель получают, суммируя отдельные оценки всех членов команды и находя среднеарифметическое значение. Сплоченность команды находится в пределах от 7 (очень неблагоприятная атмосфера) до 25 (очень благоприятная). Итоговые показатели анализируются, чтобы выделить спортсменов с крайними оценками, после этого рассматривается распределение ответов по каждому вопросу с целью выделения наиболее серьезных проблем в команде.

Шкала «Психологическая атмосфера в команде» и индекс групповой сплоченности применяются для контроля за внутриколлективными отношениями в команде и повышения:

- результативности соревновательной деятельности за счет оптимизации социально-психологических условий подготовки и выступления спортсменов;
- уровня воспитательной работы в коллективе в результате создания наиболее благоприятных ситуаций и обстановки.

Психологическая совместимость и срабатываемость

Психологическая совместимость является решающим фактором срабатываемости спортсменов в групповой деятельности. Комплектование составов в акробатике, бадминтоне, гребле, баскетболе и т. п. осуществляется в большинстве случаев по физическим, техническим данным, и не всегда учитывается психологический фактор. Отсюда текучесть игровых составов, нестабильность игрового взаимодействия, низкая результативность, длительное время разучивания упражнений и т. п.

Так, показателями срабатываемости, например, в парной акробатике являются:

- стабильность выполнения групповых элементов;
- длительность разучивания новых упражнений;
- срабатываемость партнеров по тесту «Срасов».

Психологическая совместимость в групповой акробатике предполагается:

1) по свойствам нервных процессов — сочетание средних уровней силы, подвижности, уравновешенности;

2) по показателям личностной тревожности — различные сочетания умеренных и низких показателей личностной тревожности;

3) по признакам «экстраверсия — интроверсия» — сочетание «экстраверт — интроверт»;

4) по признакам «рациональность — иррациональность» — сочетание гомогенных характеристик («рационал — рационал»);

5) по признакам «этика — логика» — наличие в составе этического спортсмена с интровертной направленностью;

6) по сочетанию ролевых положений — «лидер — ведомый(-е)»;

7) по восприятию времени — минимальное расхождение в оценке временного интервала (10 секунд) — 1,2 сек.

В другом виде спорта, например в баскетболе, показатели совместимости будут другие.

Для диагностики совместимости и срабатываемости ниже приводятся две методики, которыми может воспользоваться тренер.

Тест Срасов (автор Н. Н. Обозов, 1979)

Инструкция. Спортсмену предлагается опросник, который он заполняет на своего партнера. На каждый вопрос выбрать один из ответов: «да», «пожалуй, да», «нет».

Партнер 1	Партнер 2
1. Он правильно выполняет работу	1. Он соперничает другим, если совместная работа выполняется хуже
2. Работу он выполняет вовремя, не задерживая других	2. Он приходит на помощь в том случае, когда общая работа не ладится
3. Он качественно выполняет работу (после него ничего не надо переделывать)	3. Он хорошо чувствует, когда общая работа легко или плохо выполняется
4. Он правильно понимает свои функции	4. Он готов прийти на помощь, когда это нужно
5. Он точно оценивает работу других	5. Он быстро готов откликнуться на просьбу о помощи
6. Он правильно оценивает качество других	6. С ним легко заниматься

Ключ к опроснику

Подсчитывается общее количество баллов по каждому столбцу с учетом того, что ответы оцениваются следующим образом: «да» — 2 балла, «пожалуй, да» — 1, «нет» — 0 баллов.

Шкала совместимости и срабатываемости:

- 0–6 баллов — удовлетворительная совместимость и срабатываемость;
- 7–9 баллов — хорошая;
- 10–12 баллов — отличная.

Методика «Гомеостат»

Инструкция. Испытуемые (двое) держат нити, намотанные на круглой палке (диаметр 3 см), натянув веревку до горизонтального положения (см. рис. 9). По команде «Опускай» испытуемые, раскручивая нити, должны опустить верхний цилиндр и одеть его на нижний цилиндр. Разница в диаметрах между цилиндрами 5 мм. Учитывается время выполнения задания. Предлагается выполнить три попытки, и находится среднее время выполнения задания. Чем меньше время выполнения, тем более срабатываемые испытуемые. При выполнении 10-ти попыток можно проследить, как происходит срабатываемость. На основе результатов срабатываемости выносятся суждения о совместимости испытуемых.

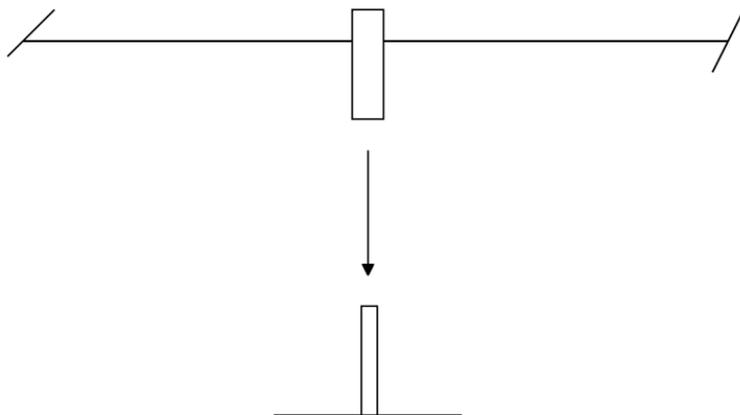


Рис. 9

Гомеостат для определения совместимости и срабатываемости

Диагностика диадных отношений

В спортивной деятельности диадные отношения проявляются в системах: «тренер — спортсмен», «спортсмен — спортсмен», «тренер — тренер».

Успех тренера при работе с отдельным спортсменом, с командой в целом зависит от умения построить правильные деловые отношения со своими подопечными. Доверие спортсменов к тренеру, признание его как специалиста, хорошие благоприятные взаимоотношения способствуют совершенствованию спортсменов, от чего зависит успешность деятельности тренера.

Для диагностики межличностных отношений в системе «тренер — спортсмен» предлагается опросник измерения отношений между тренером и спортсменом, разработанный Ю. Л. Ханиным (1980). С помощью опросника выявляется степень удовлетворенности спортсмена отношением к нему тренера.

Опросник состоит из 24 утверждений, с каждым из которых испытуемый может согласиться, ответив «да», или не согласиться, ответив «нет». С помощью опросника выявляются три параметра отношений:

- 1) гностический — компетентность тренера как специалиста, уровень его профессионального мастерства;
- 2) эмоциональный — насколько тренер отвечает потребности спортсмена в неформальных, теплых отношениях, внимании, поддержке, оценка его как личности;
- 3) поведенческий — особенности внешнего поведения тренера и общения со спортсменами с точки зрения самих спортсменов.

Обработка результатов осуществляется с помощью ключа по каждому из трех компонентов и общего итогового показателя. Чем выше итоговый показатель по любому показателю, тем благоприятнее складывается контакт между тренером и спортсменом. Получив результаты опроса, тренер может сделать соответствующие выводы относительно своего поведения, отношения к спортсменам и к работе. С помощью данного опросника можно получить не только реальные отношения, но и желаемые отношения с точки зрения спортсменов, добавив соответствующую инструкцию.

Данный опросник можно использовать и при изучении отношений учителя физкультуры с учащимися. Для этого необходимо переформулировать содержание суждений.

Инструкция. Внимательно прочитайте каждое из суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да», если же оно неверно, то «нет».

Текст опросника «Тренер — спортсмен»

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер — справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношениях с людьми.
6. Слова тренера для меня — закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренера очень важна для меня.
13. Тренер в основном работает по шаблону.
14. Работа с тренером — одно удовольствие.
15. Тренер уделяет мне мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.
20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.
21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.
24. У нас с тренером чисто деловые отношения.

Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл:

- гностический компонент включает вопросы: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 (номера со знаком «←» означают ответ «нет», остальные «да»);
- эмоциональный компонент включает вопросы: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20;
- поведенческий компонент включает вопросы: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24.

Средняя арифметическая оценка дает возможность представить своеобразный обобщенный «портрет» тренера, созданный его коман-

дой, по каждому компоненту и по итоговому показателю. Чем больше набрана сумма баллов, тем благоприятнее отношения к тренеру со стороны его учеников.

Диагностика конфликтности как качества личности

При изучении взаимоотношений в группе одной из характеристик является конфликт, характеризующийся конфликтным поведением членов группы. Конфликтное поведение члена группы определяется степенью его конфликтности. Наиболее распространенным методом определения конфликтности является наблюдение, в ходе которого нельзя получить внутреннюю сторону конфликтного поведения субъекта.

Для определения межличностной конфликтности рекомендуется методика Т. А. Полозовой (1981). Ниже представлена ее технология.

Методика Т. А. Полозовой позволяет вычислить коэффициенты индивидуальной и групповой конфликтности. Для вычисления конфликтности необходимо сначала составить список членов группы, выписанных попарно. При составе группы в 10 человек таких пар будет 45.

Групповые коэффициенты конфликтности

1. Экспертный коэффициент групповой конфликтности (K_1) определяется по формуле

$$K_1 = \frac{2N}{n(n-1)},$$

где n — общее число членов группы; N — число пар в группе, которые были отмечены как конфликтные, не менее чем 50% от других членов группы (экспертов); $\frac{2N}{n(n-1)}$ — максимально возможное число конфликтных пар в группе.

Минимальное значение данного коэффициента равно 0, ни одна из пар в группе не отмечена как конфликтная. Максимальное значение равно 1, все возможные пары конфликтные.

2. Коэффициент групповой конфликтности по данным непосредственных участников конфликта K_2

$$K_2 = \frac{2N_1}{n(n-1)},$$

где N_1 — число пар, взаимоотношения в которых по данным одного или обоих их участников обозначены как конфликтные; n — число

членов группы; $\frac{2N_1}{n(n-1)}$ — максимально возможное число конфликтных пар в группе.

3. Коэффициент групповой «бесконфликтности» K_3 :

$$K_3 = \frac{2N_2}{n(n-1)},$$

где N_2 — число пар в группе, взаимоотношения в которых ни одним членом группы не были отмечены как конфликтные.

4. Коэффициент взаимности межличностных конфликтов в группе K_4

$$K_4 = \frac{2N_3}{n(n-1)},$$

где N_3 — число пар, взаимоотношения в которых отмечены как конфликтные обоими участниками.

5. Коэффициент односторонности межличностных конфликтов в группе K_5

$$K_5 = \frac{2N_4}{n(n-1)},$$

где N_4 — число пар, взаимоотношения в которых отмечены как конфликтные только одним участником.

6. Коэффициент «сокрытия» конфликта его участниками K_6

$$K_6 = \frac{2N_5}{n(n-1)},$$

где N_5 — число конфликтных пар, отмеченных 50% экспертов, но не отмеченных ни одним из членов пар.

7. Коэффициент экспертного невнимания K_7

$$K_7 = \frac{2N_6}{n(n-1)},$$

где N_6 — число пар, являющихся конфликтными по данным их участников, что не подтверждается данными экспертов.

8. Коэффициент совпадения экспертного мнения о наличии конфликта с самооценкой его участников K_8

$$K_8 = \frac{2N_7}{n(n-1)},$$

где N_7 — число пар, являющихся конфликтными по мнению хотя бы одного из участников, что согласуется с мнением экспертов.

Индивидуальные коэффициенты конфликтности

1. Субъективный показатель индивидуальной конфликтности K_9

$$K_9 = \frac{M}{n-1},$$

где M — число конфликтов, отмеченных данным человеком как их участником; n — число членов в группе.

2. Экспертный показатель индивидуальной конфликтности K_{10}

$$K_{10} = \frac{M_1}{n-1},$$

где M_1 — число конфликтов, участником которых является данный человек по мнению 50% экспертов.

3. Показатель индивидуальной конфликтности по данным других членов группы, являющихся участниками конфликтов с данным человеком K_{11} :

$$K_{11} = \frac{M_2}{n-1},$$

где M_2 — число конфликтов с данным человеком, которые отмечены другими членами группы как их участниками.

4. Показатель перцептивной включенности индивида в систему межличностных взаимоотношений в группе K_{12}

$$K_{12} = \frac{M_3}{n(n-1)},$$

где M_3 — число конфликтных пар, которые мог бы отметить данный человек как эксперт, т. е. не будучи сам участником этих конфликтов.

Технология определения внутригрупповой и индивидуальной конфликтности основана на методе экспертного анализа межличностной оценки членов определенной группы. В качестве экспертов выступают сами же члены этой группы. Вначале каждый член группы получает список фамилий всех членов группы, написанных попарно. Далее эксперт должен оценить характер взаимоотношений между членами группы каждой пары. Если на протяжении определенного времени (например, несколько месяцев) между членами той или иной пары наблюдались конфликты, то эксперт отмечает данную пару как конфликтную.

Типы социального поведения человека в конфликтной ситуации

(Г. Д. Бабушкин, 1995 — модификация опросника Томаса)

Инструкция. Перед вами ряд суждений, характеризующих поведение человека в различных ситуациях общения с людьми. Представляя ситуацию, ответьте, как вы поступаете при этом, выбирая один из трех предложенных ответов (а, б или в). Варианты ответов представляйте на опросном листе напротив номера ситуации.

1. В процессе разговора с человеком, я настойчиво стремлюсь добиться своего:

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

2. Я пытаюсь уладить решение с учетом интересов моего собеседника:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

3. Я всегда стараюсь найти компромиссное решение:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

4. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса:

- а) да;
- б) не совсем так;
- в) нет.

5. Зачастую мне приходится жертвовать собственными интересами ради интересов собеседника:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

6. Я стараюсь добиться своего в общении:

- а) да;
- б) иногда;

в) нет.

7. Улаживая спорную ситуацию, я пытаюсь найти поддержку у другого:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

8. Я первым предлагаю собеседнику высказать выход из создавшегося положения, а затем, если есть необходимость, пытаюсь внести свои коррективы, чтобы решение устраивало нас обоих:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

9. Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

10. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы с собеседником едины во мнении:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

11. Я проявляю настойчивость, когда нужно добиться своего:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

12. Первым делом я стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые вопросы:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

13. Я допускаю возможность в чем-то уступить, чтобы добиться своего:

- а) да;

- б) иногда;
- в) нет.

14. Я пытаюсь избежать неприятности для себя:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

15. В разговорах я стараюсь не задевать чувств другого человека:

- а) да;
- б) не всегда так;
- в) нет.

16. Иногда я прилагаю усилия, чтобы добиться своего:

- а) да;
- б) не всегда так;
- в) нет.

17. Главное разобраться в сути спорных вопросов и интересах другого:

- а) да;
- б) не всегда так;
- в) нет.

18. Чаще мне удается компромиссное решение:

- а) да;
- б) не всегда так;
- в) нет.

19. Я не тороплюсь с решением спорных вопросов, могу отложить их решение на определенное время:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

20. Я стремлюсь успокоить своего собеседника, чтобы сохранить наши отношения:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

21. Я тверд в своих стремлениях, когда нужно чего-то добиться:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

22. Сообщая другому свою точку зрения, я спрашиваю о его взглядах на это:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

23. Я предлагаю другому возможность остаться в чем-то при своем мнении, если и он идет мне навстречу:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

24. Вряд ли стоит волноваться из-за возникающих разногласий:

- а) да;
- б) не всегда так;
- в) нет.

25. Мне удастся сохранить установившиеся отношения с другим человеком:

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

26. Я настаиваю, чтобы все разрешалось так, как я считаю нужным:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

27. Первым делом я определяю, в чем сущность обсуждаемых вопросов:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

28. В случаях возникновения спора я предпочитаю среднюю позицию, даже в чем-то уступая:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

29. Зачастую я избираю позицию, которая может вызвать споры:

- а) да;
- б) не совсем так;
- в) нет.

30. При решении вопросов с собеседником мне удастся не задеть его чувств:

- а) да;
- б) не всегда так;
- в) нет.

31. Я пытаюсь доказать своему собеседнику логику и преимущество моих взглядов:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

32. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

33. Если мой собеседник идет мне навстречу, я поступаю также:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

34. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

35. Если это делает другого счастливым, я даю возможность решить вопрос в его пользу:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

36. Обычно я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

37. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

38. Я стремлюсь найти лучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих:

- а) да;
- б) не всегда;
- в) нет.

39. Зачастую видя назревающий конфликт, мне удается избежать его:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

40. Если позиция важна для него, я стремлюсь идти ему навстречу:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

41. Для меня характерно проявление высокой настойчивости в разговоре с собеседником, чтобы добиться решения вопроса в мою пользу:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

42. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас:
- а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
43. Я пытаюсь найти решение, которое находится посередине между моей позицией и позицией собеседника:
- а) да;
 - б) не совсем так;
 - в) нет.
44. Я не возражаю и даже могу проявить инициативу, чтобы на время отложить решение спорных вопросов:
- а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
45. В споре я проявляю внимание к аргументам собеседника:
- а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
46. Я твердо и аргументированно отстаиваю свою позицию:
- а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
47. Считаю важным, чтобы были удовлетворены интересы обеих сторон:
- а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
48. Я стремлюсь убедить другого пойти на компромисс, и это удастся мне:
- а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.

49. Ведя разговор, стремлюсь быть внимательным к другому:

- а) да;
- б) не всегда так;
- в) нет.

50. В случае возникновения разногласий с собеседником, я зачастую даю ему возможность остаться при своем мнении:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

51. Я пытаюсь убедить другого в своей правоте:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

52. Зачастую мне удастся найти поддержку у другого человека:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

53. Я не вынуждаю собеседника первым предлагать среднюю позицию и выступаю инициатором ее сам:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

54. Иногда предоставляю собеседнику решать спорный вопрос:

- а) да;
- б) не совсем так;
- в) нет.

55. По моим соображениям мои собеседники никогда не чувствуют себя обиженными, уязвленными при общении со мной:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

56. Обычно я стремлюсь захватить первенство и добиться своего при обсуждении вопроса с собеседником:

- а) да;

- б) не всегда так;
- в) нет.

57. Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

58. Считаю, что компромиссное решение важно для обоих собеседников:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

59. Мне вовсе не нравится спорить с людьми, и я считаю, что спор является причиной возникновения разногласий с собеседником и нарушения взаимоотношений между людьми:

- а) да;
- б) иногда;
- в) нет.

60. Разногласия между людьми могут быть всегда, и не стоит придавать этому особого значения:

- а) да;
- б) не всегда так;
- в) нет.

Ключ к опроснику

Ответы «а» во всех вопросах оцениваются в 3 балла; ответы «б» — в 2; ответы «в» — в 1 балл. Находится сумма баллов по каждому из пяти типов социального поведения.

1. *Соперничество* — вопросы 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51, 56. Соперничество проявляется в твердости стремления отстаивать свои позиции, доказательстве своей правоты, желании быть первым в споре, даже если ущемляются интересы собеседника; настойчивости в достижении цели в беседе.

2. *Сотрудничество* — вопросы 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52, 57. Сотрудничество характеризуется стремлением уладить спорные вопросы с учетом своего собеседника; найти поддержку у другого человека; вникнуть в суть спорных вопросов; учитывать точку

зрения собеседников; преодолеть разногласия; удовлетворением желаний каждой из сторон; желанием помочь друг другу.

3. *Компромисс* — вопросы 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 53, 58. Компромисс (соглашение на основе взаимных уступок) характеризуется: стремлением обеих сторон найти компромиссное решение; желанием решить так вопрос, чтобы это устроило обе стороны; возможностью пойти на уступку собеседнику; стремлением уравновесить выгоды и потери для обеих сторон; желанием первым откликнуться на компромиссное решение.

4. *Избежание конфликта* — вопросы 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49, 54, 59. Этот тип социального поведения характеризуется: представлением возможности другому взять на себя ответственность за решение вопросов; предотвращением ненужной напряженности во время беседы; пониманием ненужности лишних волнений; умением избежать позиции, вызывающей спор; предотвращением назревающего конфликта; нежеланием спорить с собеседником.

5. *Приспособление* — вопросы 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60. Приспособление к собеседнику проявляется: в способности жертвования собственными интересами ради интересов другого; в обсуждении тех вопросов, которые отражают общее мнение; в чуткости и внимательности к собеседнику и проявлении тактичности в беседе; в желании сохранить установившиеся отношения с людьми; желании пойти на уступку другому; в стремлении пойти навстречу собеседнику, если для него это очень важно.

Преобладание баллов в том или ином типе социального поведения характеризует особенности поведения субъекта. Сравнение результатов опроса по пяти параметрам общения характеризует направленность личности на тот или иной тип социального поведения. Степень выраженности того или иного типа социального поведения определяется по шкале:

- высокая — 31–36 баллов;
- средняя — 27–30 баллов;
- низкая — 12–26 баллов.

Контрольные вопросы

1. Как вы понимаете психологическую атмосферу в команде?
2. Какое влияние оказывает неблагоприятная психологическая атмосфера в команде?
3. В чем отличие психологической совместимости от срабатываемости?

4. Дайте характеристику социально-психологической совместимости и психофизиологической.
5. Кто автор методики социометрии?
6. Какие показатели группы можно определить с помощью методики социометрии?
7. В чем суть методики Т. А. Полозовой для определения конфликтности?

Список литературы

1. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности : монография / Г. Д. Бабушкин, Е. В. Кулагина. — Омск : СибГАФК 2001.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.
3. *Маришук, В. Л.* Психодиагностика в спорте : учебное пособие / В. Л. Маришук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. — М. : Просвещение, 2005.
4. *Морено, Дж.* Социометрия. — М., 1958.
5. Научно-исследовательская работа студентов / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2005.
6. *Обозов, Н. Н.* Подходим ли мы друг к другу на работе и в личной жизни. — Л. : ЛГУ, 1991.
7. *Филатова, Е. С.* Соционика для всех. — СПб., 1999.
8. *Ханин, Ю. Л.* Психология общения в спорте. — М. : Физкультура и спорт, 1980.
9. *Яковлев, Б. П.* Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск : Сибпринт, 2017.

ГЛАВА 9

ДИАГНОСТИКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНА

9.1. Понятие об интеллекте

Понятие «интеллект» (*англ.* intelligence) было введено в психологическую научную категорию англичанином Ф. Гальтоном в конце XIX в., который понимал его происхождение как наследственное. Это повлияло на воззрения других исследователей интеллекта (А. Бине, Дж. Кеттелла). Проблема интеллекта стала предметом исследований во многих научных лабораториях. Под интеллектом понималось:

- 1) способность обучаться;
- 2) способность оперировать абстракциями;
- 3) способность адаптироваться к новым условиям.

Понимание интеллекта как способности к обучению разделялось психологами и в начале XX в. (А. Бине, Ч. Спирмен и др.). Но интеллект проявляется не только в обучении. Так, интеллект взрослого человека определяется в успешности решения проблем — прежде всего, профессиональных. Успешность в их решении не всегда связана с успешностью в учебной деятельности. Обучение представляет собой сложную деятельность, детерминированную рядом факторов (внешних — учитель, методы, внутренних — мотивация и др.). Понимание интеллекта как способности к абстракциям со временем стало не состоятельным, так как оно указывает на одну из сторон в проявлении интеллекта. На протяжении долгого времени распространенным мнением было понимание интеллекта как способности адаптироваться к новым условиям. Подобного взгляда придерживались французские психологи Э. Клапаред, Ж. Пиаже. В поздних исследованиях интеллект стал пониматься как способность к использованию различных видов информации.

