

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для оценки психологической и эмоциональной устойчивости московских спортсменов в летних олимпийских видах спорта во время учебно-тренировочного и соревновательного этапов спортивной подготовки**

**Москва - 2012**

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Стресс-факторы, влияющие на психологическую и эмоциональную<br>устойчивость спортсменов .....                       | 3  |
| Психологические и эмоциональные состояния спортсмена.....   | 6  |
| Индивидуальные психические качества, определяющие психологическую и<br>эмоциональную устойчивость спортсменов ..... | 11 |
| Технология формирования психической надежности .....  | 12 |
| Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте.....   | 13 |
| Методики оценки психологической и эмоциональной устойчивости<br>спортсменов .....                                   | 17 |
| Измерение свойств темперамента спортсмена .....   | 20 |
| Тест дифференциальной самооценки функционального состояния (САН). ..  | 24 |
| Измерение ситуативной и личностной тревожности спортсмена .....   | 27 |
| Измерение личностной тревоги.....   | 36 |
| Психофизиологические методики диагностики .....   | 42 |
| Практические рекомендации .....   | 45 |

## **Стресс-факторы, влияющие на психологическую и эмоциональную устойчивость спортсменов**

Наиболее значимо влияющие на результаты спортивной деятельности и часто встречающиеся стресс-факторы можно разделить на две основные группы – предсоревновательные и соревновательные, т.к. восприятие стресс-факторов спортсменом очень индивидуально и избирательно.

Предсоревновательные стресс-факторы:

1. Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты.
2. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье.
3. Положение фаворита перед соревнованиями.
4. Плохой сон за день или за несколько дней до старта.
5. Плохое оснащение соревнований.
6. Предыдущие неудачи.
7. Завышенные требования.
8. Длительный переезд к месту соревнований.
9. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи.
10. Незнакомый противник.
11. Предшествующие поражения от данного противника.

Соревновательные стресс-факторы:

12. Неудачи на старте.
13. Необъективное судейство.
14. Отсрочка старта.
15. Упреки во время соревнования.
16. Повышенное волнение.
17. Значительное превосходство соперника.
18. Неожиданно высокие результаты соперника.
19. Зрительные, акустические и тактильные помехи.
20. Реакция зрителей.

21. Плохое физическое самочувствие.

22. Болевой финишный синдром, страх смерти

Соревнования имеют ряд общих психологических особенностей:

1) спортивное соревнование обладает стимулирующим влиянием;

2) целью выступления в соревнованиях является достижение победы или лучшего результата;

3) соревнования всегда социально значимы (их результаты получают общественную оценку, влияют на статус спортсмена в обществе);

4) результаты выступления в соревнованиях всегда лично значимы для спортсмена;

5) спортивные соревнования являются специфичным фактором, создающим эмоционально-волевые состояния, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное действие на результат спортсмена.

Для спортсмена основными условиями деятельности являются:

- необходимость поддержания высокой работоспособности в условиях нарастающего утомления;
- необходимость на основании информации, поступающей по ходу выполнения упражнения принимать определенные решения и исполнять их для достижения максимально возможных результатов;
- необходимость регулярного выполнения большого объема нагрузки;
- необходимость овладения приемами саморегуляции с целью оптимизации эмоциональных состояний, восстановления, стимуляции работоспособности.

Стрессоры с кратковременным действием:

1. стрессоры, вызывающие страх (исполнение упражнения, в котором ранее была получена травма, встреча с явным фаворитом, неблагоприятный прогноз и др.);

2. стрессоры, вызывающие неприятные физические ощущения (боль, усталость, плохие метеорологические условия и т.п.);

3. стрессоры темпа и скорости (необоснованно завышенные установки на рекордный результат, информационная перегрузка, необходимость проявления предельной силы и быстроты движений и т.д.);
4. стрессоры отвлечения внимания (тактические маневры противника, опасения за здоровье, семейные и бытовые трудности и пр.);
5. стрессоры неудачи (ошибка в технике движения, неудачный старт, «неудачный противник» и т.п.);

Среди стрессоров с длительным действием:

6. стрессоры, связанные с риском и опасностью (мото- и автоспорт, хоккей, альпинизм, прыжки с трамплина, спортивная гимнастика и др.);
7. стрессоры длительной нагрузки, порождающие усталость (продолжительное выполнение упражнений на фоне нарастающего физического и психического утомления, монотонность условий и т.д.);
8. стрессоры борьбы (соревновательная деятельность, необходимость оперативного изменения стиля деятельности и т.д.);
9. стрессоры изоляции (невозможность контактов во время соревнования, несоответствие командным требованиям и осуждение и пр.).

*Показатели стресс-реакции:* выраженная мышечная скованность, сопровождаемая резким понижением координации движений. Изменение позы; мимические проявления, например, выражение глубокого горя; хоботковый рефлекс (губы вытянуты вперед трубкой, подергивание нижней губой с выпячиванием вперед), сосательный рефлекс; неадекватные поведенческие реакции; явная ошибочная оценка той или иной информации; ошибочные решения; выраженное нарушение ритма сердечных сокращений и дыхания; уменьшение или увеличение сахара в крови; повышение или понижение АД; длительный и обильный пот, особенно на шее, висках, за ушами, между лопатками; частые позывы на дефекацию; диурез на психогенной основе.

## **Психологические и эмоциональные состояния спортсмена**

*Тревога* - эмоциональное состояние спортсмена, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании события, интересующего спортсмена, по исходу своему неизвестного (приятным оно будет или неприятным) и потому его волнующего. Тревога - это первая эмоциональная реакция при стрессе.

Причинами возникновения тревоги могут быть: осознание важности, значительности, высокой ответственности выступления в соревновании; несоответствие уровня подготовленности спортсмена требованиям напряженной соревновательной борьбы; психическое состояние спортсмена с повышенной тенденцией предупреждения неуспеха; неадекватная оценка собственных действий и действий соперника; выполнение упражнений, связанных с риском и опасностью и др.

Показателями тревоги могут быть: ощущение беспомощности; общая дезорганизация деятельности, нарушающей ее направленность и результативность; затруднения в дыхании: чувство стеснения в горле и груди; сильное сердцебиение; повышение АД и ЧСС; уменьшение слюноотделения; рвота; потение; тремор; частый диурез.

*Тревожность* - склонность спортсмена к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги - один из основных параметров индивидуальных различий.

*Утомление* - функциональное состояние организма спортсмена, вызванное умственной или физической работой, при которой наблюдается временное снижение работоспособности в связи с длительным воздействием нагрузок.

