

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО- ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

*Е. В. Воскресенская
Е. В. Мельник
В. Г. Сивицкий*



Минск
БГУФК
2016

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий

**ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-
ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ
СПОРТСМЕНОВ**

Методические рекомендации

Минск
БГУФК
2016

УДК 796.01:159.9(072)
ББК 88.4
В76

*Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры
в качестве методических рекомендаций для студентов
учреждений высшего образования*

Рецензенты:

заведующий кафедрой социально-экономических
и гуманитарных дисциплин ИППК и ПК ВГУ им П. М. Машерова,
кандидат психологических наук, доцент *И. В. Кухтова*;
заведующий кафедрой фехтования, бокса и тяжелой атлетики БГУФК,
кандидат педагогических наук, доцент *С. А. Сергеев*

Воскресенская, Е. В.

В76 Формирование эмоционально-волевой сферы личности спортсменов :
метод. рекомендации / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий. –
Минск : БГУФК, 2016. – 95. [4] с. : ил.

ISBN 978-985-569-076-5.

Методические рекомендации представляют собой теоретико-практическое руководство по изучению особенностей эмоционально-волевой сферы личности спортсменов (проведению диагностики, самосовершенствованию личности). Содержание работы поможет систематизировать материал в области изучения эмоционально-волевой сферы личности спортсменов.

Издание может быть использовано слушателями ИПК и ПК, студентами учреждений высшего образования, учащимися училищ олимпийского резерва, а также психологами и тренерами.

УДК 796.01:159.9(072)
ББК 88.4

ISBN 978-985-569-076-5

© Воскресенская Е. В., Мельник Е. В.,
Сивицкий В. Г., 2016
© Оформление Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры». 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
1. Рекомендации по диагностике эмоционально-волевой сферы личности спортсменов и тренеров	6
2. Рекомендации по формированию эмоциональной сферы личности спортсменов	8
3. Рекомендации по использованию заданий (упражнений) для формирования эмоциональной устойчивости спортсменов.....	16
4. Рекомендации по формированию волевой сферы личности и мобилизации воли спортсменов на преодоление трудностей.....	20
5. Рекомендации по использованию заданий (упражнений) для волевой саморегуляции поведения спортсменов	25
Список рекомендуемой литературы	29
Приложения	31

ПРЕДИСЛОВИЕ

Изучение эмоционально-волевой сферы личности имеет большое значение в процессе занятий физической культурой и спортом, так как спортивная деятельность протекает в условиях, связанных с проявлением эмоциональной напряженности, обусловленной недостатком информации, необходимостью принятия срочных ответных решений в условиях дефицита времени, большими физическими нагрузками, неопределенностью исхода соревновательной борьбы, ответственностью за результат.

Под эмоциональной сферой личности спортсмена понимается комплекс эмоций и чувств, обеспечивающих эмоциональный механизм регуляции деятельности, в том числе и двигательной. Эмоции представляют собой одну из важнейших сторон психических процессов, характеризующих переживание человеком действительности, так как отражают личную значимость внешних и внутренних стимулов, событий в форме переживаний.

Изучению эмоциональной сферы личности спортсменов посвящено множество исследований. Так, О.А. Черникова изучала специальные спортивные эмоции и их влияние на спортивную деятельность, О.В. Дашкевич описала методы исследования эмоций спортсменов в лабораторных условиях и особенности саморегуляции эмоциональных состояний, А.Е. Ольшаникова, Л.Т. Ямпольский определили структуру качественных характеристик эмоциональности и разработали методики ее диагностики. Проблеме эмоциональной напряженности, проявлению эмоций в экстремальных ситуациях уделяли большое внимание питерские специалисты: Е.П. Ильин, В.Л. Марищук и др. В спортивной психологии эмоционально-волевая сфера личности рассматривается в основном в связи с психологической подготовкой спортсмена, а также при изучении психологических особенностей физической, технической и тактической подготовки.

Несмотря на детальный анализ отдельных аспектов проблемы, на практике недостаточно внимания уделяется вопросу учета особенностей эмоционально-волевой сферы личности спортсменов. Эмоции совершенствуются в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, что проявляется в развитии «спортивных» эмоций и чувств (соперничества, игрового или спортивного увлечения, азарта, злости, долга, гордости, чести и др.). От эффективного управления эмоциями во многом зависит успешность спортивной деятельности, обусловленная уровнем эмоционального возбуждения, который является необходимым условием оптимального боевого состояния. Эмоции и чувства также выступают как значимые мотивы спортивной деятельности. Эмоциональность, наряду с активностью, энергичностью и другими свойствами, выступает одной из составляющих темперамента.

В процессе занятий спортом тренеру важно учитывать особенности эмоциональной сферы личности. Одним из доступных методов изучения личности спортсменов тренером является наблюдение, которое состоит в анализе фактов, случаев, особенностей поведения и позволяет собрать многочисленные сведения об учащимся в естественных условиях. Наблюдение рекомендуется вести за каждым спортсменом на протяжении всего учебно-тренировочного и соревновательного процесса, что дает возможность оценить эмоциональную сферу личности спортсмена, планировать индивидуальную воспитательную работу.

Данные наблюдений следует дополнять и другими методами: беседой, опросом, анкетированием, тестированием и др. К используемым в спортивной психологии психодиагностическим методикам, изучающим особенности эмоциональной сферы личности спортсмена, относятся: методика САН (самочувствие, активность, настроение), шкала ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера, проективная методика «Чувство языка», опросник Фрестера «стресс-симптом тест», «Градусник экспресс-оценки эмоциональных состояний спортсмена» Ю.Я. Киселева и др.

Учет особенностей эмоциональной сферы в естественных условиях занятий спортом позволяет сделать процесс управления поведением и деятельностью спортсменов наиболее эффективным. Описанные методы исследования проявлений эмоциональной сферы личности могут быть полезны при индивидуализации учебно-воспитательного процесса и составлении индивидуального плана подготовки спортсменов, формировании психической готовности и надежности спортивной деятельности.

Практические рекомендации по формированию эмоционально-волевой сферы спортсменов включили в себя пять разделов:

- диагностика эмоционально-волевой сферы личности спортсменов;
- формирование эмоциональной сферы личности и преодоление эмоциональных переживаний у спортсменов;
- использование заданий (упражнений) для формирования эмоциональной устойчивости спортсменов;
- формирование волевой сферы личности спортсменов и мобилизации воли на преодоление трудностей;
- использование заданий (упражнений) для волевой саморегуляции поведения спортсменов.

Список литературы знакомит с основными публикациями по проблеме изучения эмоционально-волевой сферы личности спортсменов: монографиями, учебниками, пособиями, статьями.

В приложении представлен диагностический инструментарий для изучения различных сторон эмоционально-волевой сферы спортсменов.

Также в отдельной вкладке размещены яркие и красочные вдохновляющие фото, картинки со словами и цитатами, которые могут вызывать эмоциональную реакцию за счет физических характеристик стимулов (цвета, яркости, контрастных сочетаний) и соответствующие ассоциации. Совмещение слов и изображения создает игру смыслов, обогащающуюся при помещении в тот или иной контекст, изучении одной или другой темы, актуальной для спортсмена в настоящее время. Когда человек хочет, то он делает все, чтобы достичь желаемого несмотря на преграды. Для него нет оправданий, он импровизирует и приспособливается. Одним словом он просто делает все возможное. Ярким примером человеческого упорства является эта подборка картинок: люди на фото по настоящему идут к своей цели, проводят необычные тренировки. Важен не столько заложенный изначально в эту картинку смысл, сколько психоэмоциональный отклик каждого спортсмена на попавшуюся ему картинку. Визуальные стимулы могут применяться как дополнительные средства для концентрации внимания при погружении в измененные состояния сознания.