Существенное знание в понимании интеллекта привнес Р. Стернберг (1988). Основное положение его теории интеллекта заключается в следующем. *«Интеллект — вид умственной саморегуляции (самоуправления) — умственное управление своей жизнью конструктивным, целенаправленным способом»*. Умственная саморегуляция содержит три основных элемента: адаптация к окружающей среде, селекция новых влияний окружающей среды, формирование

окружающей среды. Человек может разными способами действовать по отношению к окружающей среде, но компоненты интеллекта, используемые при этом, универсальны. Это следующие компоненты:

- метакомпоненты (процессы, обеспечивающие планирование, контроль, оценку решения проблемы);
- компоненты исполнения (процессы низшего порядка, используемые для выполнения команд метакомпонентов);
- компоненты приобретения знаний (процессы, используемые для обучения тому, как решать проблемы).

При решении возникающих перед человеком проблем все компоненты взаимосвязаны. Люди различаются способностью справиться с новыми задачами и ситуациями.

Эта теория, объясняющая интеллект, считается самой известной и тщательно разработанной. В этой теории интеллект рассматривается как информационная система, служащая для приспособления человека к окружающей среде.

Р. Кеттелл (1971) выделил флюидный и кристаллизованный интеллект и предложил методику их измерения. Флюидный интеллект измерялся тестами классификации и аналогами, выполняемыми на образном материале. Кристаллизованный интеллект измерялся вербальными тестами, диагностирующими школьные знания, обученность.

Для измерения интеллекта предлагаются различные тесты:

- 1) тесты действия, требующие выполнение операций с предметами («Доски форм Сегена», лабиринтные тесты);
- 2) невербальные тесты (прогрессивные матрицы Равена);
- 3) шкала измерения интеллекта А. Векслера;
- 4) тест Амтхауэра (решение различных задач);
- 5) школьный тест умственного развития (ШТУР);
- 6) тесты Г. Айзенка.

Во многих видах спорта высокие результаты в значительной степени обусловлены уровнем развития интеллектуальной сферы личности, позволяющей спортсмену принимать адекватные ситуации решения и применять адекватные действия. Спортсмену надо правильно оценить создавшуюся ситуацию, найти правильное решение. А это функция интеллектуальной сферы личности спортсмена. Уровень интеллектуальной активности спортсмена определяет качество и скорость приобретения специальных знаний и их применение в спортивной деятельности, формирование двигательных навыков, скорость приема и переработки информации. Спортсмен с высоким уровнем

развития интеллекта осмысливает выполнение предстоящего действия, после его завершения анализирует выполненное действие.

Если принцип индивидуализации реализуется в процессе подготовки спортсменов, то принцип «интеллектуализации спортивной тренировки» еще не занял приоритетного значения в спорте. Необходимость его реализации диктуется высокой значимостью интеллектуальной сферы личности в достижении высоких спортивных результатов.

Однако на сегодня измерение уровня интеллекта еще не стало определяющим в психодиагностике спортсмена.

Тренеру, мечтающему вывести своего спортсмена на мировое первенство, олимпиаду, завоевать чемпионский титул, следует знать исходный уровень интеллекта своих воспитанников.

В данной главе представлены два теста для измерения интеллектуальной сферы личности спортсмена: зрительно-пространственный тест Г. Айзенка и тест для измерения когнитивно-психологического ресурса спортсмена (авторы К. В. Диких и Г. Д. Бабушкин).

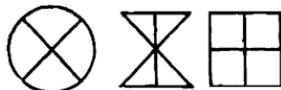
Для измерения уровня интеллектуальной сферы личности существует ряд тестов. Ниже предлагается зрительно-пространственный тест Г. Айзенка для измерения уровня интеллекта, не составляющий особого труда для его проведения и, как нам представляется, соответствующий специфике спортивной деятельности.

9.2. Зрительно-пространственный тест Г. Айзенка

Инструкция. На выполнение теста дается 30 минут. Не задерживайтесь долго на решении задания, вы можете вернуться потом к нему, пройдя все задания. При решении заданий вам нужно найти закономерность, представленную на рисунках, и выполнить задание.

Зрительно-пространственный тест

1. Исключите лишнюю фигуру.



1

2

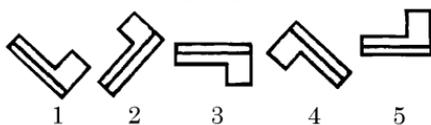
3



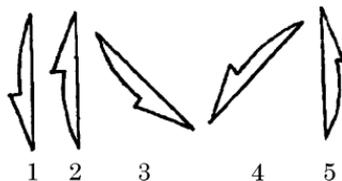
4

5

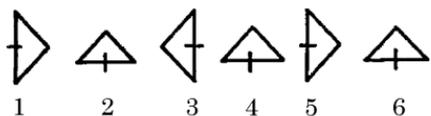
2. Исключите лишнюю фигуру.



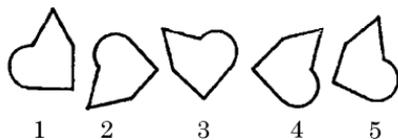
3. Исключите лишнюю фигуру.



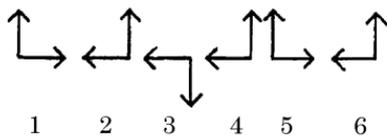
4. Исключите лишнюю фигуру.



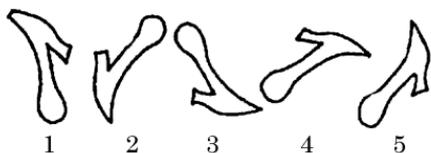
5. Исключите лишнюю фигуру.



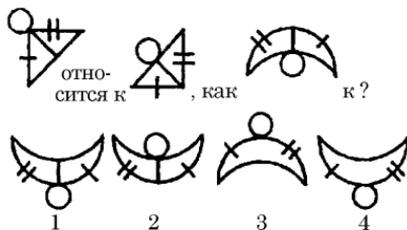
6. Исключите лишнюю фигуру.



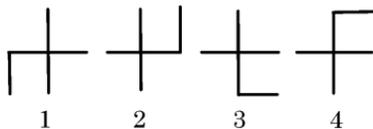
7. Исключите лишнюю фигуру.



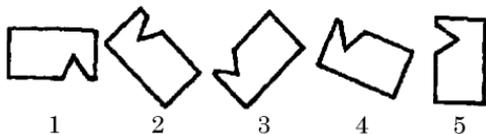
8. Вставьте пропущенную фигуру, выбрав ее из четырех пронумерованных.



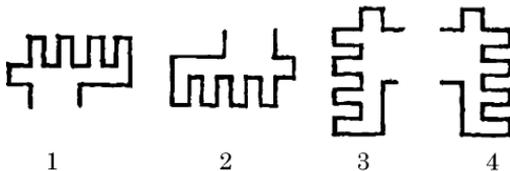
9. Исключите лишнюю фигуру.



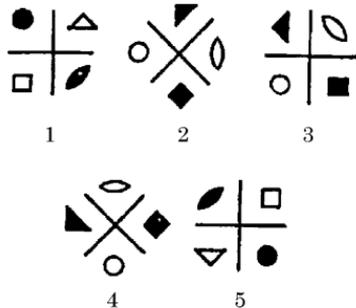
10. Исключите лишнюю фигуру.



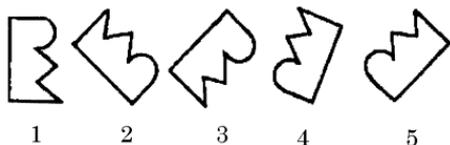
11. Исключите лишнюю фигуру.



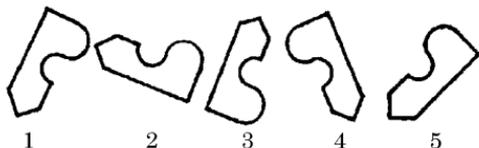
12. Исключите лишнюю фигуру.



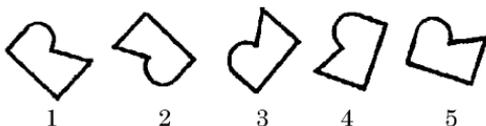
13. Исключите лишнюю фигуру.



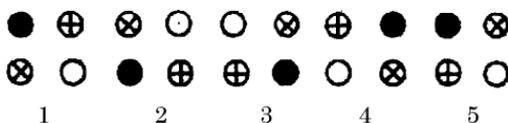
14. Исключите лишнюю фигуру.



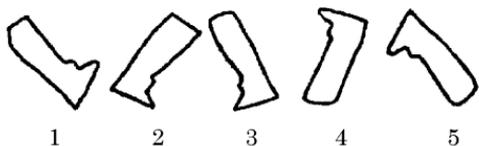
15. Исключите лишнюю фигуру.



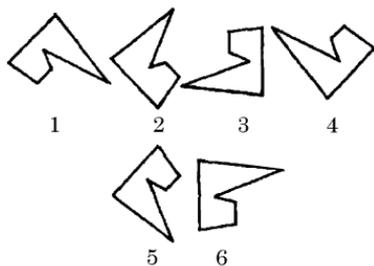
16. Исключите лишнюю фигуру.



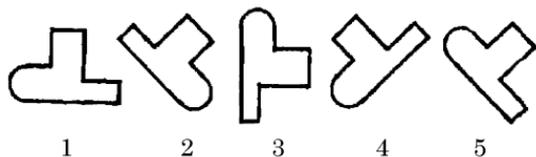
17. Исключите лишнюю фигуру.



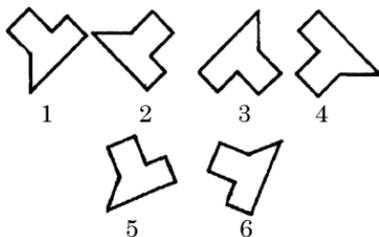
18. Исключите лишнюю фигуру.



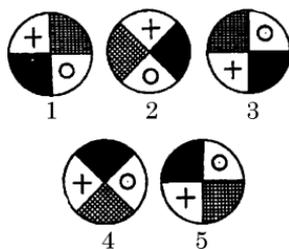
19. Исключите лишнюю фигуру.



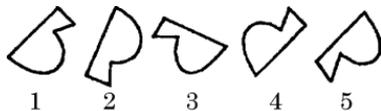
20. Исключите лишнюю фигуру.



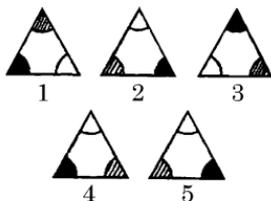
21. Исключите лишнюю фигуру.



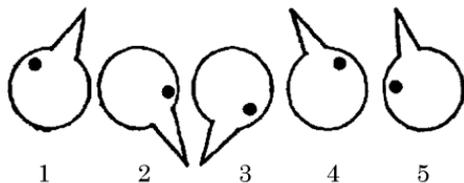
22. Исключите лишнюю фигуру.



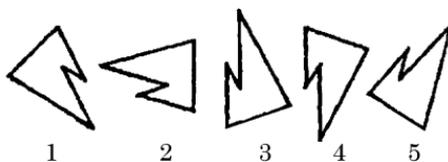
23. Исключите лишнюю фигуру.



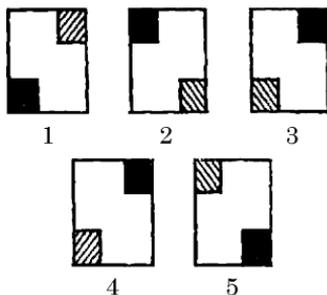
24. Исключите лишнюю фигуру.



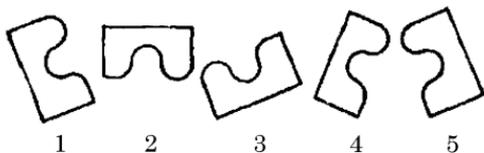
25. Исключите лишнюю фигуру.



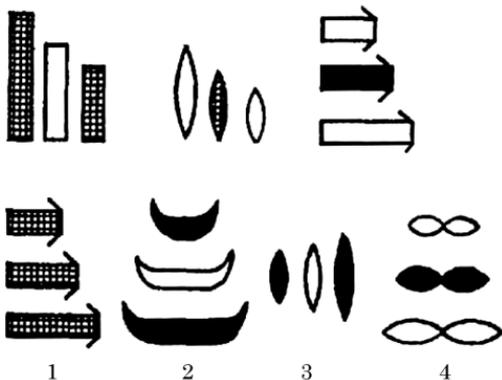
26. Исключите лишнюю фигуру.



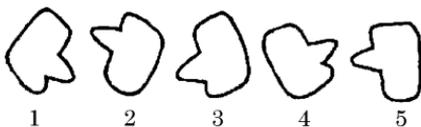
27. Исключите лишнюю фигуру.



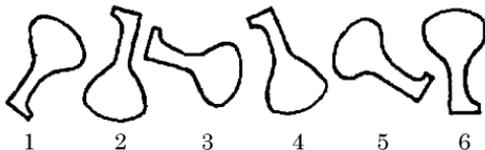
28. Вставьте пропущенную фигуру из четырех пронумерованных, имея в виду, что в верхнем ряду первая фигура относится ко второй так же, как третья к пропущенной.



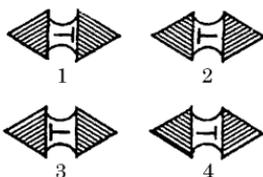
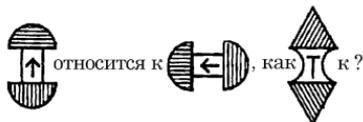
29. Исключите лишнюю фигуру.



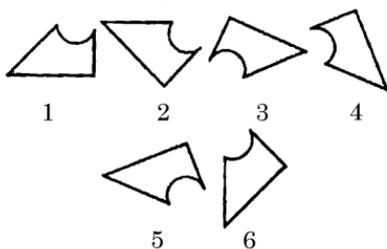
30. Исключите лишнюю фигуру.



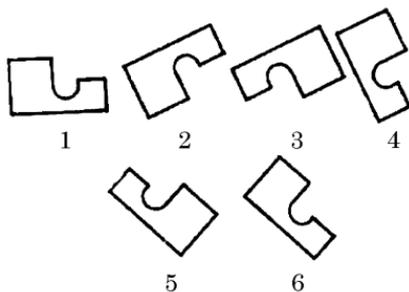
31. Вставьте недостающую фигуру из четырех пронумерованных.



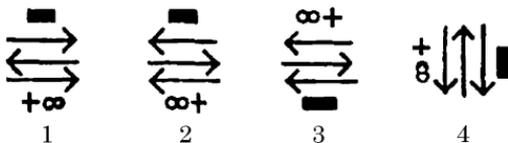
32. Исключите лишнюю фигуру.



33. Укажите лишние фигуры.



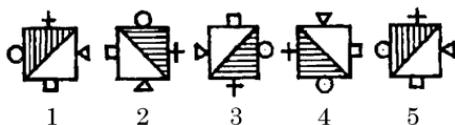
34. Вставьте недостающую фигуру из четырех пронумерованных.



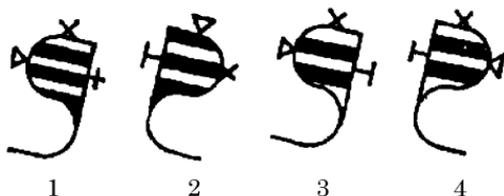
35. Укажите лишние фигуры.



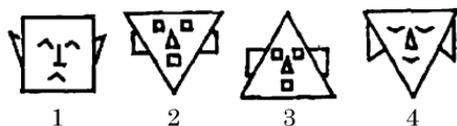
36. Исключите лишнюю фигуру.



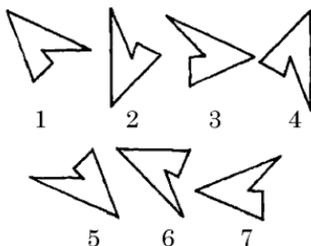
37. Вставьте недостающую фигуру из четырех пронумерованных.



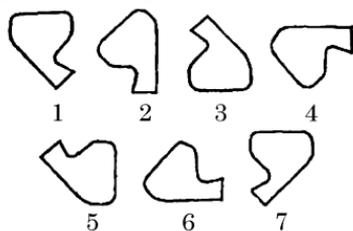
38. Вставьте недостающую фигуру из четырех пронумерованных.



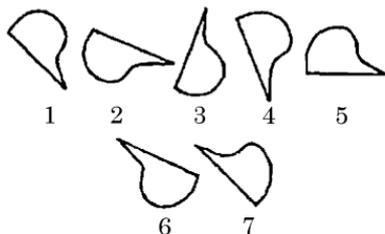
39. Укажите две лишние фигуры.



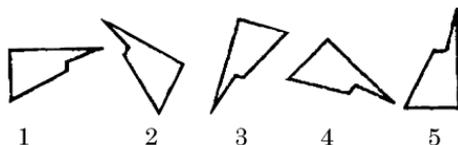
40. Найдите три лишние фигуры.



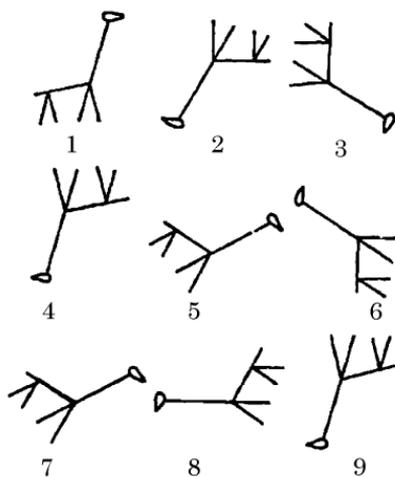
41. Найдите три лишние фигуры.



42. Укажите две лишние фигуры.



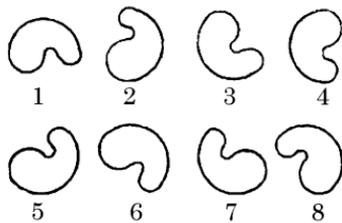
43. Исключите лишнюю фигуру.



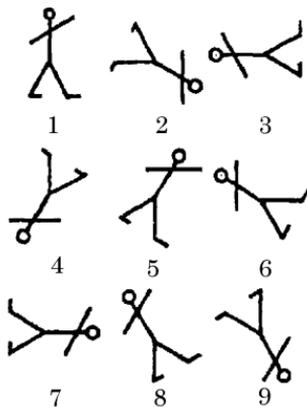
44. Вставьте пропущенную фигуру, выбрав ее из четырех пронумерованных.



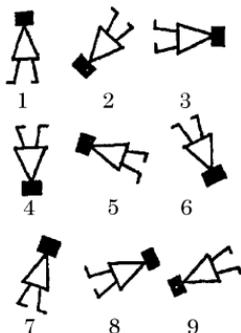
45. Найдите три лишние фигуры.



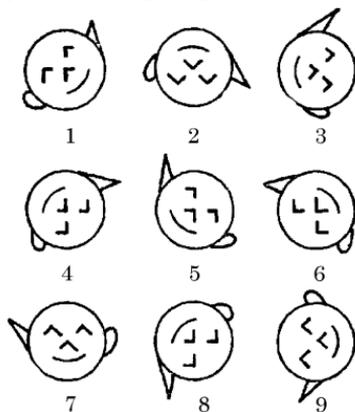
46. Найдите три лишние фигурки.



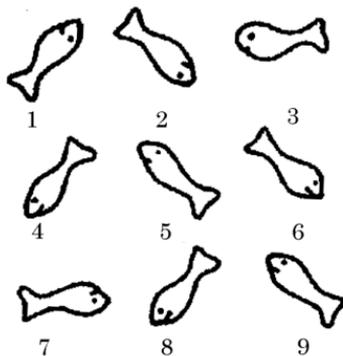
47. Найдите три лишние фигурки.



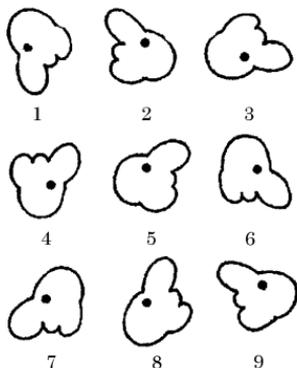
48. Найдите три лишние фигурки.



49. Исключите лишнюю фигурку.



50. Найдите три лишние фигуры.



Ключ к зрительно-пространственному тесту

Первая цифра — номер вопроса, вторая цифра — номер рисунка.

1. 4 (все остальные фигуры можно повернуть «вниз головой» без каких-либо изменений).

2. 3 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

3. 2 (все остальные фигуры нужно совместить вращением).

4. 4 (каждая последующая фигура поворачивается на 90 градусов против часовой стрелки. Исключение составляет фигура 4, которая поворачивается по часовой стрелке).

5. 1 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

6. 4 (фигура каждый раз поворачивается на 90 градусов против часовой стрелки. Исключение составляет фигура 4, которая поворачивается по часовой стрелке).

7. 4 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

8. 1 (главная фигура перевернута, а маленький кружок перенесен на противоположную сторону).

9. 4 (все остальные фигуры могут быть совмещены вращением в плоскости рисунка).

10. 5 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

11. 3 (на всех остальных рисунках изображены разные положения правой кисти; третья фигура изображает левую кисть).

12. 3 (фигура каждый раз поворачивается на четверть полуокружности против часовой стрелки, при этом окраска фигурок переходит на противоположную. Исключение составляет фигура 3).

13. 2 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

14. 1 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

15. 4 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

16. 5 (набор из четырех кружков каждый раз поворачивается на 90 градусов, но кружок со знаком «+» независимо от этого всегда расположен в одном горизонтальном ряду с черным кружком. Исключение составляет фигура 5).

17. 3 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

18. 5 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

19. 2 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

20. 6 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

21. 5 (фигуры 1 и 3, а также 2 и 4 являются парными, их можно совместить друг с другом, вращая в плоскости рисунка на 90 градусов. Фигура 5 ни с одной фигурой не совмещается).

22. 1 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

23. 4 (черный, белый и заштрихованный участки каждый раз вращаются против часовой стрелки. На фигуре 4 заштрихованный и белый участки не на месте).

24. 4 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

25. 4 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

26. 3 (фигуры 1 и 4, а также 2 и 5 являются парными. В каждой паре черный и заштрихованный участки меняются местами. На фигуре 3 штриховка сделана не в ту сторону).

27. 5 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

28. 2 (окраска средней и наружных фигур меняется местами, а вертикальное и горизонтальное положения остаются без изменений).

29. 3 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

30. 3 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

31. 3 (главная фигура повернута по часовой стрелке, а стрела — против часовой стрелки).

32. 5 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

33. 2 и 5 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

34. 2 (главная фигура повернута на 90 градусов против часовой стрелки вместе с маленькими фигурками, которые затем меняются местами: те, которые должны быть наверху, смещаются вниз, а те, которые должны быть внизу, переходят наверх).

35. 1 и 2 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

36. 3 (рисунок каждый раз поворачивается на 90 градусов. На фигуре 3 штриховые линии направлены неверно).