Компоненты утомления:

1. Чувство слабосилия: утомление переживается как ощущение снижения собственных сил и способностей, чувство тягостного

напряжения и неуверенности в правильности действий, невозможности поддерживать работоспособность на прежнем уровне.

2. Расстройство внимания - снижение объема внимания, нарушение процессов переключения и распределения, спортсмен становится вялым, малоактивным, легкоотвлекаемым.

3. Расстройство сенсорных процессов - выраженное снижение чувствительности различных анализаторных систем.

4. Нарушение двигательных функций - У. обычно сопровождается замедлением как простых, так и сложных двигательных реакций выбора. У. приводит к разрушению сложных двигательных навыков (из них выпадают отдельные элементы движений), нарушению координации.

5. Нарушение памяти - У. прежде всего приводит к ухудшению извлечения информации из памяти, процессов воспроизведения, процессов запоминания и удержания памяти.

6. Нарушение мышления - существенно снижается эффективность процессов мышления.

7. Трансформация мотивов деятельности - по мере развития У. происходит смена мотивов деятельности.

8. Ослабление воли - снижается выдержка, решительность и самоконтроль, исчезает настойчивость.

9. Сонливость - при сильном утомлении возникает сонливость как результат развития охранительного торможения. Потребность во сне может быть настолько высока, что спортсмен часто засыпает в любом положении, даже стоя, на ходу.

#### *Стадии утомления.*

*Первая стадия:* слабое чувство усталости, вялости, сонливости и т.п. Спортсмен еще может поддерживать требуемый уровень продуктивности деятельности за счет волевых усилий или повышенного интереса деятельности. Однако длительное волевое сопротивление может вызвать

«взрыв переутомления», который обладает большой разрушительной силой для деятельности спортсмена.

*Вторая стадия:* снижение работоспособности, которое проявляется в основном ухудшением правильности, а не скорости работы.

*Третья стадия:* острое переживание утомления, которое может перейти в хроническое. Если развитие слабых форм утомления можно рассматривать как естественную реакцию организма, имеющую защитную характер, то чрезмерное утомление (как в острой, так и в хронической форме) - явление нежелательное.

*Фрустрация* - психическое состояние спортсмена, возникающее тогда, когда на его пути встречаются объективные (или субъективно воспринимаемые) непреодолимые трудности для достижения цели, или переживание неудачи в удовлетворении своих потребностей и блокирующие его деятельность.

Реакции на фрустрацию:

- 1 - досада на себя;
- 2 - злость на других;
- 3 - обесценивание предъявляемой задачи («задача неразрешимая, никто не может придумать ответа»);
- 4 - тревожность («мне теперь покоя не будет из-за этой задачи»);
- 5 - депрессия.

*Психическое состояние* - это психическая деятельность в определенном промежутке времени, показывающая особенности протекания психических процессов, детерминированных условиями внешней среды и особенностями личности.

К неблагоприятным психическим состояниям относятся:

- связанные с отрицательными асоциальными по своей направленности чертами характера и свойствами личности, навязчивые и устойчивые по своим проявлениям (например, зазнайство);



- снижающие результаты общественно значимой спортивной деятельности астенические или пассивные эмоции, например самоуспокоенность, апатия;
- отвлекающие от основной спортивной задачи, направленные на посторонние объекты, имеющие активный характер, но уводящие от выполнения основной деятельности, например те или другие заботы, восторг, гнев, вызванные личными отношениями;
- неблагоприятно влияющие на физическое и психическое здоровье (невротизирующие психику, вызывающие грубое нарушение функций внутренних органов, ослабляющие защитные силы организма).

*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 покровов, 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 монотонней, 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.

*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 не преодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели.

При низком уровне сопротивляемости к фрустрации может появиться ее деструктивное воздействие на личность, заключающееся в следующем:

- нарушение тонкой координации;
- когнитивная ограниченность, из-за которой субъект не видит альтернативных путей или другой цели;
- эмоциональное возбуждение с частичной утратой контроля над собой и ситуацией.

*Психологическая устойчивость* - качество личности, позволяющее спортсмену противостоять неблагоприятному давлению обстоятельств, сохранять здоровье работоспособность.

*Эмоциональная устойчивость* - положительное психическое качество, спортсмена в ответственные моменты спортивной борьбы достигает оптимальной степени интенсивности, стабильности и устойчивой направленности на решение спортивных задач.

*Стойкость* – способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации и постоянный уровень настроения.

*Уравновешенность* – способность соразмерять уровень напряжения с ресурсами психики и организма спортсмена.

*Сопротивляемость* – способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора, как в отдельных решениях, так и в выборе образа жизни в целом.

### **Индивидуальные психические качества, определяющие психологическую и эмоциональную устойчивость спортсменов**

Система индивидуальных психических свойств состоит:

- а) психодинамические свойства (свойства темперамента);
- б) психические свойства личности.

*Темперамент* - совокупность устойчивых, индивидуально-своеобразных свойств психики человека, определяющих динамику его психической деятельности.

Темпераментом называются индивидуальные особенности человека, выражающиеся:

- 1) в эмоциональной возбудимости;
- 2) в большей или меньшей тенденции к сильному выражению чувств вовне;
- 3) в быстроте движений, общей подвижности человека

Четыре основных типов нервной системы человека:

- 1) сильный, уравновешенный, подвижный (живой);
- 2) сильный, неуравновешенный, абсолютно подвижный (безудержный);
- 3) сильный, неуравновешенный, относительно подвижный (безудержный);
- 4) сильный, уравновешенный, инертный (спокойный);
- 5) слабый подвижный;
- 6) слабый инертный;
- 7) промежуточный, подвижный;
- 8) промежуточный, инертный.

### **Технология формирования психической надежности**

Рассмотрим на примере подачи в волейболе.

Психическая надежность в волейболе прежде всего требуется в окончаниях партий, начиная со счета 23:23 и далее.

1. *Подача*. Используется 2-4 подачи в тренировку через 15-30 мин. (обязательно 1-2 раза в конце тренировки на фоне усталости). Учитывается количество эффективных подач. Задание: эффективно выполнить: 1) 1 подачу из 4; 2) 2 подачи из 4; 3) 1 подачу из 3; 4) 2 подачи из 3; 5) 1 подачу из

2. Переход к следующему заданию после выполнения предыдущего на 3 или 5 тренировках подряд.