1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДИАГНОСТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ

В данном разделе предлагается последовательность действий в процессе изучения эмоционально-волевой сферы спортсменов в психологической подготовке. Рекомендуемые методики представлены в приложениях.

1. Выявить особенности отношения спортсменов к психологической подготовке и использованию методов психорегуляции с помощью разработанной анкеты (приложение 1) и опросника (приложение 2). Изучение отношения человека к деятельности выступает важным аспектом на всех этапах формирования его личности, что является определяющим в достижении результатов.

2. Провести диагностику компонентов психической надежности с помощью опросника «Надежность спортивной деятельности» (В.Э. Мильман) и выявить у спортсменов: чувствительность к стресс-факторам (неопределенности и значимости – внутренней и внешней); соревновательную эмоциональную устойчивость; спортивную саморегуляцию; соревновательную мотивацию, стабильность – помехоустойчивость (приложение 3).

3. Провести диагностику компонентов психологической подготовленности с помощью опросника «Психологическая подготовленность спортсмена» (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский в модификации Е.В. Воскресенской и Е.В. Мельник) и выявить у спортсменов: устойчивость к стресс-факторам соревнований (фрустрационная толерантность), умение контролировать и управлять психическим состоянием и поведением (самоконтроль), способность к мобилизации и активизации деятельности (волевая активность) (приложение 4).

4. Провести диагностику эмоционально-волевой сферы личности с помощью методик психодиагностики:

– опросник «Самочувствие. Активность. Настроение (САН)» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников в адаптации сотрудников Ленинградской военно-медицинской академии) позволяет выявлять функциональные состояния в период интенсивной физической и психической нагрузок: самочувствия, активности и настроения, в их взаимосвязи (приложение 5);

– клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич) предназначен для оценки уровня выраженности невротических симптомов; тревожности, склонности к депрессии, астенических состояний и истеричности; фобий, навязчивых состояний и некоторых соматических нарушений (приложение 6);

– опросник «Дифференциальная диагностика состояния сниженной работоспособности (ДОРС)» (А.Б. Леонова, С.Б. Величковская) предназначен для дифференцированной оценки состояния сниженной работоспособности (утомление – монотония – пресыщение – стресс) (приложение 7);

– опросник «Чувство языка» (Л.Т. Ямпольский) носит проективный характер и предназначен для опосредованного изучения устойчивых характеристик эмоциональной сферы: склонность к радости; степень гневливости; склонность к страху (приложение 8);

– опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (КПСС)» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптации Т.А. Крюковой) для выявления доминирующих копинг-стратегий: ориентация на задачу или проблему; эмоционально-ориентированная стратегия; избегание; социальное отвлечение; поиск социальной поддержки (приложение 9);

– опросник «Волевой самоконтроль (ВСК)» (А.Г. Зверков, Е.В. Эйдман) позволяет дать обобщенную оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, выявить у спортсменов способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями, определить уровень волевого самоконтроля, настойчивости и самообладания (приложение 10);

– «Дозированный теппинг-тест» относится к одной из разновидностей двигательных проб – теппинг-теста и направлен на измерение скоростных характеристик на основе максимального темпа движений кистью руки как показателей психомоторного возбуждения, восприятия темпа и ритма, моторной и психической асимметрии (приложение 11).

5. Установить особенности эмоционально-волевой сферы личности, значимые для профессиональной деятельности тренера с помощью методик:

– опросник «Профессиональное выгорание» (Н. Водопьянова, Е. Старченкова) позволяет выявить компоненты выгорания на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона: эмоциональное истощение, деперсонализация и профессиональные достижения (приложение 12);

– опросник «Готовность к риску» по Шуберту у специалистов по физической культуре и спорту позволяет выявить склонность к риску, их активность на пути к цели, готовность преодолеть препятствия (приложение 13);

– опросник «Потребность в психологической помощи» позволяет оценить степень выраженности потребности в психологической помощи, которая является одним из важных факторов, влияющих на успешность распространения психологической помощи, а также на эффективность психотерапии и психологического консультирования (приложение 14).

6. В дополнение к предлагаемым методикам психодиагностики можно использовать:

– проективную рисуночную пробу «Рисунок “Мой мир”» (С.Т. Посохова) для выявления рефлексивной активности – эмоциональной включенности в рефлексирование в процессе взаимодействия с собственным Я; фокусирование сознания на собственном Я (приложение 15);

– проективную методику «Тест руки Вагнера» для выявления открытого агрессивного поведения по категориям: указания, агрессия, страх, зависимость, коммуникация, зависимость (приложение 16);

– упражнение Джеффа для профилактики негативных явлений в молодежной среде; выявление направленности личности, оценочные суждения, позиции в отношении тех или иных негативных явлений; овладение умением свободно высказываться, отвечать на вопросы, защищать свое мнение, уважать мнение других, лучше понимать мир и свою группу (приложение 17).

2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Рекомендации оформлены в форме задач психологической подготовки, которые могут последовательно решаться в учебно-тренировочном процессе.

1. Обсудить со спортсменами важность формирования эмоциональной устойчивости в практике подготовки, обучения и воспитания спортсменов, так как она является ключевым компонентом успешной деятельности.

2. В связи с высоким уровнем стрессогенности современного спорта вызвать индивидуальную чувствительность к воздействию стресс-факторов и целенаправленно формировать рациональное поведение по их преодолению.

3. Частью общей подготовки к соревнованию должен быть программированный подход к управлению эмоциональным состоянием спортсмена и формированию стрессоустойчивости. Готовность спортсменов к воздействию стресс-факторов будет способствовать улучшению самоконтроля. Для этого:

– следует овладеть навыками релаксации, в том числе уметь целенаправленно вызывать релаксацию при воздействии определенных стимулов (слуховых, зрительных, вербальных и др.). Начинать обучение релаксации следует с сосредоточения внимания на конкретных участках тела спортсмена. С этой целью рекомендуется использовать такие упражнения, как «Интроскоп» (определение теплоты рук, ног), «Замедленное движение» (медленное сжатие пальцев руки в кулак или выполнение другого движения), «Фокусировка» (концентрация внимания на конкретном участке тела – пальце, руке и др.), «Гамма» (ощущение пульса в пальце, начиная от кончика указательного, мизинца и заканчивая перемещением ощущения пульса по всей руке, с пальца на палец):

– затем следует овладеть упражнениями по расслаблению мышц за счет психических усилий. Для этой цели рекомендуется использовать такое упражнение, как «Контраст» (сжатие руки в кулак, увеличивая усилие вплоть до максимального, затем ее расслабление и «прочувствование» возникающих ощущений). После овладения упражнением с использованием одних групп мышц рекомендуется задействовать и другие группы мышц. Сформированные навыки и умения релаксации могут помочь при необходимости расслабиться и успокоиться;

– для овладения активными методами формирования эмоциональной устойчивости, стрессоустойчивости рекомендуется применять идеомоторную тренировку (в качестве примера можно проигрывать адаптивные формы поведения, которые будут предшествовать стрессовым ситуациям). При овладении методом идеомоторной тренировки рекомендуется использовать такие упражнения, как «Волшебный карандаш» (представить карандаш, которым можно управлять и с помощью команд «вверх», «вниз», «влево» и «вправо» перемещать его в нужном, при этом каждый спортсмен подает только одну команду, мысленно представляя каждый ход карандаша), «Муха» (представлять летящую

шающуюся муху на воображаемом поле в зависимости от команд, следя за тем, чтобы она не вышла за поле);

– использовать метод визуализации рекомендуется для реабилитации психической сферы после неудачного выступления. Нужно образно представлять наиболее благоприятные моменты жизни, удачные выступления, победы и постараться пережить возникающие при этом эмоции. Упражнения по визуализации желательно выполнять сидя или лежа в расслабленном состоянии, используя соответствующее музыкальное сопровождение.