37. 3 (главная фигура повернута на 180 градусов, т. е. «головой вниз»). Три черные полосы превращаются в две. Три маленькие фигурки смещаются против часовой стрелки на один шаг).

38. 2 (то, что на первом рисунке круглое, на втором рисунке становится квадратным. Все, что на первом рисунке заострено вверх, на втором рисунке заострится вниз).

39. 3 и 6 (остальные пять фигур можно совместить вращением).

40. 1, 3 и 6 (остальные четыре фигуры можно совместить вращением).

41. 2, 3 и 7 (остальные четыре фигуры можно совместить вращением).

42. 1 и 4 (остальные четыре фигуры можно совместить вращением).

43. 8 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

44. 3 (верхняя и нижняя фигуры меняются местами. Фигура, которая была внутри верхней, сохраняется. Штриховка внутри нижней фигуры смещается, меняясь местами с незаштрихованной частью. Завитки справа и слева от главной фигуры меняются местами).

45. 1, 6 и 7 (остальные 5 фигур можно совместить вращением).

46. 7 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

47. 2, 6 и 7 (остальные 6 фигур можно совместить вращением).

48. 1, 6 и 8 (остальные 6 фигур можно совместить вращением).

49. 6 (все остальные фигуры можно совместить вращением).

50. 5, 6 и 8 (остальные 6 фигур можно совместить вращением).

Находится сумма правильно решенных заданий, по графику находится уровень развития интеллектуальных способностей испытуемого в баллах. Чем больше сумма баллов, тем выше уровень интеллекта (см. рис. 10).

График для оценки зрительно-пространственного теста

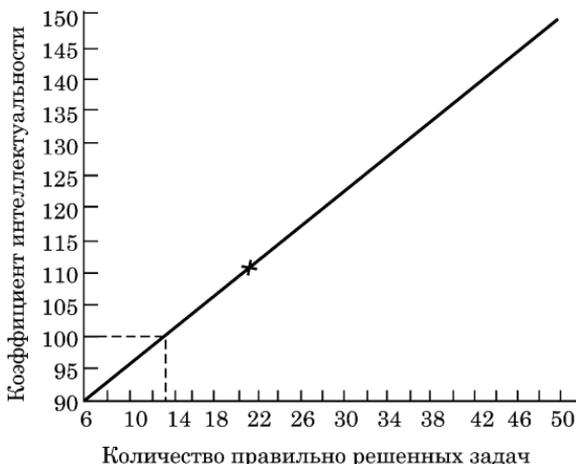


Рис. 10

Оценка интеллекта спортсмена

9.3. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его измерение (К. В. Диких, Г. Д. Бабушкин, 2010)

Для большинства спортсменов различных видов спорта выступление на соревнованиях сопряжено с психологическими трудностями и представляет собой серьезное испытание. В результате спортсмены не всегда могут реализовать накопленный на тренировках потенциал. Это объясняется тем, что проявление физических качеств и качественное выполнение движений спортсмена в соревновательных условиях обусловлено комплексом психических качеств. Как показывают исследования, при равном уровне физической, технической и тактической подготовленности спортсменов именно психологический фактор выступает решающим фактором во время напряженной соревновательной борьбы. В качестве такого психологического фактора мы выделяем когнитивно-психологический ресурс (КПР) спортсмена. Тренеры и спортсмены не придают значения данному фактору в соревновательной деятельности. В результате спортсмены не всегда (около 50%) реализуют на соревнованиях свой накопленный потенциал.

Ресурсность психики (когнитивный компонент) не приобрела статус предмета исследований в области психологии спорта, в сфере подготовки тренеров по спорту, в подготовке спортсменов. Содержание когнитивно-психологического ресурса включает два блока. Первый блок — теоретический, свидетельствующий о наличии необходимого для успешной соревновательной деятельности комплекса психологических знаний (знаниевый блок). Для диагностики теоретического (знаниевого) блока ниже представлены тестовые задания. Второй блок — практический (лично-деятельностный), предусматривающий наличие сформированных профессионально важных психологических качеств, умений и навыков. Для диагностики лично-деятельностного блока можно воспользоваться представленным выше (см. п. 7.7) тестом «Психологическая подготовленность спортсмена».

Тестовые задания для выявления сформированности знаниевого блока когнитивно-психологического ресурса

Индивидуально-личностный компонент

1. Сознание — это высший уровень психического отражения действительности, присущий только человеку как общественно-историческому существу:

- 1) да;
- 2) нет.

2. С работой какого органа тесно связаны психические явления?

- 1) Мозга;
- 2) сердца;
- 3) желудка;
- 4) печени;
- 5) не знаю.

3. Физиологической основой психики является:

- 1) эндокринная система;
- 2) нервная система;
- 3) кровеносная система;
- 4) опорно-двигательный аппарат;
- 5) лимфатическая система.

4. Высшая форма психического отражения, свойственная только человеку и интегрирующая все другие формы отражения, называется:

- 1) волей;
- 2) эмоциями;
- 3) рефлексом;
- 4) чувством;
- 5) сознанием.

5. Сознание, будучи общественным продуктом, присуще:

- 1) только человеку;
- 2) всем животным;
- 3) только млекопитающим;
- 4) не знаю.

6. Низший уровень психики образует:

- 1) подсознание;
- 2) сознательное;
- 3) мышление;
- 4) не знаю.

7. Перемещение внимания с одного объекта на другой или с одной деятельности на другую называется:

- 1) переключением внимания;
- 2) распределением внимания;
- 3) устойчивостью внимания;
- 4) объемом внимания;
- 5) сосредоточенностью внимания.

8. Память, основанная на повторении материала без его осмысления, называется:

- 1) долговременной;
- 2) эмоциональной;
- 3) механической;
- 4) произвольной;
- 5) правильного ответа нет.

9. Ощущения, возникающие при воздействии внешних стимулов на рецепторы, расположенные на поверхности тела, называются:

- 1) экстероцептивными;
- 2) интероцептивными;
- 3) проприоцептивными;
- 4) интерактивными;
- 5) локальными.

10. Отражение предметов и явлений при их непосредственном воздействии на органы чувств называется:

- 1) ощущением;
- 2) восприятием;
- 3) не знаю;
- 4) воображением;
- 5) памятью.

11. Отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей это:

- 1) воображение;
- 2) мышление;
- 3) память;
- 4) восприятие;
- 5) ощущение.

12. Направленность и сосредоточенность сознания на определенном объекте при одновременном отвлечении от других называется:

- 1) вниманием;
- 2) волей;
- 3) памятью;
- 4) способностью;
- 5) привычкой.

13. Человеческое мышление от мышления животных отличается абстракцией:

- 1) да;
- 2) нет.

14. Мышление — это:

- 1) процесс ориентировки субъекта при решении интеллектуальных задач;
- 2) всегда поиск в открытии существенно нового;
- 3) процесс познавательной деятельности субъекта, характеризующийся обобщенным и опосредованным отражением действительности;
- 4) высшая ступень познания действительности;
- 5) определенное проявление активности субъекта.

15. Запечатление, сохранение и воспроизведение воспринятого и пережитого — это:

- 1) внимание;
- 2) память;
- 3) деятельность;
- 4) восприятие;
- 5) мышление.

16. В ощущениях отражаются:

- 1) прошлый опыт;
- 2) отношение к воздействию действительности;
- 3) определенные свойства и качества предметов;
- 4) предмет в целостной форме;
- 5) образы, ранее воспринимаемые.

17. В восприятиях отражаются:

- 1) прошлый опыт;
- 2) образы;
- 3) отдельные свойства и качества предметов;
- 4) существенные признаки и закономерные связи;
- 5) предмет в целостной форме.

18. В памяти отражаются:

- 1) образы;
- 2) существенные признаки и закономерные связи;
- 3) предмет в целостной форме;

- 4) отдельные свойства и качества;
- 5) прошлый опыт.

19. Психический процесс создания новых образов предметов, ситуаций на основе переработки прошлого опыта называется воображением:

- 1) да;
- 2) нет.

20. В зависимости от содержания решаемой задачи выделяют виды мышления:

- 1) практически-действенное;
- 2) произвольное;
- 3) наглядно-образное;
- 4) словесно-логическое;
- 5) произвольное.

21. Умение подмечать характерные, но едва заметные особенности предметов и явлений называется:

- 1) наблюдательностью;
- 2) внимательность;
- 3) не знаю;
- 4) восприятием.

22. Обращенность сознания и внимания человека в основном на то, что происходит вокруг него, это:

- 1) экстраверсия;
- 2) интроверсия;
- 3) нейротизм;
- 4) рефлексия;
- 5) правильного ответа нет.

23. Сильный, уравновешенный, инертный: к какому типу темперамента относятся эти характеристики нервной системы?

- 1) Флегматическому;
- 2) сангвиническому;
- 3) холерическому;
- 4) меланхолическому.

24. Найдите правильное определение термина «акцентуация характера»:

- 1) усиление отдельных черт характера;
- 2) условное образование личности, определяющее особенности деятельности и поведения человека;
- 3) синтез свойств личности, отвечающий требованиям деятельности и обеспечивающий высокие достижения в ней;
- 4) отдельный комплекс характерологических черт;
- 5) правильного ответа нет.

25. По И. П. Павлову сильный и неуравновешенный тип нервной системы характерен для:

- 1) флегматиков;
- 2) сангвиников;
- 3) меланхоликов;
- 4) холериков;
- 5) висцеротоников.

26. Обращенность сознания и интересов человека на самого себя, психологическая погруженность в свой внутренний мир — это:

- 1) экстраверсия;
- 2) самосознание;
- 3) интеллект;
- 4) интроверсия;
- 5) правильного ответа нет.

27. Свойства нервной системы сангвиника:

- 1) неуравновешенный;
- 2) слабый;
- 3) сильный;
- 4) уравновешенный;
- 5) подвижный.

28. Флегматик по типу нервной системы:

- 1) инертный;
- 2) слабый;
- 3) неуравновешенный;
- 4) сильный;
- 5) правильного ответа нет.

29. Тип характера, который характеризуют периодические смены настроения, чередование периодов спада и подъема:

- 1) гипотимный;
- 2) возбудимый;
- 3) гипертимный;
- 4) тревожно-мнительный;
- 5) циклоидный.

30. Сильный неуравновешенный тип высшей нервной деятельности характеризует:

- 1) холерика;
- 2) сангвиника;
- 3) флегматика;
- 4) меланхолика;
- 5) смешанный тип.

31. Флегматический тип темперамента больше всего подходит для видов спорта:

- 1) стрельба;
- 2) гимнастика;
- 3) спринт.

32. Холерический тип темперамента подходит для тяжелой атлетики:

- 1) верно;
- 2) неверно.

33. Ведущим свойством внимания для игровых видов спорта является:

- 1) концентрация;
- 2) устойчивость;
- 3) переключение;
- 4) распределение.

Спортивно-соревновательный компонент

34. Структуру спортивной деятельности составляют:

- 1) результат;
- 2) способы действия;
- 3) мотивация;
- 4) взаимоотношения в команде;
- 5) физические качества.

35. Скоростные способности в спорте связаны с:

- 1) уравновешенностью нервных процессов;
- 2) подвижностью нервных процессов;
- 3) силой торможения;
- 4) динамичностью нервных процессов;
- 5) выносливостью нервных клеток.

36. В качестве результатов спортивной деятельности выступают:

- 1) психологический;
- 2) педагогический;
- 3) социологический;
- 4) биологический;
- 5) тактический.

37. В комплекс психомоторных способностей входят:

- 1) скорость реагирования;
- 2) перцептивные способности;
- 3) быстрота мыслительных реакций;
- 4) мнемические;
- 5) выносливость.

38. Использование спортсменом своих функциональных способностей зависит от спортивной мотивации:

- 1) верно;
- 2) неверно.

39. Предпосылкой формирования устойчивой спортивной мотивации к конкретному виду спорта является наличие соответствующих тому виду спорта способностей:

- 1) верно;
- 2) неверно.

40. Последовательность этапов спортивной деятельности (установить последовательность):

- 1) оценочный;
- 2) программный;
- 3) исполнительский;
- 4) настроечный;
- 5) мотивационный;
- 6) ориентировочный.

41. Общение в спортивной деятельности выполняет функции:

- 1) социально-психологического отражения;
- 2) регулятивную;
- 3) познавательную;
- 4) административную;
- 5) хозяйственную.

42. Психологическую совместимость в игровых видах спорта обуславливают:

- 1) скорость реагирования;
- 2) быстрота мыслительных реакций;
- 3) рефлексия;
- 4) антиципация;
- 5) оценка времени;
- 6) конституция тела.

43. Действия агрессивного характера, связанные с фрустрацией, наблюдаются у невоспитанных, несдержанных, грубых спортсменов:

- 1) верно;
- 2) неверно.

44. Спортсмен, оперативно действующий игрок на площадке, берущий инициативу на себя и наилучшим образом решающий ситуацию, — это:

- 1) лидер;
- 2) запасной игрок;
- 3) нападающий;
- 4) защитник.

45. Для исправления ошибок в технике движений используются:

- 1) тренажеры;
- 2) аутогенная тренировка;
- 3) отвлечение внимания;
- 4) массаж.

46. Способность сознательно управлять своей деятельностью, преодолевать трудности на пути к достижению цели — это:

- 1) воля;
- 2) характер.

47. Последовательность формирования при обучении движениям в спорте (установить последовательность):

- 1) навык;
- 2) представление о движении;
- 3) знание;
- 4) умение.

48. Для быстрого освоения новых спортивных действий достаточно только физической подготовленности:

- 1) верно;
- 2) неверно.

49. В содержание ориентировочной основы деятельности при разучивании новых действий входит:

- 1) мысленное проговаривание движения;
- 2) ощущения, восприятия, возникающие перед выполнением движения;
- 3) эмоциональное состояние;
- 4) система знаний о движении;
- 5) представление о движении.

50. Последовательность действий при обучении новому спортивному элементу (установить последовательность):

- 1) подводящие упражнения;
- 2) овладение исходными, промежуточными, конечными положениями;
- 3) овладение основной частью действия;
- 4) оценка параметров действия;
- 5) развитие физических качеств;
- 6) выполнение упражнения в целом.

51. Целенаправленный и организованный процесс овладения действиями под руководством педагога называется обучением:

- 1) да;
- 2) нет.

52. Последовательность стадий формирования динамического стереотипа (установить последовательность):

- 1) концентрация;
- 2) стабилизация;
- 3) иррадиация.

53. Последовательность формирования двигательного навыка в спорте (установить последовательность):

- 1) выполнение действия на уровне умения;
- 2) создание образов и действий (логического, мышечно-двигательного, зрительного);
- 3) формирование представлений о выполняемом действии;
- 4) передача знаний о новом действии;
- 5) выполнение действия на уровне навыка.

54. Состояние психической готовности спортсмена к овладению новым движением формируется на базе физической и координационной готовности:

- 1) верно;
- 2) неверно.

55. При обучении новому движению необходимо создание образов:

- 1) логического;
- 2) зрительного;
- 3) кинестезического;
- 4) абстрактного;
- 5) свернутого.

56. Формирование индивидуального стиля деятельности у спортсмена обусловлено:

- 1) индивидуально-психологическими особенностями личности;
- 2) видом спортивной деятельности;
- 3) отношением тренера к спортсмену;
- 4) характером межличностных взаимоотношений в команде.

57. Совокупность способов применения технических приемов в соответствии с условиями и задачами соревновательной деятельности — это:

- 1) техника;
- 2) тактика.

58. Оперативное мышление спортсмена опирается на оперативную и кратковременную память:

- 1) верно;
- 2) неверно.

59. Последовательность протекания тактического действия в конькобежном спорте (установить последовательность):

- 1) мысленное решение задачи;
- 2) реализация намеченных действий;
- 3) восприятие спортивной ситуации.

60. Факторы, обуславливающие быстроту и правильность принятия решения в спортивной борьбе:

- 1) соревновательный опыт;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) выносливость;
- 5) инертность нервных процессов;
- 6) быстрота мыслительных процессов.

61. Типичные предстартовые состояния спортсмена:

- 1) лихорадка;
- 2) апатия;
- 3) боевая готовность;
- 4) фрустрация;
- 5) конфликт спортсмена с тренером.

62. Состояние психического пресыщения возникает у спортсмена, как правило, после состояния монотонии:

- 1) верно;
- 2) неверно.

63. Переоценка временного интервала в 10 секунд на 1,5–2 секунды свидетельствует о чрезмерном возбуждении спортсмена перед стартом:

- 1) верно;
- 2) неверно.

64. Предстартовое состояние лихорадки чаще всего возникает у представителей холерического типа темперамента:

- 1) верно;
- 2) неверно.

65. Состояние боевой готовности перед стартом характеризуется:

- 1) чрезмерным эмоциональным возбуждением;
- 2) пониженной частотой сердечных сокращений;

- 3) снижением желания выступить на соревновании;
- 4) желанием бороться до конца;
- 5) оптимальным эмоциональным возбуждением.

66. Ведущим психическим процессом в спортивных играх является:

- 1) двигательная память;
- 2) оперативная память;
- 3) оперативное мышление;
- 4) рефлексия.

67. Для спортивной гимнастики ведущим психическим процессом является:

- 1) оперативная память;
- 2) двигательная память;
- 3) рефлексия;
- 4) абстрактно-логическое мышление.

Саморегуляционный компонент

68. При наличии у спортсмена умения уйти в себя, сосредоточиться на выполняемом действии влияние помех снижается:

- 1) верно;
- 2) неверно.

69. Какие из факторов влияют на овладение спортсменами саморегуляцией?

- 1) Отношение спортсмена к значимости саморегуляции в спорте;
- 2) успех, достигнутый спортсменом на ранних стадиях занятий спортом, который может дезориентировать спортсмена в его отношении к занятиям саморегуляцией излишней верой в себя;
- 3) условия занятий саморегуляцией;
- 4) выбор средств и методов при занятиях саморегуляцией;
- 5) особенность личностных качеств;
- 6) все варианты верны.

70. Влияние предстоящего соревнования на состояние спортсмена осуществляется по механизму «условно-рефлекторной деятельности»:

- 1) верно;
- 2) неверно.

71. Внушение извне протекает наиболее успешно, когда максимально устранена критика воспринимаемой информации:

- 1) неверно;
- 2) верно.

72. Психическое состояние, произвольно формируемое у спортсмена, является следствием доминирования конкретной функциональной системы:

- 1) верно;
- 2) неверно.

73. Последовательность развития навыков психорегуляции у спортсменов (установить последовательность):

- 1) установление взаимосвязи между центрально-периферическими образованиями;
- 2) развитие психических процессов (ощущений, восприятия, воображения и т. д.);
- 3) формирование положительной мотивации к занятиям психорегуляцией.

74. Направление изменения умения эмоционального возбуждения у представителя холерического темперамента перед соревнованием:

- 1) повышается;
- 2) понижается;
- 3) не изменяется.

75. Как называется система мероприятий, направленная на изменение у спортсмена психического состояния, необходимого для осуществления деятельности?

- 1) Психорегуляция;
- 2) настройка;
- 3) разминка;
- 4) психологическая подготовка.

76. Обучение навыкам психорегуляции следует начинать на этапе углубленной спортивной специализации:

- 1) верно;
- 2) неверно.

77. При отсутствии у спортсмена чувства готовности действия выполняются очень редко:

- 1) верно;
- 2) неверно.

78. Психорегулирующая тренировка в спорте используется для:

- 1) формирования оптимального предстартового состояния;
- 2) исправления ошибок в технике;
- 3) ускорения процессов восстановления после тренировки;
- 4) снятия излишнего напряжения перед стартом;
- 5) создания представления о движении.

79. Предстартовое состояние тревожности возникает, как правило, у лиц с высокой личностной тревожностью:

- 1) неверно;
- 2) верно.

80. Как называется метод регуляции, при использовании которого необходимо мысленное выполнение двигательных действий?

- 1) Идеомоторная тренировка;
- 2) психорегулирующая тренировка;
- 3) силовая тренировка;
- 4) аутогенная тренировка.

81. При излишнем предстартовом возбуждении спортсмена рекомендуется выполнять дыхательные упражнения в ходьбе с постепенным ускорением дыхания и частоты шагов:

- 1) верно;
- 2) неверно.

82. При наличии у спортсмена уверенности в предстоящих действиях, запланированное, как правило, достигается:

- 1) верно;
- 2) неверно.

83. Неудачное начало в соревновании может оказывать влияние:

- 1) негативное;
- 2) позитивное;
- 3) это зависит от индивидуально-психологических особенностей;
- 4) это зависит от состава соперников.

84. Наименьшее количество систем организма, диагностируемых для выявления предстартового состояния:

- 1) одна;
- 2) две;
- 3) три;
- 4) четыре.

85. Психологическая подготовка к соревнованию предполагает создание оптимального предстартового состояния:

- 1) верно;
- 2) неверно.

86. Успешность выступления спортсмена на соревнованиях определяется физическими качествами на 70%, психическими качествами на 30%;

- 1) верно;
- 2) неверно.

87. Психологический аспект психологической подготовки спортсмена заключается в создании психической готовности к соревнованию:

- 1) неверно;
- 2) верно.

88. Какие познавательные навыки имеют значение при проведении психофизических тренингов?

- 1) Формирование уверенности в своих силах;
- 2) управление своим состоянием с помощью внутренней речи;
- 3) способность к регуляции уровня активизации;
- 4) способность к концентрации внимания;
- 5) способность проигрывать действия в представлении;
- 6) способность к нестандартному мышлению.

89. В каких случаях в спортивной деятельности проявляется саморегуляция?

- 1) При настройке спортсмена на старт;
- 2) перед выполнением упражнений на тренировках и соревнованиях;
- 3) при сохранении оптимального предстартового состояния;
- 4) при устранении неблагоприятного психического состояния;
- 5) при выборе варианта тактических действий.

90. Какие из методов можно использовать для регуляции психического состояния?

- 1) Фармакологический;
- 2) внушение;
- 3) самовнушение;
- 4) гипноз.

91. Что из перечисленного относится к методикам самовнушения:

- 1) психомышечная тренировка;
- 2) аутогенная тренировка;
- 3) психорегулирующая тренировка;
- 4) идеомоторная тренировка.

92. Как называется метод регуляции, при котором необходимо проговаривать словесные формулы?

- 1) Идеомоторная тренировка;
- 2) психорегулирующая тренировка;
- 3) силовая тренировка.

93. Воздействие на спортсменов со стороны с целью изменения психического состояния называется:

- 1) гетерорегуляцией;
- 2) саморегуляцией.

94. Воздействием спортсмена на самого себя с помощью слов, мысленных образов, представлений и воображений называется:

- 1) гетерорегуляцией;
- 2) саморегуляцией.

95. Какие методы используются при обучении саморегуляции?

- 1) Самоубеждение;
- 2) самовнушение;
- 3) самоутверждение.

96. Воздействие на себя с помощью логических доводов — это:

- 1) самоубеждение;
- 2) самовнушение.

97. Беспрекословная вера, способная воздействовать на сознание без активизации логики, — это:

- 1) самовнушение;
- 2) самоубеждение.