2. *Игровая тренировка.* Счет 23:23- игрок получает право на 2-3 подачи. Задание 1.–1 подачу из 2 (подачи выполняются через определенный промежуток времени). Задание 2. – 2 подачи из 3 (каждая подача выполняется через определенное время). Задание считается выполненным после его выполнения на 5 тренировках подряд.

3. В тренировке выполняется всего 1 подача.

Задание – 7-8 подач в 10 тренировках подряд.

По аналогии создаются технология и в других видах спорта.

Однако при этом возникает следующий вопрос: как же решать проблему риска при выполнении решающей попытки. Ведь именно риск, с одной стороны, необходим для достижения максимального результата, с другой стороны, несет неопределенность в возможности выполнить действие успешно. Проблема риска, которая может «сломать» всю психологическую готовность спортсмена в решающей попытке, может быть решена только в процессе реализации принципа «Одной попытки». Если в тренировочной работе этот принцип будет реализован, то риск из «или, или» (пан или пропал) перейдет в осознанный (допустимый) риск, базирующийся на реальном результате готовности спортсмена к риску, когда доля риска становится запланированной. Таким путем спортсмен практически снимает эту проблему, она остается только гипотетически.

### **Преодоление отрицательных эмоциональных состояний в спорте**

Неблагоприятное влияние отрицательных эмоциональных состояний на ход соревновательной борьбы у спортсменов проявляется в основном в следующем:

а) спортсмены теряют уверенность в своих силах («ничего не выйдет – не заброшу мяч, не догоню, не перепрыгну, упаду с бревна, не смогу сопротивляться»);

б) снижается острота тактического мышления спортсменов («с большим трудом прорвалась с мячом вперед и вдруг его потеряла... Дальше играла как не своя – мысль стала какой-то ленивой...»). «Два раза подряд меня очень легко и быстро обвел мастер спорта Г.; это как-то подействовало на мое мышление, я совершенно лишился ориентировки». «Раскрылся и сразу получил серию ударов, я растерялся – забыл указания тренера, как вести бой с левшой»);

в) возникает чрезмерное возбуждение или, наоборот, торможение, апатия; после неудачного действия, например в баскетболе, спортсмен бесцельно бросается от одного соперника к другому, хватается за руки, волнуется, делает импульсивные движения; или у него наступает чувство безразличия, нежелание действовать, вялость;

г) затрудняется проявление у спортсменов волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности и др. («исчезла смелость», «не могу решиться», «махнул рукой»).

Способность спортсмена управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнованиях. Способность эта неразрывно связана с воспитанием всей личности спортсмена, с воспитанием отношений к коллективу и спортивной деятельности, в том числе и эмоциональных отношений, являющихся «ведущими компонентами в сложных человеческих эмоциях» (Черникова). Изложенные выше факты и соображения приводят к следующим заключениям, которые могут служить одновременно и определенными практическими рекомендациями.

Для формирования у спортсменов способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует воспитывать у них нравственные чувства, и прежде всего чувства долга и ответственности перед коллективом. Чем выше моральная воспитанность спортсмена, тем легче и быстрее он убедит себя в необходимости продолжения борьбы и условиях

большого психологического напряжения и неприятных эмоциональных переживаний.

Потерпев неудачу в ходе борьбы, спортсмен делает большие усилия, чтобы отвлечь свое внимание от мыслей о возможном окончательном поражении в данном соревновании. Поэтому не нужно затруднять этот процесс слишком категорическими требованиями обязательного достижения победы и угрозами в случае поражения.

Чтобы отвлечь внимание от неприятных переживаний, многие опытные тренеры дают спортсменам задания, выполнение которых требует максимального сосредоточения сознания на совершенно конкретных задачах их деятельности (например, в баскетболе – держать подопечного по всей площадке).

Очень важно воспитывать общий оптимистический взгляд спортсмена на исход собственных действий и действий команды. В процессе тренировки необходимо закреплять положительные эмоциональные переживания и реакции спортсмена, разрешать и помогать ему полностью прочувствовать эмоцию радости в связи с удачными действиями в сложной ситуации: приятные воспоминания, связанные с удачным преодолением больших трудностей, являются опорой для спортсмена при восстановлении эмоционального равновесия в такой же или подобной трудной обстановке и в ходе соревнований.

Спортсмен, потерпевший неудачу, стремится восстановить уверенность в своих силах. Необходимо помочь ему в этом, убедить, что он еще способен успешно бороться и внести свой вклад в общее дело команды. С этой целью можно, например, в баскетболе дать ему возможность «отличиться»: обвести соперника, удачно передать мяч партнеру и т. п. При этом необходимо учитывать остроту эмоциональных переживаний спортсмена и в некоторых случаях дать ему предварительный отдых от активных действий.

При разборе проведенных соревнований нужно указывать на допущенные спортсменом технические, тактические ошибки и недостатки в психологической подготовке к соревнованию. Необходимо выработать у спортсмена установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач в процессе самого соревнования. Умение отыскивать недостатки своих действий, привычка подвергать их анализу помогают спортсмену отвлечься и забыть неудачу.

Очень важно научить спортсмена умению хорошо владеть собой во время соревнований. Он не должен обнаруживать своих переживаний выражением лица, движениями рук, словами. Умение задержать внешние реакции, характерные для эмоций, способствует в известной мере уменьшению остроты и самих эмоциональных переживаний. Наоборот, необузданные внешние проявления гнева, злости, «смакование» своих огорчений нередко приводят к обострению этих эмоций. Необходимо учитывать и то, что эмоции могут «заражать» других людей. Поэтому, требуя от спортсмена ничем не обнаружить своей досады, злости, растерянности и других чувств, вызванных неудачей, одновременно нужно поощрять проявление положительных эмоций. Человек управляет своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова, поэтому необходимо научить спортсмена правильно пользоваться им. Исследование показало, что спортсмены, преодолевая отрицательные эмоциональные состояния, произносят мысленно успокаивающие и ободряющие слова: «я спокоен», «еще немного, и раунд окончится», «ведь все идет хорошо», «вот я и расслабился», «бывает хуже»; слова, указывающие способы действия: «осторожно», «ближе к краю», «держаться подальше», «глубже выход»; самоприказы: «не обращай внимания», «не думай», «опусти плечи», «нужно победить, нужно победить».