Рекомендации тренеру для повышения успешности тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям (по Г.Д. Горбунову, Б.Д. Кретти и др.)

1. В индивидуальных видах спорта спортсмену может потребоваться большая эмоциональная поддержка со стороны тренера-лидера, в отличие от командных видов спорта, где помощь, поддержка и даже технические указания спортсмен может получить у своих партнеров. Результаты исследования, проведенного в Канаде, позволяют предположить, что спортсмены в индивидуальных видах спорта более критично относятся к своим тренерам, чем спортсмены в командных видах.

2. Тренеру следует готовить всех спортсменов команды к встрече с соревновательными трудностями и стрессогенными факторами. В психологическую подготовку спортсменов рекомендуется постепенно включать тщательно подобранные стрессоры, которые могут возникнуть в процессе соревнований, тем самым готовя спортсменов к предстоящему стрессу.

3. Тренеру необходимо в процессе бесед информировать спортсменов о возможном наличии у них признаков тревожности и страха, которые могут способствовать активизации психического состояния спортсмена, а не только мешать успешному выступлению.

4. Спортсмену при улучшении компонентов подготовленности важно знать, что предсоревновательная тревожность может нарушить двигательные навыки (сложные действия), требующие особой точности, а также то, что его тревожность во время соревнования может уменьшиться.

5. Неопытных спортсменов следует специально приучать к воздействию зрителей, заставляя их выступать в присутствии групп наблюдателей, начиная с первых недель и месяцев их тренировок.

6. В ряде случаев спортсменов следует на тренировках специально психологически готовить к чрезмерному шуму толпы или применять специальные противозумные вкладыши для ушей (беруши). Для адаптации спортсменов к возможным выкрикам и критическим замечаниям можно использовать неожиданное посещение тренировок людьми, которые по просьбе тренера будут делать неблагоприятные замечания.

7. Спортсмены должны ясно представлять себе характер тех изменений, которые с ними произойдут при выступлении в присутствии зрителей. Например, спортсмен должен знать, что навыки и действия, требующие проявления смелости или выносливости, будут протекать активнее, хотя при этом возможно

нарушение привычного времени приложения усилий, чувства ритма и темпа движений, особенно в видах, требующих выносливости.

8. Спортсменам следует объяснять, что тревожность и признаки активации (возбуждения), которые у них могут появиться в присутствии большого числа зрителей, являются нормальными и часто могут помочь выступлению, если заранее к этому подготовиться.

9. Естественным следствием грамотно построенного тренировочного процесса является наличие некоторой степени психического перенапряжения, особенно во время пиковых нагрузок, а полное его отсутствие означает недостаточную физическую нагрузку, слабый спортивный режим.

10. Если у спортсмена наблюдаются явные признаки психического перенапряжения даже при оптимальной по объему и интенсивности нагрузке, то следует оценить степень воздействия на спортсмена и других факторов:

- неблагоприятного психологического климата (например, конфликт в команде или в семье, отрыв дома при длительном пребывании на сборах);
- снижения мотивации (например, замена спортсмена в команде другим для участия в соревновании);
- появления в личной жизни спортсмена проблемной ситуации (например, конфликт с близким человеком, совмещение учебы с тренировками, создание семьи и др.);
- снижения ценности спорта в конкретной ситуации (например, спортсмен хочет хорошо сдать экзамены, получить водительские права и др.).

11. В развитии психического перенапряжения специалисты выделяют три стадии: нервозность (раздражительность, невнимательность, мнительность), пороговую стеничность (повышенная чувствительность к внешним и внутренним факторам, забывчивость, нарушение сна) и астеничность (неадекватное поведение и восприятие окружающего мира, желание все бросить и т. п.).

12. При появлении явных признаков первой стадии психического перенапряжения тренеру следует вносить коррективы в поведение спортсмена и его отношение к тренировочному процессу, режиму, товарищам по команде и др. снизить тренировочную нагрузку. Спортсмена необходимо информировать о временности этого состояния, быстрого восстановится в период снижения нагрузки и необходимости переживания этого состояния для повышения профессионального мастерства.

13. При появлении у спортсмена явных признаков второй стадии психического перенапряжения тренеру необходимо пересмотреть объем и интенсивность тренировочной нагрузки, а также систему восстановления.

14. При появлении у спортсмена явных признаков третьей стадии психического перенапряжения тренер следует знать, что это связано с грубыми ошибками в организации или методике подготовки, а также в нарушении условий жизни, питания, отдыха и т. д.

15. Тренеру следует внимательно относиться к возникновению острого желания спортсмена пропустить тренировку, особенно в нагрузочный период. Следует учесть все возможные обстоятельства и причины нежелания тренироваться, при возможности разъяснить спортсмену важность преодоления

ных нагрузочных периодов и убедить его в возможности преодолеть эту временную слабость. Однако если отказ от тренировки обусловлен пределом переносимости нагрузки, отсутствием нервно-психического восстановления, то возможно следует дать отдых спортсмену. У высококвалифицированных спортсменов отмечается сформированное «чувство нагрузки», выход за пределы которого может быть чреват негативными последствиями.

Рекомендации по преодолению негативных эмоциональных переживаний у спортсменов

Рекомендации по преодолению страха и оптимизации тревожности

Особого внимания со стороны тренера и психолога требуют спортсмены с очень высокой тревожностью. Этот уровень тревожности может порождаться либо реальным неблагополучием спортсмена в наиболее значимых ситуациях тренировки и соревнования, либо являться следствием нарушений в развитии самооценки, возникновении внутриличностных конфликтов. Эти случаи являются существенными, однако они нередко проходят мимо внимания тренеров. Такой высокий уровень тревожности часто испытывают спортсмены, которые ответственно относятся к делу и выступают успешно. Однако для достижения такого результата они затрачивают невероятно много усилий, что чревато возникновением нервных срывов, особенно при усилении требований к спортсмену и усложнении условий деятельности. У них часто наблюдаются выраженные вегетативные реакции и возможны психосоматические нарушения. Таким образом, выявленный высокий уровень тревожности обуславливает необходимость использования различных психокоррекционных мероприятий. Тревожность часто обусловлена наличием противоречия между высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе, конфликтностью самооценки. Это заставляет, с одной стороны, постоянно добиваться успеха, а с другой – порождает чувство неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности и мешает им правильно оценить свое состояние. Как следствие, происходит гипертрофия потребности в достижении, и она приобретает ненасыщаемый характер. В итоге возникает перетрутка, перенапряжение, снижается работоспособность, повышается утомляемость [6].

При проведении психокоррекционных мероприятий по снижению тревожности следует также обратить внимание на коррекцию самооценки, преодоление внутриличностных конфликтов, совершенствование необходимых навыков и развивать у спортсмена способность справляться с повышенной тревогой. Ситуативная тревожность, закрепившись, становится достаточно устойчивым образованием личности, и спортсмены с повышенным уровнем оказываются в противоречивой ситуации, когда тревожность ухудшает результативность деятельности и возможности спортсмена.