98. Какие выделяются варианты психорегулирующей тренировки?

- 1) Успокаивающий;
- 2) мобилизующий;
- 3) специальный.

99. В каких периодах подготовки рекомендуется использовать психорегулирующую тренировку?

- 1) В подготовительном;
- 2) в соревновательном;
- 3) в переходном;
- 4) во всех.

100. Обучение спортсменов психорегуляции необходимо начинать на этапе начальной спортивной специализации:

- 1) верно;
- 2) неверно.

Ключ к опроснику

Подсчитывается количество правильных ответов по каждому компоненту отдельно и в целом по знациевому блоку.

Таблица 17

Индивидуально-личностный компонент	Спортивно-соревновательный компонент	Саморегуляционный компонент
1 — 1	34 — 1, 2, 3	68 — 1
2 — 1	35 — 2	69 — 6
3 — 2	36 — 1, 2, 3, 4	70 — 1
4 — 5	37 — 1, 2, 3	71 — 2
5 — 1	38 — 1	72 — 1
6 — 1	39 — 1	73 — 3, 2, 1
7 — 1	40 — 5, 6, 2, 4, 3, 1	74 — 1
8 — 3	41 — 1, 2, 3	75 — 1
9 — 1	42 — 1, 2, 3, 4, 5	76 — 2
10 — 1	43 — 1	77 — 1
11 — 4	44 — 1	78 — 1, 2, 3, 4

Индивидуально-личностный компонент	Спортивно-соревновательный компонент	Саморегуляционный компонент
12 — 1	45 — 1, 2	79 — 2
13 — 1	46 — 1	80 — 1
14 — 3	47 — 3, 2, 4, 1	81 — 1
15 — 2	48 — 2	82 — 1
16 — 3	49 — 1, 2, 3	83 — 3
17 — 5	50 — 5, 2, 3, 4, 1, 6	84 — 3
18 — 5	51 — 1	85 — 1
19 — 1	52 — 3, 1, 2	86 — 1
20 — 1, 3, 4	53 — 4, 2, 3, 1, 5	87 — 2
21 — 1	54 — 1	88 — 1, 2, 3, 4, 5
22 — 1	55 — 1, 2, 3	89 — 1, 2, 3, 4
23 — 1	56 — 1	90 — 1, 2, 3
24 — 1	57 — 2	91 — 1, 2, 3
25 — 4	58 — 1	92 — 2
26 — 4	59 — 3, 1, 2	93 — 1
27 — 3, 4, 5	60 — 1, 3, 4, 6	94 — 2
28 — 1, 4	61 — 1, 2, 3	95 — 1, 2
29 — 5	62 — 1	96 — 1
30 — 1	63 — 2	97 — 1
31 — 1, 2	64 — 1	98 — 1, 2
32 — 2	65 — 4, 4	99 — 4
33 — 3, 4	66 — 2, 3, 4	100 — 1
	67 — 2	

9.4. Эмоциональный интеллект: понятие, диагностика

Значимость эмоционального интеллекта для спорта несомненна. По нашим данным высококвалифицированные спортсмены с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта выполняют на соревнованиях запланированные результаты и занимают первые, вторые, третьи места. Спортсмены с низким уровнем развития эмоционального интеллекта, как правило, не выполняют запланированные результаты и не занимают призовых мест.

Для изучения эмоционального интеллекта практически всегда применима методика Н. Холла. Методика предложена для выявления

способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал.

1. *Эмоциональная осведомленность* — главная составляющая эмоционального интеллекта. Человек с высокой степенью самосознания знает свои сильные и слабые стороны и умеет осознавать свои эмоции, потребности и побуждения.

2. *Управление своими эмоциями* — это следствие самосознания. Оно позволяет людям не быть рабами своих страстей. Люди, способные себя контролировать, умеют не только обуздать собственные эмоции, но и направить их в полезное русло.

3. *Самотивация* — стремление к поставленной цели, а не просто реакция на те или иные виды поощрений и наказаний.

4. Эмпатия — это умение ставить себя на место другого, учитывать в процессе принятия решений чувства и эмоции других людей.

5. *Распознавание эмоций других людей* — это умение строить взаимовыгодные отношения с другими людьми. Общительный человек, у которого отсутствуют все остальные составляющие эмоционального интеллекта, скорее всего, потерпит неудачу.

Инструкция. Ниже вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, оцените каждое суждение по шкале:

- полностью не согласен (–3 балла);
- в основном не согласен (–2 балла);
- отчасти не согласен (–1 балл);
- отчасти согласен (+1 балл);
- в основном согласен (+2 балла);
- полностью согласен (+3 балла).

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не закидываюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить творчески к жизненным проблемам.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ к методике

Шкала «Эмоциональная осведомленность» — пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» — пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самотивация» — пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» — пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» — пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

По каждой шкале высчитывается сумма баллов с учетом знака ответа («+» или «-»). Чем больше плюсовая сумма баллов, тем больше выражено данное эмоциональное проявление.

Таблица 18

Шкалы	Баллы
Шкала «Эмоциональная осведомленность»	
Шкала «Управление своими эмоциями»	
Шкала «Самотивация»	
Шкала «Эмпатия» (способность к сочувствию)	
Шкала «Распознавание эмоций других людей»	
Интегративный (общий) уровень	

Интегративный (общий) уровень:

- 14 и более — высокий уровень;
- 8–13 — средний уровень;
- 7 и менее — низкий уровень.

Интегративный (общий) уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям: 70 и более — высокий; 40–69 — средний; 39 и менее — низкий.

9.5. Мыслительная деятельность спортсмена и ее диагностика

Исследование психологической подготовленности спортсменов различных видов спорта показало, что существенным фактором, влияющим на результаты выступления спортсмена на предстоящем соревновании, является направленность содержания его мыслительной деятельности. Тестирование направленности мыслительной деятельности у конькобежцев высокой квалификации перед соревнованием выявило достаточно высокий ее уровень, в среднем 54 балла (из 60). Минимальный результат — 51 балл, максимальный — 57 баллов. Из всей выборки спортсменов-конькобежцев были выделены две груп-

пы: первая группа в составе 20 человек — выполнили в забегах запланированный результат; вторая группа в составе 9 человек — не выполнили в забегах запланированный результат. Позитивная направленность мыслительной деятельности спортсменов первой группы составила 54,7 балла, второй группы — 52,1 балла. Исходя из полученных результатов, можно говорить о влиянии содержания мыслительной деятельности на результативность соревновательной деятельности конькобежцев, что потом было подтверждено при проведении однофакторного дисперсионного факторного анализа по Фишеру.

У пловцов высокой квалификации выявлен средний уровень позитивной направленности предсоревновательной мыслительной деятельности в пределах 46–53 баллов. Анализ содержания предсоревновательной мыслительной деятельности пловцов позволил выявить следующие недостатки: сложность концентрации внимания, пловцам не всегда удается справиться со своим состоянием, появление отрицательных мыслей, проявление неуверенности, нежелание интересоваться специальной литературой. На основании полученных результатов можно предполагать, что средний уровень позитивной составляющей мыслительной деятельности пловцов (отражающий ее недостаточно позитивную направленность) не способствует реализации в соревновательных условиях накопленного на тренировках потенциала. Пловцы, выступая на соревнованиях высокого ранга, лишь в 40% случаев смогли выполнить заявочный результат.

При анализе содержания предсоревновательной мыслительной деятельности тяжелоатлетов высокого класса (сборной и молодежной команды России) выявлялась ее позитивная составляющая, отражающая мысли позитивной направленности о своем выступлении на предстоящем соревновании. Высокий уровень позитивной составляющей выявлен у 6 человек, которые заняли 1–2 места в своей весовой категории. Спортсмены со средним и низким уровнем мыслительной деятельности заняли в своих весовых категориях 3–4 места и последние. Тяжелоатлеты сборной России, выступавшие на трех соревнованиях (первенство России, кубок России, спартакиада молодежи России), выполнили и перевыполнили запланированные результаты только в 29 подходах из 78, что составило всего 37%.

Представленные результаты исследования направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсменов высокой квалификации различных видов спорта показали недостаточно высокий уровень ее позитивной составляющей, существенно влияющей на успешность соревновательной деятельности спортсменов. На

основе приведенных результатов обосновывается необходимость выявления у спортсменов содержания мыслительной деятельности перед соревнованием и его коррекция.

Тренеру необходимо знать направленность предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена с целью ее коррекции. Для этого, используя приведенный ниже список утверждений, надо провести «инвентаризацию» мыслей — определить, что из них позитивное, что негативное. Спортсмену предлагается список утверждений, из которого нужно выбрать характерные для него мысли. Это не окончательный, а примерный перечень утверждений, позволяющий тренеру выявить содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена.

Инструкция. Из приведенных утверждений выберите те, которые в какой-то степени характерные для вас.

1. Перед соревнованием у меня возникают мысли о невозможности выполнения заявленного результата.

2. При выходе на старт я не думаю о результатах, а думаю о действиях.

3. У меня часто бывает неблагоприятное предстартовое состояние.

4. На соревнованиях, к которым готов, выступаю всегда успешно.

5. Успешность выступления на соревнованиях в большей степени зависит от самого спортсмена.

6. При выходе на старт я максимально сосредоточен на предстоящей деятельности и ничто меня не отвлекает.

7. Уверенность перед стартом в достижении цели — это мой козырь.

8. Перед выходом на старт я знаю характер своего предстартового состояния и умею управлять им сам.

9. У меня нередко проявляется сомнение в успешном выступлении на соревновании.

10. Перед соревнованием мои мысли заняты предстоящим выступлением, из-за этого не могу долго заснуть.

11. Я не могу унять свое чрезмерное возбуждение перед стартом.

12. Для создания предстартового состояния я использую известные методы и способы.

13. Неудачное начало соревнования способствует возникновению мыслей о невозможности выполнить поставленную цель.

14. Удачное завершение соревнования вызывает состояние уверенности в дальнейшем росте мастерства.

15. Иногда перед соревнованием проявляется апатия, нежелание выступать, неуверенность в успешном выступлении.
16. Для меня трудно отключиться от постороннего и сосредоточиться на предстоящей деятельности.
17. Неудачное завершение соревнования не влияет на мое отношение к своему спортивному совершенствованию.
18. В детстве меня очень сильно опекали, не давали свободу действиям, требовали беспрекословное послушание.
19. Мне не нравится обсуждение неудачных действий кого-либо.
20. Круг моих друзей — это устремленные люди, планирующие продвижение в спорте и стремящиеся к этому.
21. В своей практике спортивной тренировки я использую позитивное мышление.
22. Перед выходом на старт мои мысли направлены на предстоящую деятельность и успешное ее завершение.
23. В нужное время перед стартом я легко отключаюсь от всего постороннего и концентрирую внимание на своем состоянии и на предстоящую деятельность.
24. У меня слишком медленно идет рост спортивного совершенствования, мои сверстники достигли уже больших результатов в спорте.
25. Мне иногда кажется, что, выбрав другой вид спорта, я бы достиг уже большего.
26. Мне явно не хватает знаний по предсоревновательной подготовке, поэтому мои выступления не всегда успешны.
27. Мне хотелось бы больше узнать о факторах, влияющих на неуспешное выступление на соревнованиях.
28. При выходе на старт у меня нет сомнений в неудачном выступлении.
29. Мне трудно развить у себя качество уверенности, которое у меня явно недостаточно развито.
30. Я долгое время занимался самостоятельно развитием навыков психорегуляции, и это мне помогает.
31. Медитацией я никогда не занимался и не знаю, поможет ли это мне.
32. В моем сознании имеют место негативные мысли: типа я не смогу, это не мое и др.
33. Выполняя задания тренера на тренировках, я всегда выкладываюсь по «полной».

34. После выполнения упражнения, старта на соревновании у меня наступает сильное истощение, и я не могу полностью восстановиться к последующим стартам.

35. Мне бывает порой безразлично, как я выступлю на предстоящем соревновании.

36. Для меня трудно самому создать состояние психической готовности к старту.

37. Что бы я ни делал, у меня всегда нацеленность на успешное завершение.

38. Мне кажется, что у меня нет достаточных спортивных способностей для достижения высоких результатов в спорте.

39. Я достиг высоких результатов в спорте, но это еще не предел.

40. Мне не хватает специальных знаний и умений для успешного выступления на соревнованиях.

По результатам анализа содержания выбранных ответов делается заключение о направленности мыслительной деятельности спортсмена и планируется работа по устранению негативных мыслей и внушение позитивных.

Проведенные нами исследования мыслительной деятельности (ее позитивной направленности) у спортсменов различных видов спорта и спортивной квалификации позволили сформулировать следующие положения:

1) уровень мыслительной деятельности спортсменов недостаточно высок;

2) с повышением спортивной квалификации уровень мыслительной деятельности повышается;

3) мыслительная деятельность спортсменов связана с результативностью соревновательной деятельности и оказывает влияние на достигнутые результаты в соревнованиях.

Характер этого влияния значительно выше у спортсменов высокой квалификации. Именно поэтому тренеру необходимо знать характер мыслительной деятельности спортсменов и вносить коррекции в формирование мыслительной деятельности с позитивным характером.

Мысли человека являются сильнодействующим фактором, определяющим состояние, поведение и деятельность. Мысли положительной направленности оказывают положительное влияние, мысли негативной направленности оказывают отрицательное влияние. Тренеру важно знать направленность мыслительной деятельности спортсмена перед соревнованием. Для этого можно воспользоваться методикой диагностики содержания мыслительной деятельности спортсмена. По результатам диагностики выявляются (негативные) мысли, отрицательно

влияющие на предстартовое состояние и результативность соревновательной деятельности. Дальнейшая работа сводится к их устранению из мышления и формированию мыслей позитивной направленности. На основании исследования у спортсменов мыслительной деятельности нами предложен тест для определения позитивной составляющей в мыслительной деятельности, приведенный ниже.

**Тест предсоревновательной
мыслительной деятельности спортсмена
(Г. Д. Бабушкин)**

Инструкция. Вам предлагается тест для определения поведения и размышлений при подготовке и участии в соревнованиях. Из трех предлагаемых ответов надо выбрать один, который в большей степени соответствует действительности.

1. Как вы оцениваете шансы на успешное выступление в предстоящем соревновании?

- 1) Оцениваю реально, ориентируясь на свою подготовленность;
- 2) не всегда так получается;
- 3) не могу сказать.

2. Вы знаете, как достичь поставленную цель выступления на соревновании?

- 1) Да, знаю;
- 2) не совсем, надеюсь на тренера;
- 3) не знаю.

3. Вы всегда выступаете на соревнованиях успешно?

- 1) Да, всегда;
- 2) в большинстве случаев;
- 3) редко.

4. От кого в большей степени зависят достижения в спорте?

- 1) От самого спортсмена;
- 2) от тренера;
- 3) от складывающихся обстоятельств.

5. Насколько часто вы обращаетесь к специальной спортивной литературе?

- 1) Постоянно, и нахожу что-нибудь полезное для себя;
- 2) иногда, когда кто-нибудь посоветует;
- 3) редко.

6. Как часто вы используете позитивное самовнушение?

- 1) Постоянно;
- 2) иногда;
- 3) не использую.

7. Вы уверены в том, что, используя положительные утверждения при подготовке к соревнованию, вы добьетесь желаемого?

- 1) Да, уверен;
- 2) наверно в этом есть смысл;
- 3) не верю.

8. Насколько у вас развита концентрация внимания?

- 1) Могу сконцентрироваться на предстоящей деятельности и не замечать ничего вокруг;
- 2) не всегда это удастся;
- 3) мое внимание рассеянное, мысли постоянно перескакивают с одного на другое.

9. На что направлена ваша мыслительная деятельность перед предстоящим соревнованием?

- 1) На успешное выступление в соревновании;
- 2) на объекты и мысли, не связанные с соревнованием;
- 3) на возможное поражение (неуспешное выступление).

10. На что направлена ваша мыслительная деятельность перед выходом на старт (к снаряду, к противнику и т. д.)?

- 1) На начало деятельности и успешное завершение;
- 2) на тренера, зрителей (что они обо мне думают);
- 3) на возможные неудачи, поражение.

11. Вы можете назвать себя уверенным спортсменом?

- 1) Да, я уверенный человек;
- 2) не всегда и не во всех случаях проявляю уверенность;
- 3) не знаю.

12. Как вы считаете, уверенность в достижении поставленной цели оказывает положительное влияние на ваши выступления на соревнованиях?

- 1) Да, оказывает положительное влияние;
- 2) не задумывался над этим;

3) не оказывает положительного влияния, главное быть подготовленным к соревнованию.

13. Как вы считаете, занятия медитацией положительно влияют на выступления на соревнованиях?

1) Да, положительно влияют;

2) вероятно, оказывают положительное влияние, но я не занимался ею;

3) не думаю, что медитация будет способствовать достижению высоких результатов в спорте.

14. При управлении своим состоянием перед стартом:

1) занимаюсь самостоятельно, и у меня это получается;

2) не всегда это получается у меня;

3) не могу справиться с собой перед стартом.

15. Вы считаете себя спортсменом-удачником?

1) Да, так и есть;

2) не всегда так получается;

3) меня постоянно преследуют неудачи на соревнованиях.

16. Мое сознание наполнено позитивными мыслями в отношении всего, в том числе и спорта:

1) да, так и есть;

2) иногда появляются отрицательные мысли;

3) в большей части сознание наполнено отрицательными мыслями.

17. Как вы программируете себя на успех?

1) Ощущаю себя способным, уверенным, удачливым;

2) навряд ли можно программировать себя на успех;

3) я этим не занимаюсь.

18. Вы можете мысленно представлять себя (видеть себя со стороны) в соревновательных ситуациях и как вы их решаете?

1) Да, могу;

2) я не знаю, для чего это нужно;

3) не могу.

19. Как часто у вас проявляется неуверенность в себе перед соревнованием?

- 1) Не было таких случаев;
- 2) бывало, но редко;
- 3) меня постоянно преследует состояние неуверенности.

20. Вы занимаетесь развитием навыков саморегуляции?

- 1) У меня достаточно хорошо развиты навыки саморегуляции;
- 2) да, занимаюсь, но не постоянно и результатов особых не вижу;
- 3) не занимаюсь, так как не вижу смысла в этом.

Ключ к тесту

Первые номера ответов оцениваются в 3 балла; вторые — в 2, третьи — в 1 балл. Находится общая сумма баллов, характеризующая позитивность мышления:

- высокий уровень — 55–60 баллов;
- средний уровень — 35–54 балла;
- низкий уровень — 43–20 баллов.

Контрольные вопросы

1. В чем заключается значимость интеллекта в спортивной деятельности?

2. Способствуют ли занятия спортом развитию интеллекта спортсмена?

3. Какие виды спорта в большей степени способствуют развитию интеллекта спортсмена?

4. Какие методики рекомендуются для измерения интеллекта?

5. Что такое когнитивно-психологический ресурс спортсмена?

6. В чем сущность саморегуляционного компонента когнитивно-психологического ресурса?

7. Каковы функции знаниевого компонента когнитивно-психологического ресурса?

8. Понятие эмоционального интеллекта и его влияние на результаты выступления спортсмена на соревнованиях.

9. Значение направленности предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена.

Список литературы

1. *Аткинсон, В. В.* Сила мысли в деловой и повседневной жизни / пер. с англ. — 5-е изд. — М. : Книга, 1991.

2. *Бабушкин, Г. Д.* Когнитивно-психологический ресурс в структуре соревновательной деятельности / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких // Омский научный вестник. — 2010. — № 3. — С. 173–176.

3. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.

4. *Бабушкин, Г. Д.* Интеллектуально-психологическая подготовка спортсмена : монография / Г. Д. Бабушкин, К. В. Диких. — Омск : СибГУФК, 2013.

5. *Бабушкин, Г. Д.* Методика формирования позитивного мышления спортсмена // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. РАЕ. — 2016. — № 3, часть 3 — С. 455–458.

6. *Бабушкин, Г. Д.* Психологическое обеспечение спортивной деятельности : учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019.

7. *Бабушкин, Г. Д.* Содержание предсоревновательной мыслительной деятельности спортсмена / Г. Д. Бабушкин, Е. А. Скорук // Спортивный психолог. — 2014. — № 2. — С. 59–62.

8. *Бабушкин, Г. Д.* Актуализация интеллектуальной активности спортсмена: постановка проблемы // Омский научный вестник. — 2012. — № 3. — С. 159–162.

9. Большая книга тестов / сост. С. А. Касьянов. — М., 2000.

10. *Джеймс, У.* Психология. — СПб. : Изд-во К. Л. Риккера, 1905. — С. 24–30.

11. *Диких, К. В.* Реализация физической подготовленности юных конькобежцев в условиях соревнований на основе формирования специальных знаний и умений : дис. ... канд. пед. наук. — Омск, 2011.

12. *Кехо, Дж.* Подсознание может все / пер. с англ. — Минск : Попурри, 2007.

13. *Марищук, В. Л.* Психодиагностика в спорте : учебное пособие / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. — М. : Просвещение, 2005.

14. Практикум по спортивной психологии : учебное пособие / под ред. И. П. Волкова. — СПб. : Питер, 2002.

15. *Сопов, В.Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие. — М. : Академический проект, 2005.

16. Яковлев, Б. П. Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск : Сибпринт, 2017.

17. Яковлев, Б. П. Мотивационные и эмоциональные детерминанты в спортивной деятельности / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — СПб. : Лань, 2022.

ГЛАВА 10 ПСИХОДИАГНОСТИКА В СПОРТЕ ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

10.1. Система комплексной психодиагностики в спорте

Многолетние исследования психологов России позволили обосновать систему психологической диагностики в спорте высших достижений.

Психодиагностика в спорте осуществляется с целью проверки соответствия или установления степени расхождения психических свойств личности спортсмена, уровня его психических процессов и состояния тем требованиям, которые предъявляют к нему объективные условия, цели и задачи тренировочного процесса и соревнований.

Психодиагностика носит комплексный характер. Комплексность обусловливается следующим: многогранность предмета психодиагностики, при которой изучаются: личность спортсмена — сложная многоуровневая система; психические процессы, которые участвуют в управлении движениями и двигательными действиями; психическое состояние — многокомпонентная характеристика спортсмена в данный момент времени, отражающая степень его уравновешенности социальной и естественной средой.

Ни об одном из этих взаимосвязанных явлений нельзя судить изолированно, не в системе. Поэтому невозможно найти один какой-либо универсальный метод (средство, способ или прием) психодиагностики в спорте. Необходимо реализовать системный подход. Это первая причина того, что комплексность при психодиагностике обязательна. Вторая причина заключается в том, что для правильной диагностики даже кратковременного оперативного психического состояния надо учитывать и личностные свойства спортсмена, и продолжительно сохраняющиеся в течение этапа тренировки состояния, и спортивно-важные отношения, и социально-психологический статус спортсмена в команде. Кроме того, результаты психодиагностики необходимо соотносить с данными педагогического, медицинского, биохимического контроля.

В спорте приняты следующие виды психодиагностики: углубленная, этапная, текущая, оперативная.