Необходимо помочь спортсмену находить слова, наиболее удачно и обобщенно выражающие суть его стремлений, усилий. Нужно выработать у



спортсмена здоровое, правильное отношение к поражению, заключающееся, в частности, в понимании того, что в конечном счете важнее всего показать себя мужественным борцом, отдающим общему делу коллектива все свои силы и способности и воспитывающим у себя таким образом очень ценные для советского человека качества характера. Молодого спортсмена после поражения нужно успокаивать убеждением, что достоин похвалы не только тот, кто выиграл, но и тот, кто с честью проиграл. Существенное значение имеет эмоциональный опыт спортсмена. Спортсмен, участвовавший во многих соревнованиях, прошедший «огонь и воду», показывает большую устойчивость к действию временных неудач, бывает эмоционально менее уязвим. С целью повышения эмоциональной устойчивости спортсменов следует проводить тренировочные занятия в условиях, близких к соревнованиям: вводить элементы состязания между занимающимися, приглашать чужих судей для оценки выполняемых упражнений, проводить занятия в присутствии зрителей и т. п.

Не менее важным является поведение тренера, его такт в отношении спортсмена, совершившего неудачное действие или неудачно выступившего в соревнованиях и глубоко переживающего это. Для спортсмена, добросовестно борющегося за победу в соревнованиях, сама неудача уже является достаточным возмездием за совершенную ошибку, и всякое другое наказание (порицание, выражение неудовлетворенности, насмешка и т. п.) является излишним и вредным.

### **Методики оценки психологической и эмоциональной устойчивости спортсменов**

Для диагностики уровня эмоциональной напряженности и эмоциональной стабильности существует комплексный метод, включающий:

- сейсмотрёморографический метод (оценка амплитуды и частоты тремора пальцев руки,
- регистрация кожно-гальванической реакции (GSR) регистрация,

- классический метод электронной рефлексометрии,
- анамнез и педагогические наблюдения. Полученные статистические данные были использованы, с одной стороны, для оценки эмоциональной напряженности, а с другой стороны, как критерии успешной соревновательной деятельности фехтовальщиков в эмоционально напряженных ситуациях.

В предсоревновательной ситуации эмоциональная напряженность проявлялась в существенном увеличении частоте тремора, падении кожно-гальванической реакции и в значительном увеличении времени простой сенсомоторной реакции. В то же самое время наблюдается увеличение времени реакции выбора у спортсменов.

Необходимым и достаточным для оценки психологического и эмоционального состояния спортсмена комплекс методик, включающих:

- 1) фиксацию самооценок спортсменами собственного эмоционального состояния;
- 2) тесты, применение которых в качестве индикатора эмоционального возбуждения связано с пониманием того, что в каждый конкретный момент точность, интенсивность и стабильность регуляции спортсменом своей интеллектуальной, сенсорно-перцептивной и двигательной активности зависит от его эмоционального состояния;
- 3) измерение вегетативных проявлений эмоционального возбуждения.

Набор конкретных методик может варьировать в зависимости от условий и задач исследования, спортивной специализации испытуемых, но он всегда должен включать методы достаточно простые, кратковременные, удобные для использования в естественных условиях тренировки и соревнований.

Самооценка спортсменов фиксируется при помощи 15-балльной шкалы самооценки «градусник» (при самооценке спортсмены руководствуются инструкцией, согласно которой наибольшее эмоциональное возбуждение -

аффект - оценивается в 15 баллов, а наименьшее - снопоподобное состояние - в 1 балл) и шкалы ситуативной тревоги (Ю.Л. Ханин).

Качество саморегуляции сенсорно-перцептивных и двигательных действий определяется посредством тестов, характеризующих быстроту (время простой реакции, максимальная частота движений по малой амплитуде, время оперативного счета по таблицам Шульте), точность (РДО, воспроизведение заданных темпа, интервалов времени, амплитуды, усилий), стабильность (разброс времени реакции и РДО, время удержания статического равновесия), активность (отношение оптимального темпа движений к максимальному, отношение оптимального усилия к максимальному).

О вегетативных реакциях судят по показателям ЧСС, артериального давления, электрической активности тела - биоэлектрорепотенциометрии.

Психологические обследования спортсменов перед соревнованиями связаны с целым рядом условий (трудностей): резкое ограничение времени, трудность контакта со спортсменом, продумывающим возможные перипетии предстоящей борьбы и пр. Однако при правильной постановке обследование может оказаться действенным средством психологической подготовки спортсменов.

Практика требует использования портативных, кратковременных и достаточно простых в обращении экспресс-методик.

В спортивной практике для оценки состояния у спортсмена, выходящего на старт, используется много таких методик. Охарактеризуем те из них, которые достаточно апробированы, просты в обработке и истолковании, а также не требуют использования сложной и дорогостоящей аппаратуры. Овладение этими методами под силу любому практику (тренеру, врачу, психологу).

## **Измерение свойств темперамента спортсмена**

Опросник Г. Айзенка имеет две параллельные, эквивалентные формы – *A* и *B*, которые могут применяться как одновременно – для большей достоверности результатов, так и отдельно, с интервалом во времени – для проверки надежности опросника или с целью получения результатов исследований в динамике.

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

*Методика теста.* Эксперимент проводится индивидуально или в группе. Экспериментатор сообщает испытуемым инструкцию: «Вам предлагается ответить на ряд вопросов. Отвечайте только "да" или "нет" знаком плюс в соответствующей графе долго не раздумывая».

### ***Личностный опросник Айзенка (Форма А)***

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы «встряхнуться», испытать возбуждение?
2. Часто ли вы нуждаетесь в друзьях, которые вас понимают, могут ободрить или утешить?
3. Вы человек беспечный?
4. Не находите ли вы, что вам очень трудно отвечать «нет»?
5. Задумываетесь ли вы перед тем, как что-либо предпринять?
6. Если вы обещаете что-то сделать, всегда ли вы сдерживаете свои обещания (независимо от того, удобно это вам или нет)?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Обычно вы поступаете и говорите быстро, не раздумывая?
9. Часто ли вы чувствуете себя несчастным человеком без достаточных на то причин?
10. Сделали бы вы почти все что угодно на спор?