Следует также обращать внимание на спортсменов, характеризующихся низким уровнем тревожности, т. е. «чрезмерным спокойствием». Такая тревожность может носить компенсаторный, защитный характер и будет препятствовать полноценному развитию личности, что также отрицательно скажется и на продуктивности деятельности.

Признаки тревожности по группам

Признаки соматической тревожности: ощущение сухости во рту, сердцебиения, утомления уже в начале разминки; покраснение кожи; частая зевота; позывы к мочеиспусканию; неприятные ощущения в желудке; влажные ладони и ступни; изменение голоса; тремор конечностей, дрожание мышц. Соматическая тревожность часто снижается хорошей разминкой и не так страшна для спортсмена. Следует сформировать настрой на достижение победы, а не избегание поражения.

Признаки когнитивной тревожности: головная боль; раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до соревнований; нарушение сна, бессонница, сновидения с переживанием невыполненного дела; ощущение неполного отдыха после сна; повышенная раздражительность в общении; смена молчаливости с болтливостью; отсутствие реакции на любимую музыку; невнимательность к объяснениям тренера и др.

Для предотвращения состояния тревожности у спортсменов Е.М. Хекалов [25] рекомендует:

- развивать волевые качества (решительность, уверенность, выдержку, самообладание);
- обеспечивать спортсмена перед соревнованием необходимой информацией для принятия решений;
- формировать адекватную самооценку;
- развивать у спортсменов эмоциональную устойчивость;
- сбалансировать уровень притязаний с возможностями спортсмена;
- обеспечивать страховку при выполнении упражнений и эмоциональную поддержку перед стартом.

Для эффективного преодоления страхов у спортсменов в первую очередь необходимо четко определить источник страхов, т. е. с чем связано их возникновение. Это существенно снижает уровень тревожности и позволяет определить стратегию преодоления негативного переживания.

Важно установить наличие страхов у спортсменов, определить характер этих страхов с помощью комплекса методов (беседы, анкетирования, наблюдения, тестирования и др.).

Членов команды, у которых имеются постоянные или систематические страхи, которые легко падают духом, и у кого в стрессовых ситуациях происходит полная дезорганизация деятельности, следует направить на консультацию к психологу для постановки более точного диагноза.

Предупредить страх можно при построении тренировочного процесса, который способствовал бы максимальному накоплению устойчивых положительных условно-рефлекторных связей в ответ на опасную ситуацию. Это можно достичь следующими способами:

- избеганием разговоров об опасности упражнения;
- максимальным расчленением упражнения на фоне его целостного выполнения;

- избеганием преждевременного самостоятельного выполнения упражнения;
- оптимальной последовательностью действий в обучении;
- анализом и уточнением деталей техники, учетом замечаний тренера о допущенных ошибках;
- окончанием тренировочного занятия на удачном исполнении опасного упражнения, чтобы сформировать у спортсмена уверенность в своих силах и создать благоприятный эмоциональный фон для последующих занятий;
- созданием профилактических (исключающих травмы) условий тренировки, в том числе обеспечением страховки.

В качестве основных мер для предотвращения состояния страха Е.М. Хекалов [25] рекомендует:

- 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, инициативности, самостоятельности);
- предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях;
- использование внушения и самовнушения перед выполнением опасных упражнений, перед встречей с сильным соперником.

Пути воздействия на тревожных спортсменов (рекомендации для тренера):

- обязательное обучение методом регуляции эмоциональных состояний;
- внимательное и чуткое, мягкое и тактичное, без критических замечаний отношение тренера к спортсмену перед стартом;
- предупреждение чрезмерной траты энергии (десенсибилизация, снижение эмоциональных стимулов и чувствительности к внешним раздражителям);
- дозирование мотивации путем снижения чрезмерной ответственности спортсмена за выступление на соревнованиях, акцентирование внимания на технике упражнения, артистичности выполнения, деактуализация и др.

Пути воздействия на нетрвожных спортсменов (рекомендации для тренера):

- повышения требовательности, контроль посещаемости занятий со стороны тренера;
- повышения интереса спортсменов к выступлению на соревнованиях путем постановки конкретных целей;
- ежедневный контроль качества самостоятельной работы спортсмена;
- использование дополнительных стимулов перед стартом.

Рекомендации для спортсмена:

- использование различных физических нагрузок: например, можно использовать простые и знакомые спортсменам упражнения – плавные махи руками и другие широко амплитудные движения;

- использовать дыхательные упражнения разного рода (одно из таких упражнений – глубокий вдох и резкий выдох с проговариванием «ха!»);
- уровень тревоги можно понизить, если о своей тревоге с кем-нибудь поговорить – «выговориться» и выплакаться».

Также большое значение в процессе психологической подготовки имеет организация системы мероприятий по преодолению негативных переживаний, связанных с проигрышем [22].

Рекомендации по организации психологической подготовки на послесоревновательном этапе

1. Анализировать полученный опыт побед и поражений после соревнования (совместно с психологом, тренером и спортсменом).
2. Формировать мотивацию спортивной деятельности в зависимости от этапа спортивного совершенствования.
3. Выявлять особенности послесоревновательных психических состояний спортсменов.
4. Корректировать психические состояния и переживания спортсменов (регуляция и саморегуляция психических состояний).
5. Осуществлять психическую реабилитацию спортсмена после неудачного выступления.

Успешное выступление: коррекция значимых переживаний, оптимизация самооценки, повышение мотивации, созерцательно-гуманистическая психологическая поддержка (сопереживание радости, поздравления), повышение помехоустойчивости, постановка новых целей, обновление средств подготовки и тренировки.

Неуспешное выступление: анализ причин, коррекция неблагоприятных психических состояний, повышение самооценки, повышение мотивации, психологическая поддержка (конструктивная, направленная на повышение уверенности, самооценки и мотивации), повышение помехоустойчивости.

Как пережить поражение в спорте?¹

Поражение, проигрыш, неудача – эти ситуации знакомы всем, не только спортсменам. Как часто в таком случае мы слышим от окружающих: «Не переживай, это ерунда!» Такая позиция крайне неверна! Уменьшение глубины переживания проигрыша может негативно сказаться на всей дальнейшей карьере человека, особенно ребенка. Неудачу нужно обязательно эмоционально пережить и извлечь тот опыт, который поможет стать сильнее (взрослее).

Итак, сначала спортсмену надо обязательно дать возможность прочувствовать горе поражения, крах всего, состояние безнадежности. Кому-то лучше это сделать в одиночестве, другому – в присутствии человека, понимающего, но не пытающегося снизить значимость произошедшего. Как показывает практика, спортсмену необходимо от 2–3 до 48 часов на самостоятельное переживание ситуации проигранных соревнований. После этого ему можно предложить выполнить задания, направленные на сознательную переработку ситуации поражения.

¹Тихвинская Е.О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие. – СПб., 2007. – 48 с.

1. Спортсмену дается задание определить, что в данном выступлении было сделано хорошо, несмотря на отрицательный итоговый результат. Если спортсмен говорит, что «все плохо», психолог и тренер должны помочь. Поиск удачных, положительных моментов, за которые можно похвалить, повышает самооценку, дает источник мотивации и силы для преодоления. «Если хотя бы это у меня хорошо получается, значит, я способен на большее».

2. Спортсмену предлагается назвать 1–2 конкретные проблемы, которые больше всего мешают выступать лучше. Это те моменты, над которыми в предстоящем периоде подготовки нужно поработать, изменить их. Больше двух задач для работы над собой (одной приоритетной и одной дополнительной – на тот случай, если произойдет сбой в работе над первой) одновременно выделять не стоит. Работать сразу над многими задачами психологически трудно, и это не способствует повышению уверенности.