Цель и задачи углубленной психодиагностики

Цель углубленной специализированной психодиагностики — измерение консервативных, относительно стабильных, практически не меняющихся за все время занятий спортом свойств и качеств спортсмена.

Углубленная психодиагностика проводится один раз. Обследование осуществляется в спокойной (лабораторной) обстановке, не менее чем за два месяца до ответственных соревнований, и требует 3–4 часа на одного спортсмена.

К основным направлениям углубленной психодиагностики относятся:

- 1) исследование социально-психологического статуса спортсмена в команде и степени его адаптированности к требованиям коллектива;
- 2) изучение направленности личности и черт характера, ведущих отношений и установок;
- 3) диагностика свойств нервной системы и темперамента;
- 4) диагностика психических процессов и свойств внимания.

Из психических процессов подлежат психодиагностике те, которые являются ведущими для конкретного вида спорта. Один раз в два года проводится повторное психологическое углубленное обследование, при котором вновь исследуются все названные свойства и особенности, кроме свойств нервной системы и темперамента.

Полученная информация после обработки результатов психодиагностики может и должна быть использована:

- при решении задач спортивной ориентации и отбора спортсменов в команды;
- для индивидуализации планирования многолетней подготовки и годичного цикла;
- для определения индивидуально-оптимальной стратегии и тактики педагогических воздействий;
- для организации воспитательных мероприятий, средств и методов проведения тренировочных занятий, предсоревновательной подготовки и секундирования;
- для выделения лиц, нуждающихся в психопрофилактических и психорегулирующих воздействиях в тренировке и особенно при подготовке и участии в ответственных соревнованиях.

Цель и задачи этапной психодиагностики

Целью этапной психодиагностики спортсменов является оценка относительно стабильного, сохраняющегося на протяжении всего

этапа подготовки психического состояния спортсменов; выявление основных факторов, определяющих это состояние: выяснение социально-психологических и иных условий подготовки спортсменов, содержания и направленности тренировочного процесса, задач, стоящих перед спортсменами.

Этапная психодиагностика осуществляется в начале и в конце каждого этапа подготовки (если этапы следуют непосредственно один за другим, тогда число обследований на одно превышает число этапов), в специальном помещении и требует 35–60 минут на одного спортсмена.

Основные направления этапной психодиагностики:

1) изучение отношений в команде по горизонтали (спортсменов со спортсменами, тренеров с тренерами), по вертикали (спортсменов с тренерами) и других спортивно важных отношений (к тренировке, к предстоящим соревнованиям);

2) выявление мотивации и активности, уверенности в своих силах, в перспективах;

3) оценка уровня развития и функционирования психических процессов, участвующих в саморегуляции движений и двигательных действий, как неспецифических критериев технической подготовленности и как критериев успешности решения основной задачи этапа подготовки;

4) диагностика актуальных конфликтов и эмоционального состояния спортсмена.

Информация, полученная в процессе этапной психодиагностики, используется:

1) для индивидуализации управления ходом подготовки спортсменов;

2) для создания индивидуальных модельных характеристик уровня подготовленности и состояния готовности спортсменов к соревнованиям;

3) для обоснования конкретных средств психологического воздействия и психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Цель и задачи текущей психодиагностики

Текущая психодиагностика осуществляется с целью оценки тех изменений в психическом состоянии спортсмена, которые происходят в относительно краткие периоды тренировочного процесса — в течение одного микроцикла или одного тренировочного занятия.

Текущая психодиагностика проводится либо в последний день микроцикла (после заключительного тренировочного занятия), либо

ежедневно — утром или вечером, на месте, где спортсмены тренируются или проживают. Для проведения текущей психодиагностики требуется 3–5 минут.

Главным направлением текущей психодиагностики является выяснение влияния разнонаправленных микроциклов или тренировочных занятий на те компоненты психического состояния, которые наиболее тесно связаны с активностью, с точностью и стабильностью саморегуляции двигательной деятельности спортсмена.

Полученная информация используется для индивидуализации процесса подготовки спортсменов, коррекции характера тренировочной нагрузки и регуляции психического состояния.

Цель и задачи оперативной психодиагностики

Цель оперативной психодиагностики — оценка динамического оперативного психического состояния, меняющегося в результате непосредственной подготовки к исполнению спортивного упражнения или под влиянием выполнения этого упражнения.

Оперативная психодиагностика проводится на месте тренировочных занятий, соревнований и занимает 30–90 с.

Основные направления оперативной психодиагностики:

- 1) оценка состояния непосредственной психической готовности спортсмена к исполнению спортивного действия;
- 2) оценка влияния выполненного действия на психическое состояние спортсмена.

Результаты оперативной психодиагностики используются для экстренной коррекции — непосредственно по ходу тренировки — либо состояния спортсмена, либо требований к нему, либо самого задания.

10.2. Виды и объекты психодиагностики

Эффективность психодиагностики в спорте заключается в его комплексности. Комплексность заключается в объединении в единую систему трех неразрывно связанных аспектов психодиагностики:

- 1) получения первичных психологических данных;
- 2) их теоретической интерпретации;
- 3) практического применения полученных данных.

Сущность такого подхода отражает схема, представленная на рисунке 11.



Рис. 11

Виды и объекты психодиагностики в спорте

Блок диагностики включает четыре вида психодиагностики:

- 1) УКПД — углубленная комплексная психодиагностика;
- 2) ЭКПД — этапная комплексная психодиагностика;
- 3) ТПД — текущая психодиагностика;
- 4) ОПД — оперативная психодиагностика в соревновательной деятельности.

Блок диагностики выполняет функцию сбора первичных психологических данных о состоянии различных объектов психодиагностики и количественной обработки этих данных. Каждому виду тестирования соответствует определенный комплекс психологических методик применительно к конкретному виду спорта.

Блок «Объекты диагностики». Объектами психодиагностики являются различные виды психической готовности спортсмена к деятельности:

- 1) общая;

- 2) этапная;
- 3) текущая;
- 4) непосредственная готовность.

Полученная информация об актуальном состоянии объекта психодиагностики соотносится с моделями этих объектов. Модели разрабатываются заранее в ходе специального психологического исследования. В результате сопоставления полученных данных с модельными выявляются дефекты психической готовности спортсмена и стратегия их устранения.

Блок «*Средства управления*». Он выполняет функцию практического использования психодиагностических данных и включает комплекс средств и методов педагогического воздействия на спортсмена в целях оптимизации его деятельности:

- 1) воспитание и развитие;
- 2) формирование и обучение;
- 3) моделирование и коррекция;
- 4) гетеро- и аутовоздействия.

Каждый из методов управления направлен преимущественно на формирование того или иного вида психической готовности. Эффективность применения методов воздействия определяется при повторной психодиагностике.

Проведение комплексной психодиагностики является замкнутой системой получения необходимых психодиагностических данных, их теоретического осмысления на основе модели соответствующего объекта психодиагностики и практического использования в целях управления подготовкой спортсменов.

Рассмотрим показатели объектов психодиагностики (см. табл. 19). Каждая из видов готовности включает четыре компонента: мотивационный, рефлексивный, эмоциональный, сенсомоторный.

1. Общая готовность к осуществлению спортивной деятельности — это базовая характеристика психической готовности, на основе которой происходит формирование конкретных актуальных состояний готовности спортсмена.

2. Этапная готовность к осуществлению определенных спортивных действий в условиях конкретного этапа подготовки спортсмена.

3. Текущая готовность к выполнению действий, обусловленных особенностью учебно-тренировочного процесса.

4. Непосредственная готовность к выполнению соревновательных действий. В этом виде психической готовности выделяются: предсоревновательная, соревновательная, послесоревновательная.

Основные показатели объектов психодиагностики

Объекты	Компоненты			сенсомоторный
	мотивационный	рефлексивный	эмоциональный	
Общая готовность (УКПД)	Перспективное целеполагание. Мотивация спортивной деятельности	Значимость спортивной деятельности. Уверенность в своих возможностях	Эмотивность. Реактивная уравновешенность	Сенситивность. Моторная организация
Этапная готовность (ЭКПД)	Этапное целеполагание. Мотивация достижения цели	Оценка себя. Значимость достижения цели	Состояние тревоги и фрустрации. Самоконтроль состояний	Регуляция сенсорики. Регуляция моторики
Текущая готовность (ТПД)	Желание тренироваться	Уверенность в достижении цели	Вегетативная активность	Сенсорная активность
Непосредственная готовность (ОПД): — до соревнований;	Адекватность притязаний. Желание соревноваться	Самооценка активности. Значимость соревнований	Эмоциональное возбуждение	Сенсорная устойчивость. Моторная устойчивость
— в ходе соревнований;	Устойчивость мотивации	Уверенность в своих силах	Саморегуляция состояния. Оптимальность возбуждения	Эффективность исполнения
— после соревнований	Адекватность ожиданий	Реализация программы деятельности. Удовлетворенность достигнутым	Вегетативная активность	Сенсорная активность

10.3. Оценка психической готовности спортсмена

Психическое состояние спортсмена и результативность целенаправленной деятельности диалектически взаимосвязаны: своеобразие и интенсивность состояния оказывают разнонаправленное — положительное или отрицательное — влияние на результат деятельности, а осознание и оценка этого результата влияют на состояние. Поэтому для повышения эффективности тренировочной деятельности необходимо научиться управлять психическим состоянием спортсменов. Первым этапом управления является диагностика состояния. Для его осуществления нужны надежные методы оценки психического состояния. Психическое состояние — явление сложное, многокомпонентное. Оно понимается как интегральная характеристика человека в конкретный промежуток времени, отражающая качественное своеобразие его переживаний, уровень функционирования его познавательных процессов, меру волевой активности и непроизвольной активации, точность и стабильность саморегуляции. Из приведенного определения следует, что при оценке психического состояния нельзя ограничиться использованием лишь одного какого-либо метода, необходим комплекс методик, отражающих основные компоненты состояния — осознаваемые, двигательные и вегетативные.

Главная задача диагностики психического состояния спортсменов в тренировочном процессе — определение степени соответствия этого состояния условиям, целям и задачам тренировочной деятельности. Поскольку и условия, и цели, и задачи тренировки широко варьируют не только у представителей разных видов спорта, но и в связи с разными этапами подготовки в любом конкретном виде спорта, то при оценке возникающего перед тренировкой и в ходе нее психического состояния эти условия, цели и конкретные задачи должны быть учтены.

Конкретные проявления и структура состояния психической готовности к тренировке будут различными не только у спортсменов разных специализаций, но даже у одних и тех же спортсменов они будут меняться в зависимости от направленности тренировочного процесса.

Приведем методы оценки, использование которых возможно перед и во время тренировки любой направленности в разных видах спорта, и методы, избирательно применяемые на тренировке, направленной на преимущественное проявление выносливости или скоростно-силовых качеств, или сложной координации.

Оценка психического состояния спортсменов должна базироваться на обязательном одновременном получении информации об осознаваемых, двигательных и вегетативных его проявлениях.

Для оценки *осознаваемых* компонентов состояния предлагается (Ю. Я. Киселев) интервальная шкала «градусник»:

0 / _____ 10/

Самооценки по «градуснику» выполняются исходя из инструкции, согласно которой левая крайняя точка «0» означает самую маленькую (низкую) из всех возможных оценок, а крайняя правая точка «10» — самую большую (высокую). Перед тренировкой или в ходе нее (перед исполнением упражнения) спортсмену предлагается оценить собственное физическое самочувствие, настроение, желание тренироваться (выполнить упражнение).

Для оценки *двигательных* компонентов состояния могут применяться тесты, отражающие быстроту, точность и активность саморегуляции.

Быстрота саморегуляции оценивается следующими методиками: временем простой реакции и максимальным темпом движений по малой амплитуде (теппинг-тест). Время реакции (ВР) определяется по электросекундомеру любой конструкции с ценой деления не менее 0,01 с. По команде «Внимание» спортсмен нажимает на ключ или кнопку, а по звуковому сигналу средней интенсивности — как можно быстрее отпускает ключ (кнопку). Выполняются 3 пробных и 7 зачетных попыток. Самая быстрая и самая медленная реакция не учитываются, а из оставшихся 5 зачетных попыток рассчитывается средняя величина времени реакции. Максимальный темп движений ($T - T_{\text{макс.}}$) измеряется при помощи импульсивного счетчика и телеграфного ключа (микровыключателя). Перед спортсменом ставится задача — выполнять движения по малой амплитуде в течение 10 с в максимально быстром темпе.

Точность саморегуляции оценивается реакцией на движущийся объект, воспроизведением 1/2 максимального темпа движений, воспроизведением заданных интервалов времени, усилий и амплитуды движений. Реакция на движущийся объект (РДО) определяется на стрелочном электросекундомере или на механическом «шестисекунднике». Спортсмену предлагается, глядя на циферблат, остановить стрелку точно на делении 0,7 с (электросекундомер) или на 2,0 с («шестисекундник»). Выполняются 3 пробных и 7 зачетных попыток. Вычисляется средняя ошибка РДО без учета максимальной и мини-

мальной ошибок. Дифференцировка темпа движений ($T - T_{\text{доз.}}$) определяется на том же приборе, что и $T - T_{\text{макс.}}$. Перед спортсменом ставится задача — воспроизвести за 10 с как можно точнее половину (1/2) максимального темпа. Дифференцировка времени — реакция на время (РВ) определяется при воспроизведении 7-секундного интервала с помощью секундомера. Спортсмену предлагается отмерить, глядя на секундомер, 7 с и воспроизвести заданное время без зрительного контроля три раза. Учитывается средняя величина отклонения от заданного интервала. Дифференцировка прилагаемых усилий определяется дозированной динамометрией (Дин_{доз.}) на плоскопружинном ручном динамометре. Спортсмен, глядя на шкалу, отмеривает усилие, равное 30 кг (для женщин — 15 кг), и три раза воспроизводит заданное усилие без зрительного контроля. Учитывается средняя величина ошибки. Дифференцировка пространств может измеряться рулеткой. Спортсмен с закрытыми глазами выполняет движение по заданной амплитуде в 70 см, а затем семикратно воспроизводит это задание. Наибольшая и наименьшая ошибки не учитываются, из оставшихся вычитывается средняя ошибка.

Активность саморегуляции определяется по показателям:

- $T - T_{\text{опт/макс.}}$ — отношение оптимального (удобного) числа движений за 10 с к максимальному показателю за то же время;
- Дин_{опт/макс.} — отношение оптимального (удобного) усилия к максимальному;
- РВ_{но} — направление ошибки при реакции на время — алгебраическая сумма точных, запаздывающих и преждевременных реакций;
- Дин_{доз. но} — направление ошибки при воспроизведении заданного усилия — алгебраическая сумма точных попыток, недооценок и переоценок заданного усилия;
- РДО_{но} — направление ошибок при РДО — алгебраическая сумма точных, преждевременных и запаздывающих реакций.

Эти показатели выбраны в качестве индикаторов активности спортсменов потому, что отношение оптимального темпа движений к максимальному, как и отношение оптимального усилия к максимальному, отражают двигательную активность, обусловленную либо возрастом эмоционального возбуждения и вегетативной активации, либо влиянием предшествующей деятельности двигательной установки на максимализацию (когда показатели оптимума сближаются) или экономизацию (когда эти показатели расходятся) проявлений быстроты и силы; ошибки при воспроизведении микроинтервалов

времени, заданного усилия и РДО со знаками, соответствующими преждевременным реакциям и превышению заданного усилия, отражают нарастание активности, а ошибки с противоположными знаками — снижение активности.

Для оценки *вегетативного* компонента психического состояния используются биоэлектроденциометрия. Эта методика является наиболее простым и доступным вариантом измерения кожно-гальванической реакции — испытанного средства определения эмоционального возбуждения и уровня активации. Применяется прибор биометр, основу которого составляет типовой миллиамперметр со шкалами 0–100, 0–150 или 0–200. Клеммы прибора выведены на датчики из металлов с различными по ионной диссоциации характеристиками. В частности, можно использовать медь и алюминий. Прибор начинает работать, когда спортсмен, взяв датчик в руку, замыкает цепь и создает в замкнутом контуре разность потенциалов, фиксируемую в мВ или мА.

Названные методики оценки психического состояния спортсменов совсем не обязательно каждый раз использовать в полном объеме. И это обусловлено не только тем, что применение всех описанных выше тестов затруднительно в реальных условиях работы со спортсменами, готовящимися к тренировке или уже активно тренирующимися, но и тем, что разные тесты неодинаково информативны как показатели состояния психической готовности к тренировке разной направленности. Для рационального избирательного (и в то же время комплексного) использования средств психодиагностики готовности надо учитывать следующее. Важны такие показатели, на основе экспресс-анализа которых предельно психическое состояние представителей разных видов спорта можно дифференцировать на состояние *готовности* или *неготовности* к тренировке или к решению определенной двигательной задачи (к выполнению конкретного упражнения). Эти показатели можно разделить на три группы.

Первая группа — те показатели, возрастание (улучшение) которых свидетельствует о готовности к тренировке и на «выносливость» и на «скорость — силу». К ним относятся самооценки самочувствия, настроения, желания тренироваться, $D_{\text{ин/опт/макс}}$, $T - T_{\text{опт/макс}}$, BP . Но надо знать, что выраженность сдвигов (по отношению к фону) этих показателей при готовности к тренировке скоростно-силовой направленности больше.

Вторая группа объединяет те показатели, которые при готовности к тренировке определенной направленности возрастают, но снижаются при готовности к тренировке другой направленности. Так,

высокий (опять-таки по сравнению с индивидуальным фоном) показатель биоэлектродвижения — признак готовности к скоростно-силовой «работе», а низкий — к «работе на выносливость». Другим признаком готовности к тренировке скоростно-силового характера будет снижение точности реакции на время, выражающееся в возрастании преждевременных реакций, а увеличение точности РВ — признак готовности к тренировке «на выносливость».

Третья группа — это показатели избирательно информативные. При готовности проявить выносливость в циклических упражнениях возрастает точность дозировок темпа движений и прилагаемых усилий. При готовности проявить скорость и силу возрастает максимальный темп движений. При готовности к выполнению упражнений, связанных со сложной координацией, улучшаются показатели точности реакции на движущийся объект, воспроизведения заданных усилий и амплитуды.

Сказанное позволяет выбрать минимальное количество информативных тестов для оценки психического состояния спортсменов и их готовности или неготовности к тренировке разной направленности.

Проверка возможности оценки психического состояния спортсменов была проведена в практике работы с высококвалифицированными гребцами, легкоатлетами, представителями зимних видов спорта, спортивных единоборств. Эта проверка показала, что использование предлагаемых средств и методов дает срочную информацию, которую можно использовать для повышения эффективности тренировочного процесса путем:

- экстренной коррекции последовательности, направленности, объема, интенсивности запланированных в тренировке упражнений;
- направления сознания спортсмена на параметры саморегуляции двигательной деятельности, которым он, судя по тестовым показателям, не уделяет должного внимания;
- воздействия на состояние спортсмена (успокоение или тонизация);
- стимулирования необходимых, но недостаточно сформированных перед тренировкой (перед выполнением упражнения) двигательных установок и притормаживания сформировавшихся, но препятствующих успеху тренировочной деятельности.

10.4. Модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе результатов текущей диагностики психологической подготовленности

Проведенные исследования последних лет в области спортивной психологии позволили обосновать модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям, которую можно представить в виде следующей схемы (см. рис. 12). Предпосылкой к организации управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию считается динамика состояния предсоревновательной психологической подготовленности. На основе ее изменения, выявленного при текущей психодиагностике, и строится процесс управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию.

Управление включает следующие блоки.

Блок 1 — первичный контроль психологической подготовленности проводится в начале предсоревновательного этапа и предусматривает выявление сформированности составных компонентов (потребностно-мотивационного, рефлексивного, сенсомоторного, эмоционального) по их составляющим элементам с целью выявления отклонений реальной готовности спортсмена от нормативной и организации индивидуализированной психологической подготовки спортсменов.

Блок 2 — нормативные критерии психологической подготовленности спортсменов, выявленные на основе предварительных исследований, на которые следует ориентироваться в процессе психологической подготовки к соревнованию. Полученная информация первичного контроля через детектор рассогласования соотносится с нормативными индивидуальными критериями психологической подготовленности. Благодаря этому выявляются конкретные дефекты (упущения, недостатки) в психологической подготовленности каждого спортсмена, и на основе этого определяется стратегия их устранения в процессе непосредственной психологической подготовки дзюдоистов к соревнованию.

Блок 3 — регуляция (коррекция) психологической подготовленности на основе сравнения выявленных показателей подготовленности с нормативными критериями с целью приведения всех показателей к нормативным критериям. Данный блок выполняет функцию практического использования полученных данных первичного и промежуточного контроля. Он включает комплекс средств, методов психолого-

педагогического воздействия на спортсмена с целью оптимизации его подготовленности, состояния, поведения, предстоящей соревновательной деятельности. В этот комплекс входят: обучение, развитие, воспитание, формирование, моделирование, коррекция, гетеродействие, аутовоздействие, психорегулирующая и аутогенная тренировки.

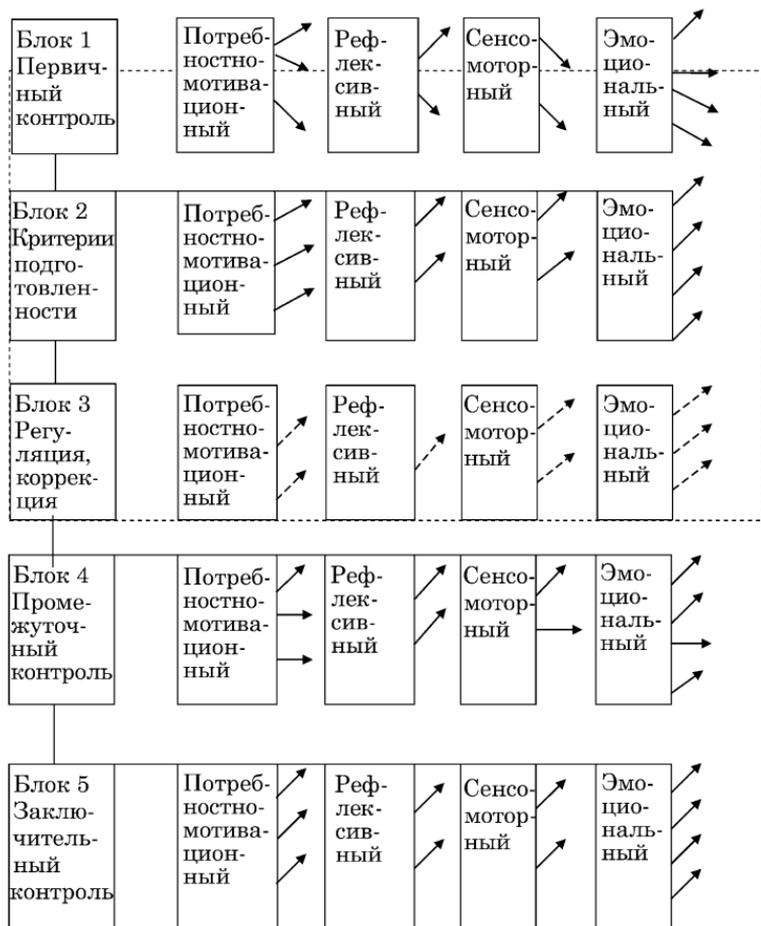


Рис. 12

Концептуальная модель управления психологической подготовкой высококвалифицированных спортсменов к соревнованиям:

линии, идущие вверх, показывают высокий уровень сформированности составных компонентов подготовленности; *линии, идущие горизонтально*, — средний уровень; *линии, идущие вниз*, — низкий уровень; *прерывистые линии* показывают работу над совершенствованием компонентов готовности.