11. Возникают ли у вас чувство робости и ощущение стыда, когда вы хотите завести разговор с симпатичной(ным) незнакомкой(цем)?
12. Выходите ли вы иногда из себя, злитесь ли?
13. Часто ли вы действуете под влиянием минутного настроения?
14. Часто ли вы беспокоитесь из-за того, что сделали или сказали что-нибудь такое, чего не следовало бы делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы обычно книги встречам с людьми?
16. Легко ли вас обидеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас иногда мысли, которые вы хотели бы скрыть от других?
19. Верно ли, что вы иногда полны энергии так, что все горит в руках, а иногда совсем вялы?
20. Предпочитаете ли вы иметь поменьше друзей, но зато особенно близких вам?
21. Часто ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, вы отвечаете тем же?
23. Часто ли вас беспокоит чувство вины?
24. Все ли ваши привычки хороши и желательны?
25. Способны ли вы дать волю своим чувствам и вовсю повеселиться в компании?
26. Считаете ли вы себя человеком возбудимым и чувствительным?
27. Считают ли вас человеком живым и веселым?
28. Часто ли, сделав какое-нибудь важное дело, вы испытываете чувство, что могли бы сделать его лучше?
29. Вы больше молчите, когда находитесь в обществе других людей?
30. Вы иногда сплетничаете?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что разные мысли лезут в голову?
32. Если вы хотите узнать о чем-нибудь, то вы предпочитаете прочитать об этом в книге, нежели спросить?

33. Бывают ли у вас сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, которая требует от вас постоянного внимания?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы платили бы за провоз багажа на транспорте, если бы не опасались проверки?
37. Вам неприятно находиться в обществе, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?
39. Нравится ли вам работа, которая требует быстроты действий?
40. Волнуетесь ли вы по поводу каких-то неприятных событий, которые могли бы произойти?
41. Вы ходите медленно и неторопливо?
42. Вы когда-нибудь опаздывали на свидание или на работу?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что никогда не упустите случая побеседовать с незнакомым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Вы чувствовали бы себя очень несчастным, если бы длительное время были лишены широкого общения с людьми?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых люди, которые вам явно не нравятся?
49. Можете ли вы сказать, что вы весьма уверенный в себе человек?
50. Легко ли вы обижаетесь, когда люди указывают на ваши ошибки в работе или на ваши личные промахи?
51. Вы считаете, что трудно получить настоящее удовольствие от вечеринки?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Легко ли вам внести оживление в довольно скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?

56. Любите ли вы подшучивать над другими?

57. Страдаете ли вы от бессонницы?

*Ключ к шкалам опросника Айзенка*

*Экстраверсия* – вопросы: 1, 3,8,10, 13,17, 22, 25, 27, 39,44, 46,49, 53, 56 – ответы «Да»; вопросы: 5,15, 20, 29,32,34, 37,41,51 – ответы «Нет».

*Нейротизм* – вопросы: 2,4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 43,45, 47, 50, 52, 55, 57 - ответы «Да».

*Ложь* – вопросы: 6,24,36 – ответы «Да»: вопросы: 12,18,30,42,48, 54 – ответы «Нет».

*Обработка и интерпретация результатов.*

После заполнения испытуемыми ответных листов экспериментатор, используя ключ, подсчитывает баллы по показателям: Э – экстраверсия, Н – нейротизм, Л – ложь (каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается как один балл). Результаты записываются в протокол опыта.

С помощью «круга Айзенка» на основе полученных показателей Э и Н определяется *тип темперамента* испытуемого.

Следующий этап обработки результатов может быть связан с расчетом среднегрупповых показателей Э, Н, Л и с дифференциацией испытуемых, к примеру по половому признаку, по видам спорта, уровню квалификации, показателям мотивации и др.

При анализе результатов эксперимента следует придерживаться следующих ориентиров.

*Экстраверсия*: 12 – среднее значение, >15 – экстраверт, >19 – яркий экстраверт; <9 – интроверт, <5 – глубокий интроверт.

*Нейротизм*: 9-13 – средние значения нейротизма; <7 – эмоционально стабильный, > 15 – умеренный нейротик, > 19 – выраженный нейротик (очень нестабильный).

*Ложь*: < 4 – норма, > 4 – неискренность в ответах, свидетельствует также о некоторой демонстративности поведения испытуемого в опыте и ориентированности его на социальное одобрение.

На основании полученных данных по отдельным испытуемым и по группе в целом пишутся заключения о выявленных свойствах темперамента спортсменов. В индивидуальных заключениях оцениваются уровневые характеристики показателей каждого испытуемого, тип его темперамента, по возможности даются рекомендации, где, например, указываются пути самокоррекции тех свойств личности, показатели которых оказались либо чрезмерно высокими, либо, напротив, крайне низкими. Так, ярким экстравертам следует посоветовать сузить круг друзей, увеличив глубину общения и наблюдать, а со временем и тщательно контролировать свою излишнюю общительность и психологическую открытость влияниям со стороны.

### **Тест дифференциальной самооценки функционального состояния (САН).**

Методика предназначена для оценки актуального (субъективного) текущего психического состояния спортсмена. Тест разработан на основе принципа семантического дифференциала и позволяет оценить состояние по трем составляющим: самочувствие, активность, настроение.

Тестовая карта САН имеет 30 пар слов противоположного значения и оценочную шкалу. В зависимости от субъективной оценки своего состояния обследуемый отмечает степень выраженности того или иного признака по стабильной шкале.



### Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

|                          |   |   |   |   |   |   |   |                      |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|---|----------------------|
| 1. Самочувствие хорошее  | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое  |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный             | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный             |
| 4. Малоподвижный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный            |
| 5. Веселый               | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный             |
| 6. Хорошее настроение    | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение    |
| 7. Работоспособный       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый             |
| 8. Полный сил            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный         |
| 9. Медлительный          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый              |
| 10. Бездеятельный        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный           |
| 11. Счастливый           | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный           |
| 12. Жизнерадостный       | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный              |
| 13. Напряженный          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный        |
| 14. Здоровый             | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной              |
| 15. Безучастный          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный           |
| 16. Равнодушный          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный        |
| 17. Восторженный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый               |
| 18. Радостный            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный            |
| 19. Отдохнувший          | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый              |
| 20. Свежий               | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный           |
| 21. Сонливый             | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный         |
| 22. Желание отдохнуть    | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать     |

|                       |   |   |   |   |   |   |   |                  |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| 23. Спокойный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный      |
| 24. Оптимистичный     | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный   |
| 25. Выносливый        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомляемый       |
| 26. Бодрый            | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый            |
| 27. Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный        | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный     |
| 29. Полный надежд     | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный   |
| 30. Довольный         | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный      |

Признаки под номерами: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26 – характеризуют самочувствие; 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28 – активность; 5, 6, 11, 12, 17, 18, 29, 30 – настроение. При обработке результатов по шкалам «самочувствие» и «настроение» оценки перекодируются от 7 баллов (-3) до 1-го (+3), т.е. слева направо, а «активности» - от 1 балла (-3) до 7-ми (+3), т.е. справа налево. Так как полюса шкал постоянно меняются, но «положительные» состояния всегда получают высокие баллы, а «отрицательные» - низкие.