3. Исключаем употребление фразы «не повезло»! Эти слова – первый шаг к следующему проигрышу, результат того, что человек подсознательно не желает или не приучен анализировать ситуацию и искать в себе причины своих неудач. Человек, которому «не повезло», ничего не будет менять в себе, а просто будет ждать следующих соревнований, на которых, может быть, повезет больше. Даже если объективно это спорно, все равно полезно иметь установки: «В спорте вообще нет случайностей», «Если я проиграл, то, значит, у меня были ошибки. Если соперник выиграл, то, значит, у него было меньше ошибок».

4. Спортсмену можно предложить разработать четкий план действий – «что я буду делать, если опять проиграю», «что попробую изменить в своем поведении и своей подготовке». Этим снимается неопределенность, боязнь неизвестности, и это уменьшает возможный страх неудачи и увеличивает уверенность в возможности решения проблемы. Чтобы избежать поражения, в некоторых случаях нужно сначала принять факт его возможности. Для того чтобы это задание не являлось установкой на поражение, нужно разрабатывать план не самого поражения, а действий после возможного поражения.

5. Воспитываем в спортсмене психологическое принятие ошибки, установку на то, что ошибки необходимы для развития. Допустил ошибки – не значит неспособен, ошибаются все. Признание своих ошибок не должно стать чем-то стыдным для спортсмена, это повод поработать, и хорошо, что есть над чем. Вот если ошибок нет – это грозит остановкой творческого роста и развития, если вовремя не поставить себе более сложную задачу. Для обсуждения этой темы в беседе со спортсменом могут использоваться соответствующие вопросы: «Как ты думаешь, над чем тебе нужно работать? Как ты определяешь, что мешает тебе достичь цели? Что ты делаешь, обнаружив ошибку? Что бывает, если ты долго не видишь в своих действиях ошибок, и тренер тебе ничего не говорит?»

Спортсмен, опасаящийся поражения, только и думает, как бы ему не проиграть. Он думает о действиях, которые делать не надо, в результате чего выключает именно эти действия. Потому что они были в фокусе его внимания, хотя бы даже и со знаком «НЕ». В поле внимания не остается места для выигрышных действий. Эффективное переживание поражения приводит к тому, что спортсмен перестает бояться отрицательных эмоций, поражения. Это значительно увеличивает вероятность победы!

3. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗАДАНИЙ (УПРАЖНЕНИЙ) ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Тренировочный процесс и подготовка к соревнованиям требуют от спортсменов мобилизации интеллектуальных и волевых усилий при преодолении нервно-психического напряжения. Все это отражается на физической, технической, тактической и психологической подготовленности спортсмена.

Одним из факторов, негативно влияющих на спортивную успешность, выступает эмоциональная неустойчивость, которая рассматривается как «свойство психики, характеризующееся широким перечнем признаков неблагополучия в нервно-психической сфере» [11, 14, 27, 28 и др.]. В этой связи формирование эмоциональной устойчивости направлено на сохранение продуктивного функционирования психики в напряженной ситуации и выступает предпосылкой безошибочного выполнения задач в сложной обстановке. На примере сложнокоординационных видов спорта предлагается программа формирования эмоциональной устойчивости юных спортсменов.



Цель: сформировать высокую эмоциональную устойчивость у спортсменов сложнокоординационных видов спорта, а также улучшить рефлексивные способности и умения целеполагания.

Назначение: задания и упражнения предназначены для спортсменов, занимающихся сложнокоординационными видами спорта, для повышения психологической подготовленности спортсмена, способности регуляции собственного состояния в стрессовых ситуациях, возникающих в тренировочной и соревновательной деятельности.

Количество занятий: 10 занятий по 40–60 минут.

Таблица 1 – Программа формирования эмоциональной устойчивости (для сложнокоординационных видов спорта)

№ занятия	Задачи	Задания (упражнения)	Методические указания
№ 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить занимающихся с понятием «стресс». 2. Ознакомить с техникой управления мышечным тонусом мышц лица. 3. Развитие у участников понимания намерений других людей 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информационное сообщение на тему «Стресс». 2. Упражнения для управления мышечным тонусом мышц лица «Маска релаксации». 3. Упражнение «Поднять стуль» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дать краткую информацию по теме в течение 10 минут. 2. Выполнять в течение 15 минут. Рефлексия. 3. Выполнять до того момента, пока все участники не опустят одновременно стулья. Фиксировать количество попыток. Рефлексия
№ 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить технику управления мышечным тонусом мышц лица. 2. Ознакомить с методами борьбы с отвлечением внимания. 3. Научиться самопрезентации 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для управления мышечным тонусом мышц лица «Маска релаксации». 2. Упражнение «Хромая обезьяна». 3. Упражнение «Мне удастся» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить пройденные упражнения, выполнять в течение 10 минут. Рефлексия. 2. Проследить за количеством хлопков каждого участника. Выполнять 2 минуты. Рефлексия. 3. Участники обязательно рассказывают о деле, которое очень хорошо удаются. Рефлексия
№ 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить технику управления мышечным тонусом мышц лица. 2. Обучить технике концентрации внимания 3. Ознакомить с техникой регуляции мышечного тонуса различных групп мышц. 4. Научиться интуитивно понимать намерение других 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения для управления мышечным тонусом мышц лица «Маска релаксации». 2. Упражнение «Фокусировка». 3. Упражнения на регуляцию мышечного тонуса различных групп мышц «Сосредоточься – почувствуй – расслабься». 4. Упражнение «Встаньте с места» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторить упражнение 7 минут. 2. Давать четкие команды, чтобы было слышно и не очень громко. Команды на более крупные зоны тела. Выполнять 3 минуты. Рефлексия. 3. Выполнять упражнения под счет, хорошо почувствовать разницу мышечного тонуса. Продолжительность 10 минут. Рефлексия. 4. Соблюдать правила, фиксировать количество попыток. Рефлексия
№ 4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разучить технику регуляции мышечного тонуса различных групп мышц 2. Разучить технику концентрации внимания. 3. Тренировка навыков уверенного поведения в ситуациях 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на регулировку мышечного тонуса отдельных групп мышц «Напряжение – расслабление». 2. Упражнение «Фокусировка». 3. Упражнение «Дюжина» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хорошо проработать каждое упражнение, повторять 2–3 раза. Продолжительность 20 минут. Рефлексия. 2. Повторить упражнение, давая команды на мелкие зоны тела. Продолжительность 5–6 минут. Рефлексия. 3. Участники должны стараться выполнять упражнения быстро и внимательно. Выполнять, пока не появится победитель. Рефлексия