Воздействие методов и средств распределено по их преимущественной направленности на формирование, коррекцию конкретного компонента психологической готовности, а также составляющих их элементов. Эффективность применения этих методов воздействия устанавливается при проведении промежуточного контроля психологической подготовленности.

Блок 4 — промежуточный контроль психологической подготовленности осуществляется после втягивающего, ударного и восстановительного микроциклов. Полученные данные соотносятся с нормативными критериями подготовленности, и на основе полученных результатов осуществляется коррекция конкретных составных компонентов психологической подготовленности у каждого спортсмена. Включается в работу третий блок — регуляция (коррекция) выявленных недостатков психологической подготовленности спортсмена к соревнованию.

Блок 5 — заключительный контроль (перед соревнованием) психологической подготовленности предусматривает выявление сформированности каждого составного компонента подготовленности, а также их составляющих. Находится интегральная оценка психологической подготовленности к соревнованию каждого спортсмена. На основе полученных результатов делается заключение о постановке соревновательных целей перед каждым спортсменом, а также возможности участия в соревновании.

Работа со спортсменами ведется по каждому компоненту готовности. Диагностика сформированности психологической подготовленности у спортсменов проводится:

- 1) в начале этапа подготовки к соревнованию;
- 2) после втягивающего микроцикла;
- 3) после ударного микроцикла;
- 4) после восстановительного микроцикла.

Продолжительность микроцикла составляет 7 дней.

При выявлении недостаточной сформированности потребностно-мотивационного компонента работа со спортсменами осуществляется по следующим направлениям:

- 1) анализ выступлений спортсменов на предыдущих соревнованиях с поиском причин успехов и неудач (на прошедшем соревновании) и обоснование путей предотвращения неудачных выступлений;
- 2) совершенствование у спортсменов результативности (как качества личности) спортивной (тренировочной и соревновательной) деятельности;

3) формирование у спортсменов адекватной самооценки своей психологической подготовленности и планирование на основе этого соревновательных целей;

4) ориентация на повышение у спортсменов соревновательной мотивации;

5) актуализация у спортсменов мотивации на достижение успеха;

6) создание положительного эмоционального фона на занятиях;

7) обеспечение благоприятного педагогического сотрудничества тренера со спортсменами;

8) удовлетворение актуальных потребностей спортсменов.

Для повышения сформированности рефлексивного компонента работа со спортсменами осуществляется по следующим направлениям:

1) планирование соревновательных целей в соответствии со своей подготовленностью;

2) информирование спортсменов о подготовленности предполагаемых соперников;

3) выявление причин ослабления желания выступать на соревновании и обоснование путей их устранения;

4) выявление личностной значимости предстоящего выступления и ее повышение.

При выявлении отклонений в эмоциональном компоненте подготовленности спортсменов проводится следующая работа:

1) снятие повышенной тревожности (ее оптимизация);

2) пересмотр характера и объема тренировочных нагрузок;

3) развитие и совершенствование умений психорегуляции;

4) медицинское обследование;

5) пересмотр соревновательных целей совместно со спортсменом;

6) анализ подготовленности будущих соперников;

7) проведение восстановительных мероприятий (массаж, сауна, психорегулирующая тренировка, плавание и др.).

При выявлении у спортсменов отклонений в сенсомоторном компоненте подготовленности с ними проводится следующая работа:

1) пересмотр содержания и объема тренировочных нагрузок;

2) восстановительные процедуры;

3) обучение различению темпа движений и усилий в сочетании с психорегулирующей и идеомоторной тренировкой.

Контрольные вопросы

1. Назовите цель и задачи углубленной психодиагностики.

2. Какова цель этапной психодиагностики?

3. Какие задачи решаются в этапной психодиагностике?
4. Какие задачи решаются в текущей психодиагностике?
5. Какова цель оперативной психодиагностики?
6. Назовите методики для определения быстроты саморегуляции.
7. Назовите методики для определения точности саморегуляции.
8. Назовите методики для определения активности саморегуляции.
9. Какие методики используются для определения вегетативного компонента психической готовности?
10. Какие методики используются для определения эмоционального компонента психической готовности?

Список литературы

1. *Алексеев, А. В.* Себя преодолеть. — М. : Физкультура и спорт, 1985.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.
3. *Блудов, Ю. М.* Надежность в спорте / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. — М. : Физкультура и спорт, 1985.
4. *Марищук, В. Л.* Психодиагностика в спорте : учебное пособие / В. Л. Марищук, Л. К. Серова, Ю. М. Блудов. — М. : Просвещение, 2005.
5. Психология физического воспитания и спорта : учебник для физкультурных вузов / под ред. А. В. Родионова. — М. : Физкультура и спорт, 2004.
6. Психологическое обеспечение спортивной деятельности : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2006.
7. Психология соревновательной деятельности спортсмена : монография / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СибГУФК, 2010.
8. *Сопов, В. Ф.* Методы измерения психических состояний в спортивной деятельности. — М. : РГУФКСТМ, 2004.
9. *Сопов, В. Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности : учебное пособие. — М. : Академический проект, 2005.
10. *Яковлев, Б. П.* Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск : Сибпринт, 2017.

ГЛАВА 11

СТАТИСТИКА В ОБРАБОТКЕ МАТЕРИАЛОВ ПСИХОДИАГНОСТИКИ

Психолого-педагогические исследования связаны с изучением процесса обучения, воспитания, управления и направлены на выявление эффективности, разрабатываемой исследователем методики. Эффект методики в виде определенного уровня знаний, умений, качеств, достигнутого обучающимися, выступает в роли индикатора, показывающего преимущество или недостатки используемых в эксперименте способов, методов, приемов, условий, средств, форм на обучающихся. В этой связи возникает необходимость проверить эффективность предложенной исследователем методики. Для этого в педагогике и психологии используются методы качественного и количественного анализа результатов исследования. Это и есть математико-статистическая обработка результатов исследования.

Следует иметь в виду, что психолого-педагогические исследования имеют ряд особенностей, предъявляющих определенные требования к применению методов математической обработки. Выполнением этих требований достигается корректное использование методов математической обработки материалов исследования, что позволяет считать сформулированные выводы правильными. Прежде чем перейти к изложению указанных методов, рассмотрим виды измерительных шкал, используемых при проведении экспериментальных исследований.

11.1. Измерительные шкалы

В педагогике и психологии измерение является необходимым способом сбора материалов. Под измерением понимается приписывание определенного числа к изучаемым объектам, явлениям согласно некоторым правилам, которые должны устанавливать соответствие между свойствами рассматриваемых объектов и чисел. В этой связи выделяется четыре вида шкал: шкала наименований, шкала порядка, интервальная шкала, шкала отношений. Измерения, проводимые в соответствии со шкалой наименований и шкалой порядка, считаются качественными измерениями. Измерения, проводимые с помощью интервальной шкалы и шкалы отношений, считаются количественными измерениями.

Шкала наименований

Построение шкалы наименований основывается на группировке изучаемых объектов, явлений в соответствующие классы (группы) в зависимости от проявления у них определенных признаков или свойств. Всем объектам, явлениям, попавшим в одну и ту же группу, приписывается одно и то же число, объектам и явлениям другой группы приписывается другое число. Например, всех студентов педагогического колледжа в зависимости от того, на какой специальности они обучаются, можно подразделить на дошкольное отделение, начальное отделение, музыкальное отделение, физкультурное отделение и т. п. Таким же образом можно подразделить студентов в зависимости от курса, возраста, пола и т. д.

Необходимым условием для применения шкалы наименований является наличие такого критерия, пользуясь которым исследователь может однозначно отличить один объект, который имеет необходимый признак или свойство, от другого, который его не имеет. Приписывание чисел производится произвольно, и их величина и порядок не имеют значения. Числа в данном случае используются в качестве ярлыков, чтобы отличить одну группу от другой. Вместо чисел могут быть буквы, символы и т. п. Количественная обработка экспериментальных данных проводится не с самими числами, а с числами, характеризующими количество объектов, попавших в каждую группу.

Измерения, производимые по шкале наименований, допускают некоторые статистические операции, включающие: подсчет числа объектов в каждой группе; выявление простого или процентного отношения этого числа к общему числу рассматриваемых объектов. На основе полученных результатов можно выделить группу с наибольшим числом объектов, которое принимается за «моду». Измерения по шкале наименований могут быть использованы для проверки некоторых статистических гипотез и для вычисления показателей корреляции качественных признаков.

Шкала порядка

Порядковые измерения (ранжирование) используются в тех случаях, когда измеряющий может обнаружить в объектах или явлениях различие степеней признака или свойства и на этой основе расположить эти объекты в порядке возрастания или убывания величины рассматриваемого признака. Каждому объекту или явлению дается порядковое число, называемое рангом.

Ранговые числа подбираются так, чтобы изучаемым объектам с большей величиной изучаемого признака приписывались числа боль-

шие, чем у объектов с меньшей величиной этого признака. Примерами измерения на основе шкалы порядка могут служить ранжирование по силе нервной системы (сильный тип, средний тип, слабый тип) или распределение студентов в зависимости от того или иного спортивного разряда по возрастающему порядку — от третьего разряда до мастера спорта. С целью обозначения порядка разрядов могут использоваться любые цифры, представляющие возрастающую последовательность.

С помощью шкалы порядка можно выяснить положение изучаемого объекта в рассматриваемом ряду, но нельзя определить величину интервалов, на которые разбит этот ряд. Поэтому с этими числами (баллами, рангами) нельзя производить арифметические действия. Ошибкой в этом случае является попытка экспериментаторов складывать, выводить среднеарифметическое значение по оценкам, выставляемым на основе традиционной пятибалльной системы, или производить арифметические действия с баллами, полученными на соревнованиях (фигурное катание, спортивная гимнастика и т. п.). Эти измерения качественные и представляют шкалу порядка. В практике измерений результатов учебного процесса шкалу порядка можно использовать тогда, когда имеется критерий, позволяющий расположить учащихся, или явление по степени увеличения (уменьшения) измеряемого признака, если при этом невозможно определить, на сколько равных единиц по состоянию признака один объект наблюдения больше (меньше) другого.

Шкалу порядка целесообразно использовать тогда, когда можно установить определенный порядок по типу: выше — ниже; больше — меньше и невозможно при этом измерить величину этой разницы.

Интервальная шкала

Интервальная шкала используется в тех случаях, когда с помощью определенного критерия можно определить величину различия признаков не только по типу больше — меньше, но и на сколько единиц один объект или явление отличается от другого. В этом случае устанавливается единица измерения. Число, присвоенное изучаемому объекту, представляет собой количество единиц измерения, которое он имеет. Это позволяет применять по отношению к этим числам почти все арифметические действия и использовать статистические критерии для количественных измерений.

Примерами измерения по интервальной шкале являются измерения календарного времени (счет дней в году, недель, месяцев, текущего времени, температуры по шкале Цельсия и т. п.).

Отличием интервального измерения от других шкал является то, что оцениваемое свойство предмета или явления вовсе не пропадает, когда результат измерения равен нулю. Нулевая точка на интервальной шкале в некоторой степени произвольна, условна, неабсолютна. Данная шкала измерений применяется в основном в технических и естественных науках. В педагогической науке она не используется.

Шкала отношений

В отличие от шкалы интервальной в шкале отношений нулевая точка не произвольная, а указывает на полное отсутствие измеряемого свойства. Шкала отношений позволяет определить не только, насколько больше или меньше один объект от другого, но и во сколько раз (в два, три и т. д.) больше, меньше (см. табл. 20).

Таблица 20

Виды шкалы отношений и их характеристики

Шкала	Примеры	Характеристика	Математические операции
Наименований	Классификация объектов по полу, возрасту, видам деятельности и т. д.	Группировка объектов в зависимости от наличия у них определенного качества или признака	Подсчет числа случаев, определение процентного отношения, определение корреляции между качественными признаками, проверка гипотез
Порядка	Определение места, занятого в соревновании, конкурсе	Установление соотношений типа «больше» или «меньше», «лучше», «хуже» и т. д.	Определение медианы, проверка достоверности различий с помощью непараметрических критериев, определение ранговой корреляции
Интервальная	Календарное время, шкалы температур по Цельсию, по Фаренгейту	Существует единица измерений, при помощи которой предметы, явления можно не только упорядочить, но и приписать им числа	Среднее арифметическое. Среднее квадратическое отклонение. Корреляция

Шкала	Примеры	Характеристика	Математические операции
Отношений	Рост, вес, время, температура по Кельвину, длина, скорость и т. д.	Числа, присвоенные предметам, обладают всеми свойствами объектов интервальной шкалы, но помимо этого на шкале существует абсолютный нуль. Значение «нуль» свидетельствует об отсутствии оцениваемого свойства	Определение достоверности различий на основе параметрических критериев. Среднее арифметическое. Среднее квадратическое отклонение. Проверка гипотез. Среднее геометрическое. Коэффициент вариации. Корреляция

Для осуществления измерений по шкале отношений используются метрические системы оценок, примерами которых могут быть измерения длины, высоты, веса, времени и т. д.

Выбор той или иной шкалы зависит от того, что и как измеряется. Характер измерения, т. е. на основе какой шкалы они сделаны, оказывает влияние на методику обработки полученных результатов с применением параметрических (в случае количественных измерений по интервальной шкале и шкале отношений) или непараметрических (в случае использования для этой цели шкалы наименований и порядка) критериев.

11.2. Определение исходных математических величин

Важнейшей обобщающей характеристикой варьирующих признаков является средняя величина. Характеризуя ту или иную популяцию, говорят, например, о средней результативности спортсменов, средней успеваемости учащихся, средней скорости бега спортсменов и т. п. Значение средних заключается в их свойстве нивелировать индивидуальные различия, в результате чего выступает более или менее устойчивая числовая характеристика признака — не отдельных представителей, а целой группы.

Средняя величина характеризует групповые свойства. В ней находит свое отражение внутренняя связь, существующая между отдельными вариантами и всей совокупностью в целом. Средняя величина — это центр распределения: она занимает центральное положение в общей массе варьирующих значений признака. Существует несколько средних. Рассмотрим наиболее часто употребляемые в исследованиях средние значения.

Простая средняя арифметическая. Она представляет собой частное от деления суммы всех вариантов на их общее число.

$$X = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{n} = \frac{X_i}{n}.$$

Например, при исследовании прыжков в длину с места в классе результаты определились следующим образом: Петров — 190 см, Иванов — 200, Сидоров — 220, Козлов — 185 см и т. д. Суммируя значения каждого прыжка, находим сумму, она равна 695. 695 делим на 4, получаем 148,7 см.

Дисперсия и среднее квадратическое отклонение. Подходящей мерой варьирования служит центральный момент второго порядка. Этот показатель, обозначаемый символом (сигма), называется средним квадратом отклонений, или дисперсией, и выражается формулой

$$\sigma = \frac{\sum (X_i - X)^2}{n - 1}.$$

Учитывая повторяемость отклонений и обозначая их через a , можем выразить эту формулу в следующем виде:

$$\sigma = \frac{\sum pa^2}{n - 1}.$$

Извлекая корень квадратный из дисперсии, получим другой показатель — среднее квадратическое отклонение:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum_p (X_i - X)^2}{n - 1}} = \sqrt{\frac{\sum pa^2}{n - 1}},$$

где n — число признаков.

Величина $(n - 1)$ носит название числа степеней свободы, под которым подразумевается число свободно варьирующих членов совокупности.

Стандартная ошибка среднего арифметического значения (m) определяется по формулам:

- в случаях, когда $n < 30$,

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{N - 1}};$$

- в случаях, когда $n > 30$,

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n}}.$$

11.3. Технология определения достоверности различий при математической обработке полученных результатов

Большая часть экспериментальных исследований в психологии и педагогике предусматривает выявление различий между групповыми результатами, по которым судят, например, об эффективности предложенной методики. Данная задача решается путем проведения педагогического эксперимента с выделением экспериментальных и контрольных групп, результаты которых принято называть независимыми. В случае, когда мы имеем дело с результатами, полученными в начале или на разных этапах эксперимента в одной и той же группе, такие результаты принято считать зависимыми. В данном параграфе мы ограничимся рассмотрением технологии обработки независимых результатов.

При проведении педагогического эксперимента исследователю необходимо ответить на вопрос: оказалась ли эффективной предложенная им методика. Для ответа на этот вопрос определяется достоверность различий между полученными в итоге проведения педагогического эксперимента результатами контрольных и экспериментальных групп. В психолого-педагогических исследованиях принято, что различия считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, т. е. при утверждении того или иного положения допускается ошибка не более чем в 5 случаях из 100. Более высокий уровень достоверности считается при 1%-ном уровне значимости и при 0,1%-ном уровне значимости.

Достоверность различий определяется по нескольким методикам. Рассмотрим некоторые из них, наиболее часто используемые в психолого-педагогических исследованиях.

11.3.1. Вычисление достоверности различий

***t*-критерий Стьюдента**

t-критерий Стьюдента относится к параметрическим критериям. Поэтому он используется в тех случаях, когда результаты эксперимента представлены в виде измерений по шкалам интервальной и отношений.

Рассмотрим на конкретном примере возможности применения критерия Стьюдента.

Допустим, нам необходимо выяснить эффективность обучения упражнению по определенной методике. С этой целью проводится

сравнительный педагогический эксперимент, в котором одна группа является контрольной, вторая — экспериментальной. Контрольная группа занимается по общепринятой методике обучения, а экспериментальная группа занимается по предлагаемой исследователем методике.

Гипотеза данного эксперимента заключается в том, что предлагаемая методика обучения окажется более эффективной. Контрольные показатели, снятые по окончании эксперимента, подвергаются математической обработке — нахождению t -критерия Стьюдента.

Сравнительные результаты обучения представлены в таблице 21.

Таблица 21

Группа	Кол-во (n)	Баллы участников						
Экспериментальная	7	4,5	4,8	4,6	4,5	5	4,8	4,9
Контрольная	7	4,0	4,1	3,9	3,8	3,6	4,1	3,8

Вычисление t -критерия Стьюдента осуществляется следующим образом.

1. Вычисляются средние арифметические величины x для каждой группы в отдельности по приведенной выше формуле. Находим X (экс. группы) = 4,7; X (конт. группы) = 3,9.

2. В обеих группах вычисляем стандартное отклонение (σ) по следующей формуле:

$$\sigma = \frac{X_{\max} - X_{\min}}{K},$$

где X_{\max} — наибольший показатель в группе; X_{\min} — наименьший показатель; K — табличный коэффициент.

Находим по таблице K , который соответствует числу измерений в группе (7). Для этого в левом крайнем столбце под индексом (n) находим цифру 0, так как количество измерений меньше 10, а в верхней строке — цифру 7. На пересечении этих строк — 2,7, что соответствует значению коэффициента K при 7 испытуемых в группе.

Подставляем значения в формулу и находим стандартные отклонения для обеих групп:

$$\sigma_{\text{экс}} \frac{5 - 4,5}{2,7} = 0,55;$$

$$\sigma_{\text{конт}} \frac{4,1 - 3,6}{2,7} = 0,19.$$

Вычисляем стандартную ошибку (m) по приведенной выше формуле:

$$m_{\text{эксп}} \frac{0,55}{\sqrt{7-1}} = 0,2;$$

$$m_{\text{конт}} \frac{0,19}{\sqrt{7-1}} = 0,07.$$

Вычисляем t -критерий по формуле

$$t = \frac{X_{\text{эксп}} - X_{\text{конт}}}{\sqrt{m_{\text{экс}}^2 + m_{\text{кон}}^2}} = \frac{4,5 - 3,6}{0,22} = 4,1.$$

По специальной таблице определяем достоверность различий. Для этого полученное значение t сравниваем с граничным при 1%-ном уровне значимости ($t - 0,01$) при числе степеней свободы, равном

$$f = n_{\text{экс}} + n_{\text{кон}} - 2,$$

где n — общее число индивидуальных результатов в контрольной и экспериментальной группах в отдельности.

Если окажется, что t больше граничного значения ($t < 0,01$), то различия считаются достоверными на 1%-ном уровне значимости. В нашем примере табличное значение ($t < 0,01$) равно 3,06. Сравним его с вычисленным (4,1) и находим, что различия достоверны на 1%-ном уровне значимости. В случае, если бы найденный нами t -критерий был бы меньше и равен 2,18, то тогда бы различия были бы на 5%-ном уровне значимости ($t < 0,05$).

Итоговое оформление таблицы с учетом полученных результатов представлено в таблице 22.

Таблица 22

Группа	n	Баллы								X	σ	m	t	P
Эксп-я	7	4,5	4,8	4,6	4,5	5	4,8	4,9	4,5	0,55	0,2	4,1 < 0,01		
Конт-я	7	4	4,1	3,9	3,8	3,6	4,1	3,8	3,6	0,19	0,07			

Непараметрические критерии оценок

В практике научных исследований встречаются не только нормальные, но и иного вида распределения. В таких случаях применение параметрических критериев (Стьюдента) не уберезет от возможных ошибок. Поэтому для оценки расхождений между выборками используются и другие критерии, основанные на сравнении не самих вариантов, а их порядковых чисел в ранжированном ряду. Критерии,

основанные на этом принципе, называются порядковыми. Применение порядковых критериев не связано с определенной формой распределения; они не нуждаются в вычислении средней арифметической и среднего квадратического отклонения и других параметров, поэтому и получили название непараметрических критериев.

Непараметрические, или порядковые, критерии просты по своей конструкции; они не требуют большой вычислительной работы, что выгодно отличает их от критериев параметрических. При этом следует отметить, что преимущество остается на стороне критериев параметрических, обладающих большой статистической мощностью, лучшей разрешающей возможностью, чем у критериев непараметрических. Поэтому во всех случаях, когда распределение практически не отклоняется от нормального закона, рекомендуется использовать критерии параметрические. Там же, где возникает сомнение в точности выводов, которые делаются на основании использования параметрических критериев, когда форма распределения остается недостаточно ясной, уместно использовать и непараметрические критерии различия.

Существует несколько непараметрических критериев различий, неодинаковых по своей конструкции и мощности. Рассмотрим два из них, простых, удобных и наиболее приемлемых в исследовательской работе.

Критерий *T* Уайта

Одним из критериев, применяемых для установления достоверности различий, наблюдаемых при сравнении независимых распределений, является непараметрический критерий *T* Уайта. Он применим в равной мере к выборкам равновеликого неодинакового объема.