Полученные закодированные баллы группируются в 3 группы и суммируются отдельно в каждой из них. Суммы делятся на 10, т.е. вычисляется среднее арифметическое. Оптимальные нормы в диапазонах: самочувствие 6,0-6,2; активность 5,2-5,4; настроение 5,5-5,9. Важно учитывать также соотношение отдельных показателей. В частности, в условиях интенсивной профессиональной деятельности значительное ухудшение самочувствия и активности сопровождается менее выраженным снижением настроения. Значительное снижение настроения указывает на наличие субдепрессивного состояния или даже депрессии. Ухудшение показателей самочувствия при менее выраженных снижениях по шкалам «Н» и «А» с высокой долей вероятности говорит о соматическом недомогании. Возможны и другие сочетания. Увеличение же разницы между величинами этих параметров более чем на 0,6 балла после физической и (или)

психической нагрузки по сравнению с исходными данными может свидетельствовать о снижении работоспособности обследуемых.

При оценке субъективного текущего функционального состояния пользуются формулой:

$$\Phi C_n = \sum b : 10,$$

где  $\Phi C_n$  текущее функциональное состояние по одной из трех шкал «самочувствие» ( $\Phi C_c$ ), «активность» ( $\Phi C_a$ ), «настроение» ( $\Phi C_n$ );

$\sum b$  сумма закодированных баллов по одной из шкал.

### **Измерение ситуативной и личностной тревожности спортсмена**

Личностная тревожность спортсмена характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Выделяют два вида тревожности:

1) *реактивная (ситуативная) тревожность* – характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации;

2) *личностная тревожность* как проявление нейротизма.

Для диагностики *уровня стресса* перед стартом широко используется опросник «Шкала самооценки» Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина. Инструкция на опросном листе обычно не вызывает у спортсменов каких-либо затруднений и не требует дополнительных разъяснений. Опрос проводят индивидуально без ограничения во времени. На заполнение шкалы обычно уходит от 3 до 5 мин.

Личностная тревожность (ЛТ) характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Очень высокая ЛТ прямо коррелирует с наличием невротического конфликта с эмоциональными и невротическими срывами и с

психосоматическими заболеваниями. Очень низкая ЛТ может свидетельствовать об активном вытеснении личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете» или о мотивационных искажениях.

Таблица 1.1. Шкала ситуативной (реактивной) тревожности (РТ)

| №<br>пп | Суждение   | Нет,<br>это не так | Пожа-<br>луй так | Верно | Совершен-<br>но верно |
|---------|--|--------------------|------------------|-------|-----------------------|
| 1       | Я спокоен  | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 2       | Мне ничто не угрожает                                | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 3       | Я нахожусь в напряжении                              | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 4       | Я внутренне скован                                   | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 5       | Я чувствую себя свободно                             | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 6       | Я расстроен  | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 7       | Меня волнуют возможные<br>неудачи                    | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 8       | Я ощущаю душевный<br>покой                           | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 9       | Я встревожен   | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 10      | Я испытываю чувство<br>внутреннего<br>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<br>скованности, напряжения             | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 16      | Я доволен  | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 17      | Я озабочен   | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 18      | Я слишком возбужден и<br>мне не по себе              | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 18      | Мне радостно   | 1                  | 2                | 3     | 4                     |
| 20      | Мне приятно  | 1                  | 2                | 3     | 4                     |

Таблица 1.2 Шкала личностной тревожности (ЛТ)

| № пп | Суждение  | Нет, это не так | Пожалуй так | Верно | Совершенно верно |
|------|---|-----------------|-------------|-------|------------------|
| 21   | У меня бывает приподнятое настроение                                | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 22   | Я бываю раздражительным   | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 23   | Я легко расстраиваюсь   | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 24   | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие                    | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 25   | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть        | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 26   | Я чувствую прилив сил и желание работать                            | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 27   | Я спокоен, хладнокровен и собран                                    | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 28   | Меня тревожат возможные трудности                                   | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 29   | Я слишком переживаю из-за пустяков                                  | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 30   | Я бываю вполне счастлив   | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 31   | Я все принимаю близко к сердцу                                      | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 32   | Мне не хватает уверенности в себе                                   | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 33   | Я чувствую себя незащищенным  | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 34   | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей               | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 35   | У меня бывает хандра  | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 36   | Я бываю доволен   | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 37   | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня                             | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 38   | Бывает, что я чувствую себя неудачником                             | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 39   | Я уравновешенный человек  | 1               | 2           | 3     | 4                |
| 40   | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1               | 2           | 3     | 4                |

Обработка результатов обследования производится по следующим формулам:

*Ситуативная тревожность (СТ)* определяется по ключу:

$$СТ = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$$

*Личностная тревожность* (ЛТ) определяется по ключу:

$$ЛТ = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Полученные значения по шкале ЛТ и РТ переводятся в баллы с помощью таблицы 2.

Таблица 2.

| Баллы      |       |       |       |       |       |       |       |       |            |
|------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| 1          | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10         |
| 54 и более | 50-53 | 44-49 | 40-43 | 36-39 | 32-35 | 29-31 | 26-28 | 24-25 | 23 и менее |

Показатель личностной тревожности, равный 6 баллам и более, свидетельствует о соответствии его общепринятой норме. Уровень показателя в 4-5 баллов указывает на повышенный уровень тревожности, показатель в 1-3 балла – на чрезмерно высокий уровень личностной тревожности.

При интерпретации результат тестирования можно оценивать так: до 30 – *низкая* тревожность; 31-45 – *умеренная* тревожность; 46 баллов и более – *высокая* тревожность. Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания тренера, спортивного врача и психолога, ибо высокая тревожность предполагает склонность спортсменов к появлению навязчивых мыслей о неудаче в предстоящих соревнованиях.

Следует помнить, что любые незначительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания. Очень высокая личностная тревожность в экстремальных ситуациях соревнований может стать причиной невротического срыва, приводящего к психосоматическим заболеваниям. Очень низкая тревожность обследуемого спортсмена, наоборот, предусматривает углубленное изучение его мотивов деятельности, воспитания чувства ответственности. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

Изучение ситуационной (реактивной) тревожности осуществляется в целях динамического наблюдения за состоянием обследуемых лиц в ходе психологического сопровождения их деятельности в условиях соревнований.