№ занятия	Задачи	Задания (упражнения)	Методические указания
№ 5	1. Разучить технику регуляции мышечного тонуса различных групп мышц. 2. Ознакомить учащихся с идеомоторной тренировкой. 3. Разучить технику концентрации внимания 4. Формирование взаимопонимания между участниками	1. Упражнения на регуляцию мышечного тонуса всего тела «Напряжение – расслабление». 2. Информационное сообщение на тему «Идеомоторная тренировка». 3. Упражнение «Заблудившийся рассказчик». 4. Упражнение «Фигурные построения»	1. Хорошо проработать каждое упражнение, повторять 2–3 раза. Продолжительность 15 минут. Рефлексия 2. Дать представление об идеомоторике. Провести опыт с ниткой и грузиком, привести примеры из жизни. 3. Заранее подготовить тему и сценарий рассказа. Продолжительность 7–10 минут. Рефлексия. 4. Сначала предложить простую фигуру, затем сложнее. Рефлексия
№ 6	1. Закрепить технику регуляции мышечного тонуса различных групп мышц 2. Разучить технику идеомоторной тренировки. 3. Разучить технику концентрации внимания. 4. Тренировка умения подчиняться командам и управлять другими людьми	1. Упражнения на регуляцию мышечного тонуса всего тела «Напряжение – расслабление». 2. Идеомоторная тренировка. 3. Упражнение «Заблудившийся рассказчик». 4. Упражнение «Стыковка»	1. Подготовить место для положения лежа на спине. Продолжительность 10 минут. Рефлексия. 2. Подготовить секундомер. Засечь время реальное и проработанное мысленно. Продолжительность зависит от упражнения (программы, отдельного элемента) в данном виде спорта (7–10 минут). Рефлексия. 3. Заранее подготовить тему и сценарий рассказа. Продолжительность 7–10 минут. Рефлексия. 4. Организовать упражнение так, чтобы поучаствовали все. Рефлексия
№ 7	1. Разучить технику идеомоторной тренировки. 2. Разучить технику концентрации внимания 3. Научить управлять другими людьми и выполнять указания	1. Идеомоторная тренировка. 2. Упражнение «Три круга». 3. Упражнение «Хвостоглаз»	1. Повторить прошлое занятие, подобрать формулы без отрицания. Продолжительность 7–10 минут. Рефлексия. 2. Читать текст с умеренной скоростью, обязательно подкреплять мысленными образами. Продолжительность 7–10 минут. Рефлексия. 3. Заранее придумать маршруты для участников. Продолжительность зависит от количества участников, каждый должен побывать в роли ведущего. Рефлексия
№ 8	1. Закрепить технику идеомоторной тренировки. 2. Ознакомить с техникой регуляции состояния с помощью дыхательных упражнений	1. Идеомоторная тренировка. 2. Дыхательные упражнения 3. Упражнение «Три круга». 4. Упражнение «Попасть в круг»	1. Совместить время реального выполнения упражнения (программы, элемента) с мысленным. Рефлексия. 2. Выполнять упражнение под счет, рассчитывать количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Продолжительность 5–10 минут. Рефлексия

№ занятия	Задачи	Задания (упражнения)	Методические указания
	3. Закрепить технику концентрации внимания. 4. Сформировать уверенность в достижении своих целей		3. Повторить упражнение, постараться добиться результата за меньшее время. Продолжительность 5 минут. Рефлексия. 4. Ограничить участникам время, например, 2 минуты, для проникновения в круг. Рефлексия
№ 9	1. Разучить технику регуляции состояния с помощью дыхательных упражнений. 2. Закрепить технику концентрации внимания. 3. Тренировка уверенного поведения в различных ситуациях	1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнение «Сверхвнимание». 3. Упражнение «Покажи ситуацию»	1. Выполнять упражнение под счет, рассчитывать количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Продолжительность 5–10 минут. Рефлексия. 2. Подготовить повязки, ограничить время (3 минуты), чтобы помешать, затем увеличить время. Продолжительность зависит от участников. Рефлексия. 3. Заранее подобрать конфликтные ситуации из спортивной или обычной жизни участников. Ограничить время показа ситуации, например, 3 минуты. Рефлексия
№ 10	1. Закрепить технику регуляции состояния с помощью дыхательных упражнений. 2. Закрепить технику концентрации внимания. 3. Повысить уверенность в себе. 4. Подвести итоги программы	1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнение «Концентрация на счете, на слове». 3. Упражнение «Многие боятся». 4. Рефлексия по всей программе	1. Объяснить назначение активирующего типа дыхания. Продолжительность 5–7 минут. Рефлексия. 2. Обозначить движением момент, когда рассеивается внимание. Проследить на сколько каждый участник способен концентрироваться. Выбрать подходящий способ концентрации: слово или счет. Продолжительность 5–7 минут. Рефлексия. 3. Записать окончание фразы на листике. Выбрать эффективные способы борьбы со страхом. Продолжительность 15–20 минут. Рефлексия. 4. Проговорить направления работы, проанализировать результаты. Получить обратную связь: рекомендации, замечания, пожелания, какие методы использовали и приносили результат

4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ И МОБИЛИЗАЦИИ ВОЛИ СПОРТСМЕНОВ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРУДНОСТЕЙ

Воспитание волевых качеств спортсменов – одна из важнейших задач подготовки, которая реализуется на протяжении всего учебно-тренировочного процесса под непосредственным контролем тренера (психолога). Под волевой регуляцией понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, т. е. способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.



Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные волевые напряжения. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Общие рекомендации для развития волевых качеств спортсменов

1. Для развития целеустремленности (сознательной направленности личности на достижение цели) необходимо добиваться от спортсмена конкретизации целей (на тренировку, отдых, соревнование) и стремления достигать их (улучшать свои результаты в контрольных нормативах по сравнению с предыдущими, показывать наилучший результат на соревнованиях, установить личный рекорд и т. д.).

2. Настойчивость (способность к возобновлению попыток достижения реально поставленной цели) и упорство (способность противостоять нарастающему утомлению в длительном действии) требует регулярных тренировок, выполнения запланированных тренировочных нагрузок, терпеливого и многократного повторения однообразных упражнений; преодоления при этом чувства усталости, лености, болевые ощущения, плохое настроение. Это необходимо при освоении правильной техники выполнения движений, в самостоятельных занятиях, направленных на совершенствование физических качеств. Настойчивость проявляется в поддержании старательности выполнения каждой попытки, несмотря на возможную неудачу предыдущей.

3. Смелость (способность уверенно действовать в условиях реальной кажущейся опасности) и решительность (способность спортсмена принять решение и реализовывать его без колебаний и сомнений) можно сформировать

создавая усложненные условия или дефицит времени, а также повышая значимость результата действия.

4. Самообладание (способность управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая свои эмоции) и выдержка (способность дождаться нужного момента, не поддаваться импульсивным желаниям) формируются при моделировании ситуаций с препятствиями и помехами. При воспитании самообладания необходимо также учитывать индивидуальные особенности спортсмена, особенности типа его высшей нервной деятельности. Спортсменам неуравновешенного типа с преобладанием возбуждительных процессов особенно трудно сдерживать эмоции, поэтому тренер должен уделять большое внимание воспитанию у них самообладания.

5. Инициативность (внутреннее побуждение к новым формам деятельности, способность проявлять активность в организации деятельности) и самостоятельность (способность выполнять задание без внешнего руководства или контроля, внося по мере надобности необходимые коррективы) развивается при хорошей физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Эти качества формируются только в процессе самостоятельного решения проблемных ситуаций, нахождения путей и средств для достижения поставленной цели.

Для воспитания инициативности рекомендуются следующие приемы:

- систематически привлекать спортсменов к разработке и активному обсуждению тактических планов предстоящих соревнований;
- при разборах выступлений на соревнованиях надо уделять особое внимание анализу ошибок и продумыванию различных вариантов правильных решений; в обсуждениях рекомендуется вовлекать всех спортсменов;
- при просмотре соревнований других команд давать задание каждому спортсмену выявить сильные и слабые стороны, как отдельных спортсменов, так и всей команды в целом;
- проводить отдельные индивидуальные занятия с самостоятельной разработкой плана-конспекта тренировки самим спортсменом;
- в игровых видах спорта в тренировочных занятиях применять специальные игровые упражнения, требующие проявления личной инициативы, например, упражнение на взятие ворот пятью нападающими против пяти защищающих и вратаря на половине футбольного поля с требованием производить удары только с дальних позиций.