Сущность методики, лежащей в основе применения этого критерия, следующая. Все варианты сравниваемых совокупностей ранжируют в один общий ряд и находят их ранги. Затем ранги суммируют — отдельно по каждой выборке. Если сравниваемые выборки совершенно не отличаются одна от другой, то и суммы их рангов должны быть равны между собой. В противном случае такого равенства наблюдаться не будет. И чем значительнее расхождение между выборками, тем больше разница между суммами их рангов. А так как указанные различия могут быть случайными, они оцениваются с помощью критерия Уайта по специальной таблице, рассчитанной для выборочных наблюдений разного объема и двух порогов доверительной вероятности — $P = 0,95$ (см. табл. 23) и $P = 0,99$ (см. табл. 24) или 0,05 и 0,01.

Значения критерия T Уайта при $P = 0,95$ (по Д. Сепетлиеву, 1968)

Большее число	Меньшее число наблюдений														
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
4			11												
5		6		17											
6		7	11	18	26										
7		7	12	20	27	36									
8	3	8	13	21	29	38	49								
9	3	8	14	22	31	40	51	63							
10	3	9	15	23	32	42	53	65	78						
11	4	9	15	24	34	44	55	68	81	96					
12	4	10	16	26	35	46	58	71	85	99	115				
13	4	10	17	27	37	48	60	73	88	103	119	137			
14	4	11	18	28	38	50	63	76	91	106	123	141	160		
15	4	11	19	29	40	52	65	79	94	110	127	145	164	185	
16	4	12	20	31	42	54	67	82	97	114	131	150	169		
17	5	12	21	32	43	56	70	84	100	117	135	154			
18	5	13	21	33	45	58	72	87	103	121	139				
19	5	13	22	34	46	60	74	90	107	124					
20	5	14	23	35	48	62	77	93	110						
21	6	14	24	37	50	64	79	95							
22	6	15	25	38	51	66	82								
23	6	15	26	39	53	68									
24	6	16	27	40	55										
25	6	16	28	42											
26	7	17	28												
27	7	17	29												

Значения критерия T Уайта при $P = 0,99$ (по Д. Сепетлиеву, 1968)

Большее число	Меньшее число наблюдений														
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
5				15											
6			10	16	23										
7			10	17	24	32									
8			11	17	25	34	43								
9		6	11	18	26	35	45	56							
10		6	12	19	27	37	47	58	71						
11		6	12	20	28	38	49	61	74	87					
12		7	13	21	30	40	51	63	76	90	106				
13		7	14	22	31	41	53	65	79	93	109	125			
14		7	14	22	32	43	54	67	81	96	112	129	147		
15		8	15	23	33	44	56	70	84	99	115	133	151	171	
16		8	15	24	34	46	58	72	86	102	119	137	155		
17		8	16	25	36	47	60	74	89	105	122	140			
18		8	16	26	37	49	62	76	92	108	125				
19	3	9	17	27	38	50	64	78	94	111					
20	3	9	18	28	39	52	66	81	97						
21	3	9	18	29	40	53	68	83							
22	3	10	19	29	42	55	70								
23	3	10	19	30	43	57									
24	3	10	20	31	44										
25	3	11	20	32											
26	3	11	21												
27	4	11													
28	4														

Для оценки критерия T всегда берется меньшая из двух сумм рангов, которая и сравнивается с табличным (стандартным) значени-

ем этого критерия. Если табличное T больше T фактического, это указывает на достоверность наблюдаемой разности и нулевая гипотеза отвергается. Если же табличное значение T меньше или равно фактическому T , нулевая гипотеза сохраняется; разница между выборками признается статистически недостоверной.

Ниже приводится пример вычисления критерия T Уайта.

Длина тела личинок шелкуна, обитающих в посевах озимой ржи и проса, выраженная в мм, варьирует следующим образом.

В посевах ржи: 7 10 14 15 12 16 12; $x = 12,3$ мм;

В посевах проса: 11 12 16 13 18 15; $x = 14,2$ мм.

На основании этих проб создается впечатление о более крупных размерах личинок шелкунов, обитающих в просе. Проверим это предположение с помощью критерия T Уайта. Ранжируем всю совокупность наблюдений.

Длина личинок: 7, 10, 11, 12, 12, 12, 13, 14, 15, 15, 16, 16, 18.

Ранги: 1 2 3 5 5 5 7 8 9,5 9,5 11,5 11,5 13.

Находим суммы рангов.

Для ряда ржи:

$$1 + 2 + 8 + 9,5 + 5 = 11,5 + 5 = 42.$$

Для ряда проса:

$$3 + 5 + 11,5 + 7 + 13 + 9,5 = 49.$$

Итого: 91.

Видно, что суммы рангов отличаются друг от друга. Чтобы определить достоверность различий, меньшую сумму ($T_{\text{факт.}} = 42$) сравниваем с табличным критерием $T_{\text{табл.}}$ для $n_1 = 7$ и $n_2 = 6$, которое равно 27. Так как $T_{\text{табл.}} = 27$ и меньше $T_{\text{факт.}} = 42$, следует заключить, что различия, наблюдаемые в посевах озимой ржи и проса, носят случайный характер, т. е. статистически недостоверны.

Критерий Вилкоксона (U) для сопряженных пар

В тех случаях, когда сравниваемые выборки коррелированы друг с другом, т. е. представлены рядами сопряженных попарно вариантов, для оценки достоверности различий применяются соответствующие непараметрические критерии. Одним из таких критериев, обладающих достаточной мощностью, является критерий Вилкоксона для сопряженных пар (см. табл. 25).

Методика его использования заключается в следующем. Сначала находят разности между парными вариантами сопряженных рядов; при этом учитываются знаки разностей. Затем эти разности ранжируют и определяют их ранги. Ранги суммируют отдельно с положи-

тельными и отрицательными знаками. Причем, если разность между парными вариантами равна нулю, она в расчет не принимается, т. е. исключается, и число наблюдений соответственно уменьшается.

Меньшая сумма рангов, независимо от знака, сравнивается с числом, указанным в специальной таблице (приводится ниже) для взятого уровня значимости и числа парных наблюдений, которое не должно быть меньше 6. Если табличное (стандартное) значение критерия Вилкоксона превышает его фактическое, т. е. меньшую сумму рангов, это указывает на достоверность наблюдаемых различий. В противном случае нулевая гипотеза сохраняется и различия, наблюдаемые между рядами сопряженных вариантов, признаются статистически недостоверными.

Таблица 25

Значения критерия U Вилкоксона для сопряженных рядов
(Урбах, 1964)

Число парных набл-й	Уровни значимости		Число парных набл-й	Уровни значимости		Число парных набл-й	Уровни значимости	
	0,05	0,01		0,05	0,01		0,05	0,01
6	1	—	13	18	11	20	53	39
7	3	—	14	22	14	21	60	44
8	5	1	15	26	17	22	67	50
9	7	3	16	31	21	23	74	56
10	9	4	17	36	24	24	82	62
11	12	6	18	41	29	25	90	69
12	15	8	19	47	33			

Пример вычисления критерия Вилкоксона. Методом серийных испытаний изучалась степень зараженности яблок двумя разновидностями грибка А и В, вызывающего загнивание яблочной ткани. Результаты десяти испытаний приведены в таблице 26.

Таблица 26

Разновидности грибка	Количество загнившей ткани в гр. По сериям опыта									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Разновидность А	5,9	4,9	3,6	8,8	7,4	5,7	6,0	6,3	9,4	9,1
Разновидность В	4,7	5,1	3,7	7,4	6,1	4,2	5,0	7,1	6,3	8,0

Разница (д): 1,2 -0,2 -0,1 1,4 1,3 1,5 1,0 -0,8 3,1 1,1.

Ранжируем

разность: $-0,1 -0,2 -0,8 1,0 1,1 1,2 1,3 1,4 1,5 3,1$.

Находим

ранги: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10.

Суммируем ранги:

С отрицательными знаками:

$$1 + 2 + 3 = 6.$$

С положительными знаками:

$$4 + 5 + 6 + 7 + 8 + 9 + 10 = 49.$$

Итого: 55.

Меньшую сумму рангов (6) сравниваем с табличным числом критерия U (0,05) для $n = 10$, которое равно 8. Так как U табличное больше U фактического, то гипотеза отвергается. Следует заключить, что грибок A достоверно обладает большим вредоносным действием, чем грибок B .

Критерий χ^2 (хи-квадрат)

Критерий χ^2 применяется для сравнения распределений испытуемых двух групп по состоянию некоторого свойства на основе измерений по шкале наименований. Для расчета достоверности различий результаты, полученные в обеих группах, распределяются в четырехпольные или многопольные таблицы в зависимости от того, насколько классов (категорий) эти результаты подразделяются.

Рассмотрим четырехпольную таблицу. Предположим, проверяется эффективность использования специальной методики обучения спортивному упражнению. Отбираются две равноценные группы испытуемых по 25 человек в каждой: экспериментальная, в которой обучение ведется по предложенной исследователем методике, и контрольная, в которой обучение проводится по общепринятой, традиционной методике.

Результаты обучения измеряем по шкале наименований, имеющей две взаимоисключающие категории: выполнил — не выполнил. На основании таких измерений результатов обучения занимающихся в экспериментальной и контрольной группах составляется четырехпольная таблица 2×2 :

	Категория 1	Категория 2	
Экспериментальная группа	Э1	Э2	Э1 + Э2 = nэ
Контрольная группа	К1	К2	К1 + К2 = nк
	Э1 + К1	Э2 + К2	nэ + nк = N

Э1 — число занимающихся в экспериментальной группе, попавших в первую категорию (класс), например в категорию выполнивших упражнение.

Э2 — число занимающихся в экспериментальной группе, попавших во вторую категорию, например в категорию не выполнивших упражнение.

К1 и К2 — соответственно число лиц в контрольной группе.

N — общее число испытуемых, равное Э1 + Э2 + К1 + К2.

На основании такой таблицы можно проверить гипотезу о равенстве вероятностей попадания занимающихся в экспериментальной и контрольной группах в первую (вторую) категорию шкалы измерения проверяемого свойства, например гипотезу о равенстве вероятностей выполнения спортивного упражнения занимающихся в контрольной и экспериментальной группах, и на этой основе судить об эффективности проверяемой методики обучения.

Для проверки гипотезы определяется значение χ^2 по следующей формуле:

$$\chi^2 = \frac{N(\text{Э1К2} - \text{Э2К1})}{n_{\text{эпк}}(\text{Э1} + \text{К1})(\text{Э2} + \text{К2})}$$

В случае, если $N = nэ + nк < 20$, и когда хотя бы одна из абсолютных частот (Э1, Э2, К1, К2) меньше 5, то данный критерий χ^2 не рекомендуется использовать.

В случае, если хотя бы одна из абсолютных частот имеет значение, заключенное в пределах от 5 до 10, применение критерия χ^2 возможно при внесении в вышеприведенную формулу изменения. И тогда формула выглядит следующим образом:

$$\chi^2 = \frac{N(\text{Э1К2} - \text{Э2К1}) - N/2}{n_{\text{эпк}}(\text{Э1} + \text{К1})(\text{Э2} + \text{К2})}$$

Полученное значение χ^2 сравнивается с критическим значением ($\chi^2_{\text{критич}}$) при числе степеней свободы $V = C - 1$ и уровне значимости

0,05, где C — число категорий (см. табл. 27, 28). Если наблюдаемое значение χ^2 больше критического, т. е. $\chi^2 > \chi^2_{\text{крит}}$, то считается, что распределение полученных результатов в ту или иную категорию не случайное и, следовательно, применяемая в экспериментальной группе методика обучения более эффективная, чем общепринятая. В случае, если $\chi^2 < \chi^2_{\text{крит}}$, распределение полученных результатов в ту или иную категорию не считается случайным, и в данном случае нет оснований говорить о преимуществе экспериментальной методики обучения.

Таблица 27

Критические значения выборочного показателя корреляции рангов

n	P 0,05	P 0,01	n	P 0,05	P 0,01	n	P 0,05	P 0,01
5	0,94	—	17	0,48	0,62	29	0,37	0,48
6	0,85	—	18	0,47	0,60	30	0,36	0,47
7	0,78	0,94	19	0,46	0,58	31	0,36	0,46
8	0,72	0,88	20	0,45	0,57	32	0,36	0,45
9	0,68	0,83	21	0,44	0,56	33	0,34	0,45
10	0,62	0,79	22	0,43	0,54	34	0,34	0,44
11	0,61	0,76	23	0,42	0,53	35	0,33	0,43
12	0,58	0,73	24	0,41	0,52	36	0,33	0,43
13	0,56	0,70	25	0,40	0,51	37	0,33	0,42
14	0,54	0,68	26	0,39	0,50	38	0,32	0,41
15	0,52	0,66	27	0,38	0,49	39	0,32	0,41
16	0,50	0,64	28	0,38	0,48	40	0,31	0,40

Примечание. P — уровень значимости, n — объем выборки.

Таблица 28

Критические значения статистик, имеющих распределение χ^2 с числом степеней свободы V , для уровня значимости $P = 0,05$

Степень свободы	Критические значения	Степень свободы	Критические значения
1	3,8	21	32,7
2	6,0	22	33,9
3	7,8	23	35,2
4	9,5	24	36,4
5	11,1	25	37,7
6	12,6	26	38,9
7	14,1	27	40,1

Степень свободы	Критические значения	Степень свободы	Критические значения
8	15,5	28	41,3
9	16,9	29	42,6
10	18,3	30	43,8
11	19,7	32	46,2
12	21,0	34	48,6
13	22,4	36	51,0
14	23,7	38	53,4
15	25,0	40	55,8
16	26,3	50	67,5
17	27,6	60	79,1
18	28,9	70	90,5
19	30,1	80	101,9
20	31,4	90	113,1
		100	124,3

Для наглядности проставим конкретные значения в четырехпольную таблицу и выявим достоверность различий между полученными результатами. Например, из 25 занимающихся в экспериментальной группе после обучения в течение 10 занятий упражнение выполнили 20 чел., не смогли выполнить 5 чел. В контрольной соответственно 13 и 12.

Четырехпольная таблица будет выглядеть следующим образом (см. табл. 29).

Таблица 29

Группа	Выполнили	Не выполнили	
Экспериментальная	Э1 = 20	Э2 = 5	$n_э = Э1 + Э2 = 25$
Контрольная	К1 = 13	К2 = 12	$n_к = К1 + К2 = 25$
Сумма	Э1 + К1 = 33	Э2 + К2 = 17	$N = n_э + n_к = 50$

Подсчет χ^2 производится по второй формуле, так как все значения абсолютных частот не меньше 5, но одно значение Э2 = 5.

$$\chi^2 = \frac{50([20 \times 12 - 5 \times 3] - 2) \frac{50}{2}}{25 \times 25 \times (20 + 13) \times (5 + 12)} = 3,2.$$

Сравниваем полученное значение χ^2 с критическим. Сначала определяем число степеней свободы:

$$V = C - 1 = 2 - 1 = 1.$$

Из таблицы находим значение χ^2 , которое равно 3,8. Отсюда видно, что неравенство $\chi^2_{\text{набл}} < \chi^2_{\text{крит}}$ ($3,2 < 3,8$). Следовательно, большее количество занимающихся в экспериментальной группе, сумевших в данном случае выполнить упражнение после 10 занятий, имеет случайный характер и, видимо, зависит от других факторов. Поэтому предложенная методика обучения упражнению не оказалась более эффективной по сравнению с традиционной.

Достоинство рангового коэффициента корреляции заключается в простоте его конструкции и в том, что он позволяет измерять степень сопряженности между варьирующими признаками независимо от закона их распределения и формы связи. Ранговый коэффициент корреляции позволяет измерять связь между признаками, которые не поддаются точному количественному измерению, но могут быть ранжированы по местоположению, занимаемому ими в общей совокупности наблюдений. Ранговый коэффициент корреляции следует использовать тогда, когда по тем или иным причинам невозможно применение параметрических показателей. К таким случаям относятся объекты, распределение которых сильно отличается от нормального или когда закон их распределения остается невыясненным, а также и в тех случаях, когда признаки оцениваются баллами или другими условными единицами измерения. Связь между ними определяется общим направлением изменчивости, что и позволяет ранжировать совокупность наблюдений.

11.3.2. Изучение взаимосвязи между показателями

В психолого-педагогических исследованиях часто возникает вопрос о том, как связаны между собой различные факторы, влияющие на результаты обучения, воспитания. Например, как влияет уровень развития логического мышления на решение арифметических задач или как влияет уровень развития силы на овладение спортивными упражнениями, или как влияет уровень эмоциональной устойчивости на успешность выступления спортсмена на соревнованиях и т. д.

Такого рода связи называются корреляционными или просто корреляцией. Изучение этих связей с помощью математических методов осуществляется на основе корреляционного анализа. Задачей корреляционного анализа является измерение тесноты связи, а также

определение формы и направления, существующих между рассматриваемыми явлениями и факторами зависимости.

По направлению корреляция бывает положительной (прямой) или отрицательной (обратной). По форме — линейной или нелинейной. При положительной корреляции с возрастанием признаков одного фактора они увеличиваются и у другого. Например, с увеличением процесса памяти повышается успешность обучения новому материалу. Или с увеличением устойчивости к экстремальным условиям у гимнастов улучшаются их соревновательные результаты. При отрицательной корреляции, наоборот, — при увеличении признаков одного фактора признаки другого уменьшаются. Например, при увеличении веса у спортивных гимнасток ухудшаются их спортивные результаты.

При линейной корреляции направление связи между изучаемыми признаками графически и аналитически выражается прямой линией. Если же корреляционная связь имеет иное направление, она называется нелинейной.

Анализ линейной корреляции осуществляется с помощью вычисления коэффициентов корреляции. Для измерения криволинейной зависимости используется показатель, называемый корреляционным отношением. В данном пособии мы рассмотрим лишь линейную корреляцию, имеющую место во многих исследованиях.

При наличии положительной связи между изучаемыми признаками величина коэффициента корреляции имеет положительный знак (+), а при отрицательной — знак (–). Величина этого коэффициента может колебаться от –1 до +1. Если коэффициент корреляции меньше 0,3, то считается, что связь между изучаемыми признаками слабая. При коэффициенте от 0,31 до 0,69 — средняя связь. При величине коэффициента от 0,7 до 0,99 — сильная связь.

Корреляция между качественными признаками

Когда признаки не поддаются измерению и не распределяются в вариационный ряд, корреляция между ними устанавливается по наличию одного или нескольких признаков в зависимости от наличия других альтернативных признаков, учитываемых в эксперименте. В этом случае применим коэффициент ассоциации Дж. Юла, вычисляемого по формуле

$$Ч = \frac{ad - bc}{\sqrt{(a+b)(c+d)(a+c)(b+d)}},$$

где a, b, c, d — численности альтернативных признаков, расположенные в клетках корреляционной таблицы.

Например: была обследована группа студентов по двум характеристикам — профессиональному интересу и склонности к педагогической деятельности.

Получены следующие результаты:

- у лиц с высоким уровнем склонности к педагогической деятельности выявлено:

- с устойчивым профессиональным интересом — 75 чел.;

- с неустойчивым профессиональным интересом — 16 чел.;

- у лиц с низким уровнем склонности к педагогической деятельности выявлено:

- с устойчивым профессиональным интересом — 14 чел.;

- с неустойчивым профессиональным интересом — 68 чел.

Необходимо выяснить, существует ли связь между профессиональным интересом и склонностью к педагогической деятельности. Для решения этой задачи полученные результаты группируем в четырехпольную таблицу (см. табл. 30).

Таблица 30

X \ Y	Устойчивый интерес	Неустойчивый интерес	Сумма (п x)
Высокий уровень склонности	A = 75	B = 16	A + B = 91
Низкий уровень склонности	C = 14	D = 68	C + D = 82
Сумма (п y)	A + C = 89	B + D = 84	п = 173

Пользуясь этой таблицей, подставляем в формулу Юла соответствующие значения и находим величину коэффициента ассоциации:

$$\chi = \frac{75 \times 68 - 14 \times 16}{\sqrt{89 \times 84 \times 91 \times 82}} = \frac{510 - 224}{\sqrt{55785912}} = 0,65.$$

Коэффициент ассоциации выражается в долях единицы, его величина изменяется в пределах от нуля до единицы. Чем сильнее связь между признаками, тем выше коэффициент ассоциации. В данном случае зависимость между профессиональным интересом и склонностью к педагогической деятельности оказалась довольно заметной.

Одним из условий правильного применения коэффициента ассоциации является требование, чтобы ни одна из теоретических частот четырехклеточной корреляционной таблицы не была меньше 5.

Определение коэффициента ранговой корреляции

В ряде исследований возникает необходимость выяснения взаимосвязи изучаемых показателей. Наиболее распространенным показателем связи является ранговый коэффициент корреляции Спирмена, определяемый по формуле

$$r = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)},$$

где Σ — знак суммирования; d — разность между рангами сопряженных значений признаков x и y , т. е. $d = x_p - y_p$; n — объем выборки или общее число парных наблюдений.

В основу конструкции этого показателя положены простые соображения. Чтобы выяснить, существует ли связь между признаками x и y , нужно ранжировать их значения и наблюдать, как они располагаются по отношению друг к другу. Если возрастающим (или убывающим) значениям одного признака (x) соответствуют возрастающие же значения другого признака (y), то между ними налицо положительная связь.

Если же при возрастании значений одного признака значения другого последовательно убывают, это свидетельствует о наличии отрицательной связи между ними. Когда же связь между признаками отсутствует, ранжированным значениям одного из них будут соответствовать неупорядочивающиеся значения другого признака.

Обозначив ранжированные значения признаков порядковыми числами натурального ряда, мы можем рассчитать ранги этих значений и по их разности судить о степени сопряженности между признаками. Очевидно, при полной (функциональной) связи ранги ранжированных значений признаков полностью совпадут между собой и разность между ними будет равняться нулю. В таких случаях $r = 1$. Если же признаки x и y варьируют независимо друг от друга, то ранговый коэффициент корреляции будет уменьшаться и приближаться к нулю.

Ранговый коэффициент корреляции может изменяться в пределах от нуля до единицы и сопровождаться положительным или отрицательным знаком.

Рассмотрим технику вычисления коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Воспользуемся данными о связи между живым весом (x) и количеством гемоглобина в крови (y) и вычислим для них ранговый коэффициент корреляции. Ранжируем варианты по x , т. е. расположим значения живого веса в возрастающем порядке и опре-

делим их ранги. Для удобства расчетов рангов порядковые числа вариант запишем в первом столбце расчетной таблицы.

№	Вес x	opp. Y	Ранги рядов		$x_p - y_p = d$	d^2	Расчет ранга		
			x_p	y_p			№	y	y_p
1	17	74	1	3	-2	4	1	70	1
2	18	70	2,5	1	+1,5	2,25	2	72	2
3	18	80	2,5	6,5	-4	16	3	74	3
4	19	72	4,5	2	+2,5	6,25	4	76	4
5	19	77	4,5	5	-0,5	0,25	5	77	5
6	20	76	6	4	+2	4	6	80	6,5
7	21	89	7	9	-2	4	7	80	6,5
8	22	80	8	6,5	+1,5	2,25	8	86	8
9	30	86	9	8	+1	1	9	89	9

Сумма: 40,00.