Ситуационная тревожность характеризуется наличием в данный момент эмоционального напряжения, беспокойства, озабоченности, нервозности. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушение внимания, а иногда и тонко координированной деятельности военных специалистов. Обследуемые лица, имеющие уровень ситуационной тревожности в пределах 3-5 баллов, нуждаются в психологической помощи. С лицами, имеющими уровень ситуационной тревожности 1-2 балла, должна осуществляться комплексная психологическая и фармакологическая коррекция.

Опросник для изучения предсоревновательного состояния спортсмена разработан на основе принятой в общей и спортивной психологии трехкомпонентной структуры психического состояния: F– физический (телесно-поведенческий) компонент состояния; E – эмоциональный (энергетический) компонент состояния; K – когнитивный (мыслительный) компонент состояния.

### ***Тест-опросник предсоревновательного состояния спортсмена***

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 своих 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 ваш итог соревнований?
- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, чем обычно
7. Как вы оцениваете стабильность своей спортивной техники?
- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, чем обычно
8. Насколько вы желаете участвовать в предстоящих соревнованиях?
- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, чем обычно
9. Беспокоят ли вас мысли о вашем выступлении в соревнованиях?
- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, 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. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

12. Как вы оцениваете свои шансы на успех в предстоящих соревнованиях?

- А. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

13. Как вы ощущаете работу своего сердца?

- А. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

14. Удовлетворены ли вы взаимоотношениями с самыми близкими для вас людьми?

- А. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

15. Насколько вы способны подавить мысль о возможной неудаче на соревнованиях?

- А. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

16. Как вы ощущаете свой желудок и кишечник?

- А. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

17. Действуют ли окружающие вам на нервы?

- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, чем обычно
18. Много ли вы размышляете о предстоящих соревнованиях?
- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, чем обычно
19. Оцените чувство координации своих движений.
- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, чем обычно
20. Вы уверены в себе?
- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, чем обычно
21. Думаете ли вы о своих соперниках?
- А. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, 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. Лучше, чем обычно
  - Б. Как обычно
  - В. Хуже, чем обычно
24. Насколько вы внимательны?
- А. Лучше, чем обычно

- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

25. Как вы воспринимаете свое «спортивное чувство» (воды, оружия, мяча, трассы, дистанции, шеста, снаряда и др.)?

- А. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

26. Насколько вы спокойны?

- А. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

27. Много ли вы думаете о том, что ожидают от вас другие люди в предстоящих соревнованиях?

- А. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, 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. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

30. Насколько вы считаете предстоящие соревнования важными для себя?

- А. Лучше, чем обычно
- Б. Как обычно
- В. Хуже, чем обычно

### *Анализ и интерпретация данных тестирования*

Суммарный показатель по данным шкалам показывает степень выраженности того или иного компонента в целостной структуре психического состояния спортсмена и тем самым дает возможность тренеру (психологу, спортивному врачу) и самому спортсмену выбора адекватного психологического приема или мысленного настроения для психокоррекции, саморегуляции или оптимизации своего состояния.

Если данный опросник используется для действующих спортсменов накануне соревнования, то психолог (тренер, спортивный врач) обязан после обработки данных побеседовать со спортсменом и применить соответствующие профессиональные приемы (внушения, убеждения) для оптимизации состояния спортсмена.

#### **Измерение личностной тревоги**

Опросник Дж. Тейлора является одной из шкал Миннесотского многофакторного опросника (ММРП) и предназначен для измерения уровня личностной тревожности, адаптирован проф. Т.А.Немчиным. Опросник состоит из 50 утверждений. Для удобства пользования каждое утверждение предлагается обследуемому на отдельной карточке.

*Инструкция.* «Разложите карточки вправо и влево в зависимости от того, согласны ли вы или нет с содержащимися в них утверждениями». Тестирование продолжается 15-30 мин.

#### ***Опросник Тейлора***

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более 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 вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.

8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки 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 годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как 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-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу.

32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
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 я 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 замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я – человек легковозбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны 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 других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
49. Ожидание всегда нервирует меня.

*Ключ к тесту и анализ данных.*

Каждый ответ «да» на высказывания 14,15,16,17,18,19,20,21,22, 23, 24,25,26,27, 28, 29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43, 44,45,46,47,48,49, 50 и ответ «нет» на высказывания 1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12, 13 оценивается в 1 балл.

*Оценка результатов исследования по опроснику Тейлора производится путем подсчета количества ответов обследуемого, свидетельствующих о симптомах личностной тревоги.*

*Суммарная оценка:* 40-50 баллов рассматривается как показатель *очень высокого* уровня тревоги; 25-40 баллов свидетельствует о *высоком* уровне тревоги; 15-25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне; 5-15 баллов – о *среднем* (с тенденцией к низкому) уровне и 0-5 баллов – о *низком* уровне тревоги.

*Второй вариант опросника.* Психолог В. Г. Норакидзе дополнил опросник Дж. Тейлора шкалой *лжи*, которая позволяет судить о демонстративности, неискренности в ответах испытуемых. Вариант этого усовершенствованного опросника приведен ниже.

***Шкала личностной тревоги (Дж. Тейлор, В. Г. Норакидзе)***

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.
15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.

18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен, и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен принимать все слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.



43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я – человек нервный и легковозбудимый.
47. Я часто замечаю, что мои руки дрожат, когда я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.

*Ключ и анализ данных тестирования*

В 1 балл оцениваются ответы «да» к высказываниям 6, 7,9,11,12,13, 15,18,21,23,24,25,26,28,30,31,32,33,34,35,36,37,38,40,42,44, 45,46,47,48,49, 50,53,54,56,60 и ответы «нет» к высказываниям 1,3,4,5,8,14,17, 19,22,39,43,52,57,58. Лживыми считаются ответы «да» к пунктам 2, 10, 55 и «нет» к пунктам 16, 20, 27, 29,41,51,59.

Можно проверить устойчивость полученных данных в первом и втором вариантах тестирования. Оба варианта опросника используются при индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов в целях психодиагностики в спорте.

### **Психофизиологические методики диагностики**

#### ***Измерение статического тремора.***

С помощью этого метода измеряется дрожание пальцев рук - тремор, который, как известно, увеличивается при повышении уровня нервно-психического напряжения. Процедура опыта заключается в том, что спортсмену предлагается ввести щуп диаметром 1 мм в отверстие на панели тренометра диаметром 2 мм и удерживать его там вытянутой рукой, не касаясь стенок отверстия, 10-15 с. Каждое касание щупа стенок отверстия, вызываемое произвольным дрожанием руки, фиксируется счетчиком электроимпульсов (очень удобен для этих целей счетчик ЭМС-54) и выражается в колебаниях в с.