6. Дисциплинированность нераздельно связана со всеми остальными волевыми качествами. В дисциплинированном поведении спортсмена находят свое выражение его выдержка, самообладание, решительность, настойчивость и инициативность. Основной путь воспитания дисциплинированности – сознательное и систематическое выполнение правил и требований. Этим и определяются задачи тренера при воспитании дисциплинированности:

- основное внимание при воспитании дисциплинированности следует уделять воспитанию умения сознательно подчинять свои непосредственные побуждения, желания и поступки правилам общего поведения и требованиям коллектива, воспитанию сознания долга и чувства ответственности;

- важное значение для воспитания дисциплинированности спортсменов имеет строгое соблюдение режима;
- требуя от спортсменов выполнения предъявляемых требований, тренер применяет такую форму педагогического воздействия, как убеждение.

Физические упражнения для воспитания воли спортсменов

1. Физические упражнения могут быть весьма эффективны, если их использовать специально для развития воли. Любое физическое движение есть акт воли. приказ, данный телу; и настойчивое повторение этих актов, производимое сосредоточенно, старательно и терпеливо, тренирует и закаляет волю. При этом возникает ощущение физической энергии, усиливается кровообращение – конечности становятся теплыми, подвижными и послушными. Все это создает ощущение моральной силы, решительности и совершенства, которые повышают тонус и способствуют увеличению энергии. Однако следует еще раз подчеркнуть, что наибольшую пользу эти упражнения принесут только в том случае, если мы будем их делать с единственной или, по крайней мере, главной целью – воспитания воли.

2. Упражнения нужно выполнять с большой точностью и вниманием. Нельзя, чтобы они были чересчур энергичными или слишком расслабленными. Каждое движение или серия движений должна выполняться с живостью и решительностью. Наиболее подходящие для этих целей упражнения не должны иметь силовой и возбуждающий характер, больше подходят упражнения, требующие терпения, спокойствия, ловкости и мужества.

3. Для тренировки воли подходит большинство спортивных занятий на открытом воздухе: бег, ходьба, подвижные игры, катание на велосипеде, коньках и т. п. Но даже если у Вас нет возможности заниматься одним из этих видов, все же можно подобрать упражнения, которые годятся для самостоятельных занятий.

Рекомендации по мобилизации воли спортсменов на преодоление трудностей

Приемы, связанные с отношением к другим людям

К таким относятся: выбор образцов, примера, которому спортсмен подражает при управлении своим поведением. Бывают случаи, когда спортсмен от одного берет одни качества, а от другого другие. Образуется обобщенный образ, которому спортсмен подражает. Мобилизовать свою волю спортсмену помогает и желание быть примером для других.



Приемы, связанные с отношением спортсмена к самому себе

К этой группе приемов нужно отнести свое собственное решение, принятое одновременно. Мобилизовать свою волю помогает отвлечение сознания от трудностей, которые нужно преодолеть. Есть два варианта такого приема. Один заключается в том, что преодолеваемая трудность сравнивается с другой, более неприятной и тяжелой, и тогда она кажется не такой большой. Второй – в том, что в памяти воспроизводится что-либо интересное, приятное, отвлекающее от переживаемой трудности. Один из сильных приемов для проявления волевых качеств – самовнушение. При этом спортсмен как бы уговаривает сам себя.

Приемы, связанные с организацией тренировок, состязаний

Когда спортсмену особенно трудно, то большое значение для него имеет поощрение тренера, товарищей или друга. Определенный порядок и очередность выполнения какого-либо упражнения, четкая дисциплина и требовательность на занятиях также заставляют спортсмена преодолевать свою неуверенность, страх.

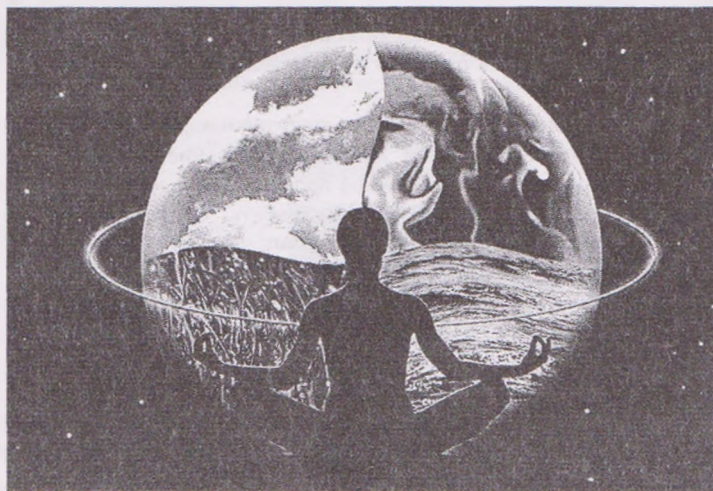
При выполнении упражнений спортсмен сознательно контролирует свои действия и управляет ими. Контроль и управление собственными действиями, осуществляемые при совместной деятельности первой и второй сигнальных систем, направлены на то, чтобы действия, выполняемые в конкретных условиях, соответствовали осознаваемым целям и задачам, которые требуется разрешить. Применяя ранее заученную технику и тактику спортивных упражнений, спортсмен руководствуется целью достижения наилучшего спортивного результата. Он выполняет сложные волевые действия, направленные на решение поставленных и осознаваемых задач. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями и выражается разными признаками. Важнейшие из них заключаются в следующем:

- спортсмен может преднамеренно, произвольно, по второсигнальному раздражителю вызвать то или иное действие, движение, начать действовать; при этом он может вызвать определенное представление или начать думать об известном объекте; может произвольно направить, сосредоточить или переключить свое внимание; может произвольно запоминать или воспроизводить в сознании то, что он раньше воспринимал;
- спортсмен может произвольно или преднамеренно задержать или прервать действие, движение, психологический процесс представления, памяти, воображения, мышления;
- спортсмен способен сознательно поддерживать или сохранять нужную для решения задачи активность его деятельности, выдерживать направленность внимания на определенном объекте, воспринимать и наблюдать какое-либо явление, выполнять какое-то действие;
- спортсмен способен преднамеренно регулировать интенсивность некоторых действий: активизировать или, напротив, ослабить свою моторную активность, усилить или ослабить внимание, активизировать свое воображение, свои мысли, процесс вспоминания и некоторые другие.

Однако не все психические процессы, свойственные человеку, как и не все движения его тела, поддаются в одинаковой мере сознательному управлению и произвольной регуляции. Эмоциональное отношение человека к окружающим явлениям и к собственной деятельности, эмоциональные состояния и реакции оказываются далеко не всегда доступными полному, сознательному контролю и управлению.

Чтобы спортсмен владел своими эмоциями, чтобы у него не возникали мешающие эмоциональные реакции, например, торможения и скованности движений при нерешительности, робости или слишком бурном выражении радости, гнева, агрессивного азарта, нарушающих координацию движений и их расчетливость, приводящих к нарушению правил поведения, необходимо больше уделять внимания воспитанию эмоциональных сторон личности спортсмена.

При применении приемов овладения своими эмоциями следует иметь в виду, что эмоции всегда связаны с определенным внешним выражением, с физическими или телесными проявлениями, возникающими по законам высшей нервной деятельности. Чтобы умерить произвольно возникшую эмоцию, следует, прежде всего, сознательно проследить за собой, намеренно задержать противоположные реакции. Например, проверив себя, спортсмен замечает, что движения его скованны, мышцы излишне напряжены, что он робеет, тогда он сознательно старается расслабить мышцы, или может сделать несколько свободных движений широкой амплитуды, несколько глубоких вдохов; это содействует растормаживанию движений и успокаивает.