Если бы отдельные варианты не повторялись, их рангами были бы порядковые числа, помещенные в первом столбце таблицы. Но так как некоторые варианты повторяются, например варианты 18 и 19 (см. ряд x), то их рангами будут среднеарифметические из соответствующих порядковых чисел. Так, для варианты 18 ранг определяется как полусумма порядковых чисел 2 и 3, т. е. $(2 + 3)/2 = 2,5$. Для следующей варианты 19 ранг выражается полусуммой $(4 + 5)/2 = 4,5$. Таким же образом рассчитываются ранги по ряду y , как это показано в крайних справа столбцах (см. табл.), и заносятся эти ранги на присутствующие им места в общем строю вариант. Когда эта наиболее ответственная работа закончена, остается взять разность между рангами, возвести ее в квадрат и результаты просуммировать, как показано в одной из граф таблицы. Подставляя известные значения в формулу Спирмена, находим величину рангового коэффициента корреляции:

$$R = 1 - \frac{6 \times 40}{9(9^2 - 1)} = 1 - 0,33 = 0,67.$$

Достоверность значения коэффициентов ранговой корреляции определяется по следующей таблице (Урбах, 1964).

Достоинство рангового коэффициента корреляции заключается в простоте его конструкции и в том, что он позволяет измерять степень сопряженности между варьирующими признаками независимо от закона их распределения и формы связи. Ранговый коэффициент

корреляции позволяет измерять связь между признаками, которые не поддаются точному количественному измерению, но могут быть ранжированы по местоположению, занимаемому ими в общей совокупности наблюдений.

Ранговый коэффициент корреляции следует использовать тогда, когда по тем или иным причинам невозможно применение параметрических показателей. К таким случаям относятся объекты, распределение которых сильно отличается от нормального или когда закон их распределения остается невыясненным, а также и в тех случаях, когда признаки оцениваются баллами или другими уловными единицами измерения. И связь между ними определяется лишь общим направлением изменчивости, что и позволяет ранжировать совокупность наблюдений.

11.4. Анализ результатов эксперимента

Если результаты, полученные исследователем в ходе эксперимента, носят качественный характер, то правильность выводов зависит от профессионализма экспериментатора, его интуиции, эрудиции. При получении количественных результатов проводится первичная и вторичная статистическая обработка.

Первичная статистика заключается в определении необходимого числа элементарных математических статистик. При этом всегда определяется выборочное среднее значение. В случае, когда информативным показателем для экспериментальной проверки предложенных гипотез является разброс данных относительно среднего значения, вычисляется дисперсия или квадратическое отклонение. Медиану рекомендуется вычислять, когда предполагается использовать методы вторичной статистической обработки, рассчитанные на нормальное распределение.

Вторичная статистическая обработка включает сравнение средних значений, дисперсий, распределений данных, регрессионный анализ, корреляционный анализ, факторный анализ и др. и проводится в том случае, если для решения задач или доказательства гипотез необходимо определить статистические закономерности, скрытые в первичных экспериментальных данных. Исследователь должен решить для себя, какие из различных вторичных статистик ему следует применить для обработки первичных данных. Решение принимается на основе учета характера проверяемой гипотезы и природы первичного материала. В этой связи может быть рекомендовано следующее.

1. Если экспериментальная гипотеза содержит предположение о том, что в результате проведенного педагогического эксперимента возрастут или уменьшатся показатели какого-либо качества, то для сравнения данных до и после эксперимента рекомендуется использовать t критерий Стьюдента или χ^2 критерий.

2. Если экспериментально проверяемая гипотеза включает в себя утверждение о причинно-следственных связях между некоторыми переменными, то ее целесообразно проверять, обращаясь к коэффициентам линейной или ранговой корреляции. Линейная корреляция используется в случае, если измерения независимой и зависимой переменных производятся при помощи интервальной шкалы, а изменения этих переменных до и после эксперимента небольшие. К ранговой корреляции обращаются тогда, когда достаточно оценить изменения, касающиеся порядка следования друг за другом по величине независимых и зависимых переменных, или когда их изменения велики, а также в случае, если измерительный инструмент был порядковым, а не интервальным.

3. Если гипотеза предполагает, что в результате эксперимента возрастут или уменьшатся индивидуальные различия между испытуемыми. Такая гипотеза проверяется с помощью критерия Фишера, позволяющего сравнить дисперсии до и после эксперимента. При этом исследователь работает только с абсолютными значениями, а не с их рангами.

Результаты количественного и качественного анализа материала, полученного в ходе эксперимента, первичной и вторичной статистической обработки этого материала, используются для доказательства правильности предложенных гипотез. Выводы об их истинности являются логическим следствием доказательства.

Факты в ходе доказательства должны соотноситься с гипотезами. В процессе этого соотнесения выясняется, насколько полно имеющиеся факты доказывают, подтверждают предложенные гипотезы.

На заключительном этапе исследования возможны логические ошибки в доказательстве. Например, обнаруживается, что полученных в ходе эксперимента фактов недостаточно для того, чтобы полностью доказать или опровергнуть гипотезу. Такое бывает в тех случаях, когда объем и содержание понятий, используемых в формулировке гипотезы, шире, чем совокупность экспериментально установленных фактов. Допустим, что исследователь намерен доказать гипотезу, что успешность учения детей зависит от мотивации учебной деятельности, в качестве доказательства использует факт, согласно которому при наличии интереса к учебному предмету успеваемость

учащихся выше, чем при его отсутствии. Этого факта, казалось бы, достаточно для того, чтобы доказать гипотезу. На самом же деле это не так. Указанный факт доказывает гипотезу лишь отчасти, потому что, с одной стороны, мотивация учения не сводится к интересу к учебному предмету, а с другой — содержание понятия «успеваемость» не равноценно объему и содержанию понятия «успешность учения».

Чтобы полностью доказать выдвинутую гипотезу в той ее формулировке, которая предложена изначально, необходимо сделать следующее.

1. Полностью раскрыть объем и содержание понятий «мотивация учения» и «успешность учения».

2. Установить, какую минимально необходимую и вместе с тем достаточную совокупность фактов нужно получить в ходе эксперимента для доказательства гипотезы.

3. Удостовериться в том, что все эти факты получены, достоверны, и далее соотнести их с гипотезой, сделав выводы о ее доказанности.

Представленная ситуация встречается нередко в педагогических исследованиях и не является фатальной. Необходимо после проведения эксперимента переформулировать выдвинутую ранее гипотезу. В данном случае гипотеза может быть сформулирована следующим образом: «Интерес к учебному предмету положительно влияет на успеваемость учащихся».

Переформулировка гипотезы требует разрешения следующего вопроса: соответствует ли новая формулировка гипотезы объему и содержанию проблемы, цели и задач эксперимента. Производится сужение, конкретизация цели, задач исследования.

Выводы должны строго вытекать из того, что на самом деле доказано. Выводы предлагаются в виде кратких и конкретных утверждений, формулировки которых опираются на факты, существование которых гипотетически предполагалось. Объем и содержание понятий, используемых в выводах, должны соответствовать объему и содержанию понятий, имеющихся в формулировках гипотезы.

Контрольные вопросы

1. Какие определяются исходные величины при статистической обработке результатов исследования?

2. О чем свидетельствует среднее квадратическое отклонение?

3. Назовите непараметрические и параметрические критерии в статистической обработке результатов исследования.

4. О чем свидетельствует коэффициент ранговой корреляции с минусовым значением?
5. Как можно определить взаимосвязь качественных показателей?

Список литературы

1. *Лакин, Г. Ф.* Биометрия. — М. : Статистика, 1973.
2. *Бабушкин, Г. Д.* Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учебное пособие. — Омск : СибГУФК, 2012.
3. *Масальгин, Н. А.* Математико-статистические методы в спорте. — М. : Физкультура и спорт, 1974.
4. Научно-исследовательская работа студентов : учебное пособие / под ред. Г. Д. Бабушкина. — Омск : СиГУФК, 2005.
5. *Яковлев, Б. П.* Психодиагностика: теоретические и практические аспекты : учебник для студентов физкультурных вузов / Б. П. Яковлев, Г. Д. Бабушкин. — Новосибирск : Сибпринт, 2017.

ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ ПО ПСИХОДИАГНОСТИКЕ

1. Тесты подразделяются на:

- а) вербальные;
- б) практические;
- в) групповые;
- г) индивидуальные;
- д) все ответы верны.

2. Психодиагностический метод включает подходы:

- а) объективный;
- б) субъективный;
- в) проективный;
- г) все ответы верны.

3. Для диагностики предстартового состояния необходимо измерять следующие системы организма спортсмена:

- а) нервную;
- б) сердечно-сосудистую;
- в) мышечно-двигательную;
- г) лимфатическую.

4. К личностным опросникам относятся:

- а) типологические;
- б) интересов;
- в) установок;
- г) ценностей;
- д) все ответы верны.

5. Измерение уровня психоэмоционального напряжения возможно:

- а) по росту;
- б) по весу;
- в) по пульсу;
- г) по частоте дыхания.

6. Основным методом академической социальной психологии является:

- а) наблюдение;

- б) опрос;
- в) социально-психологический эксперимент;
- г) социометрия;
- д) социально-психологический тренинг.

7. Требования к психодиагностическим тестам:

- а) валидность;
- б) надежность;
- в) прогностичность теста;
- г) дифференцирующая сила теста;
- д) все ответы верны.

8. К мономерным методикам относятся:

- а) тест личностной тревожности;
- б) тест на общительность;
- в) тест «коммуникативные способности»;
- г) тест Айзенка;
- д) все ответы верны.

9. К многомерным методикам относятся:

- а) тест Р. Кеттелла;
- б) проективные методики;
- в) тест на личность;
- г) тест Векслера для определения интеллекта;
- д) тест Леонгарда для изучения акцентуаций характера.

10. Какие методы используются при изучении уровня развития группы:

- а) комплекс методов, изучающих отношение ответственной зависимости и эмоциональные отношения;
- б) метод анкеты;
- в) метод социометрии.

11. Психодиагностика — это:

- а) область психологической науки и форма психологической практики, которая связана с разработкой и использованием методов распознавания индивидуальных особенностей человека;
- б) способ определения особенностей личности по почерку;
- в) наука, определяющая по выражениям и особенностям лица человека некоторые особенности личности.

12. Объект психодиагностики:

- а) дифференциальная психометрика;
- б) нормативные требования к разработке и использованию методик;
- в) наделенные психикой конкретные люди.

13. Тест — это:

- а) наблюдение;
- б) широкий класс методик, обладающих родством технологического приема;
- в) фиксированное во времени испытание для установления количественных и качественных индивидуально-психологических различий.

14. Психологический диагноз — это:

- а) совокупность экспериментальных, методических и статистических процедур, обеспечивающих создание строго фиксированных компонентов методики;
- б) результат психодиагностического обследования, логическое заключение и психологические переменные обследуемого;
- в) переход от наблюдаемых признаков к уровню скрытых факторов.

15. Психодиагностическая категория — это:

- а) широкий класс объектов, которым выносятся единый диагноз;
- б) наделенные психикой конкретные люди;
- в) совокупность психодиагностических методик.

16. Тестовая норма — это:

- а) средний уровень развития изучаемого свойства у большой совокупности людей, а также средний диапазон значений на шкале измеряемого свойства;
- б) процесс обследования с помощью психологического теста;
- в) уровень свойства, который считается необходимым в обществе.

17. Валидность определяет:

- а) стабильность результатов методики;
- б) обоснованность методики и степень ее соответствия диагностируемому психическому свойству;
- в) эмоциональное состояние индивида.

18. Репрезентативность предполагает:

- а) надежность методики;
- б) стандартизацию методики;
- в) наглядное представление результатов исследования.

19. Стандартизация методики включает:

- а) средства психодиагностической деятельности;
- б) совокупность экспериментальных, методических и статистических процедур, обеспечивающих строгую фиксацию компонентов теста;
- в) психодиагностическую ситуацию.

20. В структуру методики не входят:

- а) инструкция;
- б) набор заданий;
- в) экспериментатор.

21. Тестовая батарея — это:

- а) графическое представление результатов многофакторного теста в виде ломаной кривой;
- б) совокупность групп заданий, объединенных в одну психодиагностическую методику для измерения разных сторон объекта;
- в) группа тестов для оценки уровня развития мышления человека.

22. Рисунок несуществующего животного исследует:

- а) личностные особенности индивида;
- б) волевые качества индивида;
- в) эмоциональную сферу личности;
- г) мотивационную сферу личности.

23. Тест ММРІ — это:

- а) тест достижений;
- б) личностный опросник;
- в) проективный тест.

24. Опросник Кеттелла — это:

- а) тест достижений;
- б) тест интеллекта;
- в) личностный тест;
- г) проективный тест.

25. Тесты достижений предназначены для определения:

- а) способности человека работать с различным оборудованием;
- б) качеств, которые определяют успешность выполнения конкретного вида деятельности;
- в) практических достижений человека в каких-либо видах деятельности.

26. Коэффициент интеллекта — это:

- а) L-данные;
- б) IQ-данные;
- в) Т-данные.

27. Достоверность теста — это:

- а) способность теста защищать информацию от мотивационных искажений испытуемого;
- б) однородность заданий с точки зрения измеряемого качества;
- в) соответствие заданий измеряемой черте или свойству.

28. Тесты по характеру тестового материала бывают (отметьте неправильный вариант):

- а) бланковые;
- б) индивидуальные;
- в) компьютерные.

29. Метод словесных ассоциаций ввел:

- а) В. Вундт;
- б) В. Штерн;
- в) Ф. Гальтон;
- г) А. Леонтьев.

30. Термин «интеллектуальный тест» ввел:

- а) А. Бине;
- б) Дж. Кеттелл;
- в) Дж. Олпорт;
- г) Е. Климов.

31. Для диагностики темперамента рекомендуется методика:

- а) Дж. Кеттелла;
- б) Е. Климова;
- в) Айзенка;
- г) В. Вундта.

32. Для диагностики силы нервной системы рекомендуется методика:

- а) Е. П. Ильина;
- б) Е. А. Климова;
- в) В. Штерна;
- г) Б. А. Вяткина.

33. Для диагностики быстроты и точности мыслительных реакций рекомендуется методика «Игра-5», предложенная:

- а) Е. П. Ильиным;
- б) Ю. Я. Киселевым;
- в) В. А. Родионовым;
- г) В. Л. Марищуком.

34. Соответствие методики автору, ее предложившему.

Методика	Автор методики
1. Игра-5	Е. П. Ильин
2. Теппинг-тест	Б. Д. Морено
3. Социометрия	В. А. Родионов

35. Соответствие психодиагностики решаемым задачам.

Вид психодиагностики	Решаемые задачи
1. Углубленная	А. Оценка предстартового состояния
2. Текущая	Б. Измерение консервативных качеств
3. Оперативная	В. Оценка изменений в состоянии

36. Оперативная психодиагностика занимает:

- а) 1 минуту;
- б) 30 минут;
- в) 60 минут;
- г) 1,5 часа.

37. Диагностика предсоревновательной психологической подготовки спортсмена предусматривает измерение компонентов:

- а) эмоционального;
- б) мотивационно-потребностного;
- в) сенсомоторного;
- г) квалификационного.

38. Соответствие методики измеряемому показателю.

Методика	Показатель
1. Цветовой тест М. Люшера	А. Сила нервной системы
2. Теппинг-тест	Б. Сплоченность команды
3. Социометрия	В. Коэффициент вегетатики

39. Тест для определения качества интуитивности предложил:

- а) Е. П. Ильин;
- б) Р. Б. Кеттелл;
- в) Е. А. Науменко;
- г) Б. А. Вяткин.

40. Наиболее подвижный, динамичный компонент психологической подготовленности спортсмена:

- а) мотивационно-потребностный;
- б) эмоциональный;
- в) сенсомоторный;
- г) рефлексивный.

41. Тест для измерения интеллекта спортсмена:

- а) Айзенка;
- б) Векслера;
- в) Ильина;
- г) Гумбольта.

42. Для достоверности различий данных эксперимента используются критерии:

- а) Стьюдента;
- б) Спирмена;
- в) Уайта;
- г) Вилкоксона.

43. Оперативная психодиагностика предусматривает выявление:

- а) психического состояния спортсмена перед стартом;
- б) свойств личности (темперамент, характер и др.);
- в) влияния выполненного действия на состояние;
- г) сплоченность команды.

44. Текущая психодиагностика проводится:

- а) в течение одного микроцикла;
- б) в течение предсоревновательного мезоцикла;

- в) после соревнования;
- г) вначале предсоревновательного мезоцикла.

45. Переоценка временного интервала в 10 секунд на 1–2 секунды свидетельствует о:

- а) чрезмерном возбуждении;
- б) оптимальном боевом состоянии;
- в) состоянии апатии;
- г) неготовности к старту.

46. Психологическую совместимость в игровых видах спорта обуславливают:

- а) скорость реагирования;
- б) рефлексивность;
- в) конституция тела;
- г) антиципация.

47. Перемещение внимания с одного объекта на другой — это:

- а) переключение внимания;
- б) концентрация внимания;
- в) объем внимания;
- г) сосредоточенность внимания.

48. Память, основанная на повторении материала без его осмысления:

- а) долговременная;
- б) оперативная;
- в) механическая;
- г) эмоциональная.

49. В зависимости от содержания решаемой задачи выделяют виды мышления:

- а) практически-действенное;
- б) наглядно-образное;
- в) произвольное;
- г) непроизвольное.

50. Скоростные способности связаны с:

- а) подвижностью нервной системы;
- б) силой нервной системы по возбуждению;
- в) силой процесса торможения;
- г) уравновешенностью нервной системы.

Ключ к тестам по психодиагностике

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
1	д	26	в
2	г	27	б
3	а, б, в	28	а
4	д	29	в
5	в, г	30	а
6	г	31	в
7	д	32	а, г
8	д	33	в
9	а	34	1 — В, 2 — А, 3 — Б
10	в	35	1 — Б, 2 — В, 3 — А
11	а	36	а
12	в	37	а, б, в
13	в	38	1 — В, 2 — А, 3 — Б
14	б	39	в
15	а	40	б
16	а	41	а, б
17	б	42	а, в, г
18	а	43	а, в
19	б	44	а
20	а, б	45	в
21	б	46	а, б, г
22	а	47	а
23	б	48	в
24	в	49	а, г
25	в	50	а

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. Становление психодиагностики	6
1.1. Введение в психодиагностику.....	6
1.2. Возникновение психодиагностики.....	8
1.3. Развитие психодиагностики в России.....	9
1.4. Становление метода тестирования.....	10
1.5. Тесты способностей, достижений, опросники, проективные методики.....	11
1.6. Этические аспекты психодиагностики.....	13
Контрольные вопросы.....	14
Список литературы.....	15
Глава 2. Краткая характеристика методов психодиагностики	16
2.1. Классификация диагностических методик.....	16
2.2. Характеристика формализованных методик.....	18
2.3. Малоформализованные методики.....	21
Контрольные вопросы.....	21
Список литературы.....	22
Глава 3. Введение в спортивную психодиагностику	23
3.1. Предмет психодиагностики в спорте.....	23
3.2. Психодиагностика: понятие, содержание, назначение.....	24
3.3. Требования к тестам психодиагностики и процедуре тестирования.....	27
Контрольные вопросы.....	30
Список литературы.....	30
Глава 4. Психодиагностика свойств личности	32
4.1. Природные психофизиологические особенности человека.....	32
4.2. Диагностика типологических свойств темперамента спортсмена.....	34
4.3. Диагностика характерологических свойств.....	49
4.4. Диагностика качеств, определяющих эффективность и стабильность спортивной деятельности.....	77
Контрольные вопросы.....	116
Список литературы.....	117
Глава 5. Психодиагностика психических процессов	119
Контрольные вопросы.....	125

Список литературы.....	126
Глава 6. Методики исследования мотивации	
к занятиям спортом	127
Контрольные вопросы.....	165
Список литературы.....	165
Глава 7. Психические состояния	
в спорте и их диагностика	167
7.1. Психические состояния в спорте	167
7.2. Причины возникновения неблагоприятных психических состояний.....	170
7.3. Предотвращение неблагоприятных психических состояний.....	174
7.4. Методические проблемы психодиагностики состояний	176
7.5. Диагностика психического уровня состояния	179
7.6. Диагностика энергетического уровня состояния	182
7.7. Диагностика предстартового состояния.....	185
7.8. Диагностика психологической подготовленности спортсмена к соревнованию	194
Контрольные вопросы.....	200
Список литературы.....	200
Глава 8. Диагностика межличностных взаимоотношений в спортивной команде	202
8.1. Малая группа как объект диагностики.....	202
8.2. Методики диагностики взаимоотношений	203
Контрольные вопросы.....	226
Список литературы.....	227
Глава 9. Диагностика интеллектуальной сферы личности спортсмена	228
9.1. Понятие об интеллекте	228
9.2. Зрительно-пространственный тест Г. Айзенка.....	230
9.3. Когнитивно-психологический ресурс спортсмена и его измерение	245
9.4. Эмоциональный интеллект: понятие, диагностика	263
9.5. Мыслительная деятельность спортсмена и ее диагностика	266
Контрольные вопросы.....	274
Список литературы.....	274
Глава 10. Психодиагностика в спорте высших достижений	277
10.1. Система комплексной психодиагностики в спорте.....	277
10.2. Виды и объекты психодиагностики.....	280

10.3. Оценка психической готовности спортсмена	284
10.4. Модель управления психологической подготовкой спортсменов к соревнованию на основе результатов текущей диагностики психологической подготовленности.....	289
Контрольные вопросы.....	292
Список литературы.....	293
Глава 11. Статистика	
в обработке материалов психодиагностики	294
11.1. Измерительные шкалы.....	294
11.2. Определение исходных математических величин	298
11.3. Технология определения достоверности различий при математической обработке полученных результатов	300
11.3.1. Вычисление достоверности различий.....	300
11.3.2. Изучение взаимосвязи между показателями.....	312
11.4. Анализ результатов эксперимента.....	317
Контрольные вопросы.....	319
Список литературы.....	320
Тесты для проверки знаний по психодиагностике.....	321

*Геннадий Дмитриевич БАБУШКИН,
Борис Петрович ЯКОВЛЕВ*

ПСИХОДИАГНОСТИКА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

У ч е б н и к

Зав. редакцией литературы
по медицине, спорту и туризму *В. М. Таравская*
Ответственный редактор *В. В. Яески*
Подготовка макета *С. В. Макаров*
Корректор *О. В. Федорова*
Выпускающий *В. А. Иутин*

ЛР № 065466 от 21.10.97
Гигиенический сертификат 78.01.10.953.П.1028
от 14.04.2016 г., выдан ЦГСЭН в СПб

Издательство «ЛАНЬ»
lan@lanbook.ru; www.lanbook.com
196105, Санкт-Петербург, пр. Юрия Гагарина, д. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 336-25-09, 412-92-72
Бесплатный звонок по России: 8-800-700-40-71

Подписано в печать 29.09.22.
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Формат 84×108^{1/32}.
Печать офсетная/цифровая. Усл. п. л. 17,64. Тираж 30 экз.

Заказ № 1357-22.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в АО «Т8 Издательские Технологии».
109316, г. Москва, Волгоградский пр., д. 42, к. 5.