#### ***Измерение максимальной частоты движений (теппинг-тест).***

С помощью этого метода можно судить о способности человека мобилизоваться, которая определенным образом обусловлена его психическим состоянием.

Спортсмену предлагается в течение 15 или 30 с в максимальном темпе «отстучать» на телеграфном ключе или щупом по контактной площадке тренометра. Частота движений фиксируется при помощи счетчика электроимпульсов. Измерение проводят дважды - в условиях фона и непосредственно перед выходом на старт. Увеличение максимального темпа (уд/мин) более чем на 3-5% является показателем мобилизационной готовности, оптимального стресса. Неспособность спортсмена в условиях соревнований достичь фонового результата в теппинг-тесте расценивается как показатель возбудимой формы стресса (падение темпа не более 5-7% по

отношению к фону) либо как проявление тормозной формы (ухудшение более чем на 8-10%).

Для оценки психического состояния спортсмена может применяться следующая модификация этого теста. Спортсмену предлагают выполнить задание не в максимально быстром, а в удобном для него темпе (так же дважды - в обычных и соревновательных условиях). Убыстрение обычно удобного для спортсмена темпа перед стартом по отношению к фону является показателем усиления нервно-психического напряжения.

В тех случаях, когда нет специально изготовленного прибора, можно воспользоваться листком бумаги и остро отточенным карандашом. Чертятся шесть квадратов размером 3 x 3 см каждый. По команде спортсмен, взяв в руку карандаш, должен в предельно быстром темпе, последовательно от 1-го к 6-му квадрату (5 с в одном квадрате) наносить удары, не отрывая предплечья от опоры (через 5 с по команде «Хоп!» переходят от одного квадрата к другому). Общее количество оставленных во всех квадратах точек и будет показателем скорости постукивания.

#### ***Измерение максимального мышечного усилия (динамометрия).***

Этот метод, как и предыдущий, позволяет судить о способности спортсмена мобилизовать свои силы. Процедура проста - спортсмену предлагают как можно сильнее сжать кистевой динамометр ведущей рукой. Если перед стартом он превышает фоновые измерения на 2-4 кг, это рассматривается как показатель оптимального состояния. Незначительное изменение в обе стороны (0,5-2,0 кг) или повторение фоновых данных свидетельствует об излишнем возбуждении, значительное снижение (более 3-4 кг) говорит о тенденции к заторможенности.

#### ***Измерение дозированного мышечного усилия.***

С помощью этого метода можно судить о способности контролировать свое мышечно-двигательное чувство. Процедура достаточно проста: после сжатия с максимальной силой ручного динамометра спортсмену предлагают

сжать его вполсилы (50% от максимального усилия). В обычном состоянии эта ошибка, как правило, идет в одном направлении (+ или -) и составляет у высококвалифицированных спортсменов не более 0,5-1 кг. Если перед стартом эта ошибка уменьшается или изменяется в сторону увеличения половины максимального усилия (не более 3-5 кг), это говорит о незначительном повышении нервно-психического напряжения. Увеличение ошибки до 70-80% максимума свидетельствует о ярко выраженном возбуждении. Изменение ошибки в сторону уменьшения (до 30-35% максимума) является показателем возникающего торможения.

### ***Оценка коротких интервалов времени.***

С помощью этого метода определяется способность субъективного отсчета времени, которая, как известно, под влиянием усиления возбуждения, обнаруживает тенденцию к его недооценке (укорочению), а при развитии процесса торможения - к переоценке (удлинению). Процедура опыта: спортсмену предлагается, не глядя на секундомер, максимально точно оценить отрезок времени, равный 10 с. Поскольку величины и направления ошибки сугубо индивидуальны у каждого спортсмена, показателем психического состояния является изменение оценки времени перед стартом по сравнению с фоном. Укорочение обычной оценки данного отрезка в пределах 0,5-1,5 с является признаком оптимального нервно-психического напряжения. Укорочение субъективного восприятия времени более чем на 1,5-2,0 с по сравнению с фоном свидетельствует о его чрезмерном уровне, переоценка (удлинение субъективного восприятия) времени более 1,5-2,0 с говорит о развивающемся процессе торможения.

### ***Самооценка состояний спортсмена***

Определяется с помощью «градусника» состояний, предложенного Ю.Я. Киселевым. «Градусник» представляет собой шкалу, состоящую из 10 делений или из 100 делений (в этом случае можно сразу выявить процентные соотношения).

Спортсмену предъявляется данная шкала, на которой он должен сделать отметку уровня того состояния, которое он испытывает в данный момент. Измеряются следующие показатели: 1) самочувствие; 2) настроение; 3) желание тренироваться; 4) удовлетворенность тренировочным процессом; 5) отношения с товарищами; 6) отношения с тренером; 7) спортивные перспективы (на данное соревнование); 8) готовность к соревнованиям.

Тест занимает минимум времени, и с его помощью можно измерить любой момент, а также любой компонент или комплекс компонентов предстартового, соревновательного и по-слесоревновательного состояния.

### ***Биоэлектропотенциометрия (БЭП).***

Применяется прибор «биометр», основу которого составляет типовой миллиамперметр со шкалами 0-100, 0-150, 0-200. Клеммы прибора выведены на датчики из различных металлов (один стержень алюминиевый, другой из меди). Прибор начинает работать, когда спортсмен, взяв датчик в руку, замыкает цепь и создает в замкнутом контуре разность потенциалов, которая фиксируется в относительных единицах. БЭП характеризует уровень мотивации вегетативных систем организма, зависящий от эмоционального возбуждения и активности.

Динамика БЭП отражает эмоциональную лабильность или устойчивость. Если отношение между минимальным и максимальным показателями БЭП в пределах 0,85-1, то можно говорить о состоянии эмоциональной устойчивости, если ниже 0,65 - об эмоциональной реактивности.

### **Практические рекомендации**

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 то, если достигнуть его не удастся, 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 неудовлетворений 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, разбивание тренировочного задания на серии;
- увеличение темпа работы на занятиях;
- чередование выполняемой работы на тренировочном занятии.

### ***Психическое пресыщение***

Состояние пресыщения может возникать вслед за монотонной и развиваться самостоятельно. Основным путем 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.