5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЗАДАНИЙ (УПРАЖНЕНИЙ) ДЛЯ ВОЛЕВОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Цель: сформировать волевую саморегуляцию поведения у спортсменов, а также улучшить уровень развития волевых качеств.

Назначение: задания и упражнения могут использоваться у спортсменов для самовоспитания воли и развитию волевых качеств, способности управлять своими действиями, состояниями и побуждениями в различных ситуациях, преодолевать трудности, возникающие в тренировочной и соревновательной деятельности (таблицы 2, 3).

Таблица 2 – Программа самовоспитания воли (на примере спортсменов-стрелков)

Задачи	Пути и средства
1. Укрепить уверенность в реальности достижения высоких результатов	Повышать уровень подготовки по специализации (стрельба): – выделить препятствия и трудности, которые необходимо искоренить в течение года/сезона; – согласовать с тренером задачи ближайших и дополнительных тренировок, вспомогательные средства; – вести дневник с целью контроля выполнения намеченной программы самовоспитания воли;
2. Повысить энергию и активность в преодолении препятствий на пути к поставленным целям	– систематически выполнять планы намеченных занятий, не смотря на неудачи; – быть в хорошем настроении, с охотой приниматься за новое;
3. Чаще проявлять новаторство в процессе овладения техникой стрельбы	– регулярно изучать литературу по спорту и смежным наукам; – ставить перед собой все новые и новые задачи;
4. Развивать находчивость и сообразительность	– практиковать выполнение тех или иных задач разными способами; – искать наиболее эффективные пути к решению поставленных задач; – в случае невыполнения задания придумать, как довести его до конца или придумать систему штрафов;
5. Добиваться категоричности в принятии решений о выполнении наитруднейших упражнений	– тщательно анализировать способы выполнения упражнений; – обдумывать возможные варианты подходов к их выполнению; – сосредотачивать внимание на выполняемых действиях;
6. Научиться владеть своими чувствами при возникновении препятствий	– использовать приемы саморегуляции, самоубеждения, самоприказов

Таблица 3 – Распределение задач программы учебно-тренировочных сборов по дням (12 дней + 2 выходных)

Дата	Содержание работы	Время
01	I тренировка: Беседа со спортсменами о предстоящей работе.	10 мин
	Выполнение ОРУ под руководством тренера.	15 мин
	Составление стрелком творческого (тактического) плана стрельбы и обсуждение его «+» и «-».	25 мин
	Тренировка под руководством тренера (преднамеренное сокращение времени тренировки).	130 мин
	Упражнения с гантелями (на устойчивость).	15 мин
	Заполнение дневника.	5 мин
02	II тренировка: Самостоятельное выполнение разминки (без оружия).	10 мин
	Игра в футбол.	30 мин
	Легкий бег с выполнением дыхательных упражнений	5 мин
	I тренировка: Выполнение ОРУ.	5 мин
	Визуализация (представление правильного техничного выстрела). Тренировка под руководством тренера (с изменением расстояния прицеливания под черным кругом).	5 мин 130 мин
03	Упражнения с гантелями (работа, как по вращающейся мишени).	45 мин
	Заполнение дневника.	5 мин
	II тренировка: Занятие в бассейне	60 мин
	I тренировка: Самостоятельное выполнение ОРУ.	5 мин
	Тренировка по белому листу (с различной величиной прорези: 10×4).	40 мин
	Пристрелка	50 мин
04	Стрельба на результат в парах (М+Ж).	20 мин
	Самостоятельная стрельба (на координацию – стоя на одной ноге).	10 мин
	Упражнения с гантелями.	10 мин
	Психомышечная тренировка.	30 мин
	Заполнение дневника.	5 мин
	II тренировка: Баня	60 мин
	I тренировка: Самостоятельное выполнение ОРУ.	5 мин
	Пристрелка (10 выстрелов за 15 минут на «чувство времени»).	15 мин
	Стрельба на результат с получением приза.	75 мин
	Анализ технического и тактического мастерства выдающихся спортсменов и сопоставление со своими умениями.	30 мин
Упражнения с гантелями под руководством тренера (на «чувство времени»).	15 мин	
Заполнение дневника.	10 мин	
II тренировка: Самостоятельное выполнение разминки (имитационные упражнения без оружия).	20 мин	
Игра в баскетбол (броски на точность).	30 мин	
Легкий бег с выполнением дыхательных упражнений	10 мин	

Дата	Содержание работы	Время
05	I тренировка:	
	Выполнение ОРУ.	5 мин
	Визуализация.	5 мин
	Тренировка под руководством тренера с музыкальным сопровождением.	120 мин
	Упражнения с гантелями.	10 мин
	Заполнение дневника.	10 мин
	II тренировка:	
	Бег.	20 мин
	Самостоятельное выполнение разминки.	10 мин
	Силовая тренировка в тренажерном зале	30 мин
06	I тренировка:	
	Самостоятельное выполнение ОРУ.	5 мин
	Самостоятельная стрельба (пристрелка – 20 выстрелов, стрельба из положения сидя на стуле – 20 выстрелов).	30 мин
	Стрельба на задания под руководством тренера.	90 мин
	Самостоятельные упражнения с гантелями.	10 мин
	Заполнение дневника.	10 мин
	II тренировка:	
	Бег.	20 мин
	Самостоятельное выполнение разминки	5 мин
	Тренировка на растяжку в тренажерном зале	20 мин
07	I тренировка:	
	Самостоятельное выполнение ОРУ.	10 мин
	Прикидочные соревнования по стрельбе из пневматического оружия.	75 мин (Ж) 95 мин (М)
	Обсуждение соревновательной обстановки и трудностей, которые могут возникнуть.	30 мин
	Самостоятельные упражнения с гантелями.	10 мин
	Заполнение дневника.	10 мин
	II тренировка:	
	Занятие в бассейне	45 мин
08	I тренировка:	
	Самостоятельное выполнение ОРУ.	5 мин
	Стрельба в условиях различной степени освещенности.	60 мин
	Стрельба из чужого оружия.	60 мин
	Самостоятельные упражнения с гантелями (на развитие координации).	10 мин
	Обсуждение преимуществ и слабых сторон соперников; планирование тактики совместно.	20 мин
	Массаж воротниковой зоны и предплечий друг другу.	10 мин
	Заполнение дневника.	15 мин
	II тренировка:	
	Свободное время	

Дата	Содержание работы	Время
09	I тренировка: Самостоятельное выполнение ОРУ. Стрельба под руководством тренера. Финальная стрельба (2×10 выстрелов). Самостоятельные упражнения с гантелями. Релаксация (с музыкальным сопровождением). Заполнение дневника. II тренировка: Бег. Самостоятельное выполнение разминки. Силовая тренировка в тренажерном зале	5 мин 100 мин 15 мин 10 мин 10 мин 10 мин 20 мин 10 мин 30 мин
10	I тренировка: Самостоятельное выполнение ОРУ. Прикидочные соревнования по стрельбе из мелкокалиберного оружия (на скорость реакции). Финальная стрельба (соревновательная обстановка). Аутогенная тренировка. Заполнение дневника. II тренировка: Самостоятельная отработка элементов техники стрельбы. Самостоятельные упражнения с гантелями. Сауна	10 мин 60 мин 50 мин 15 мин 10 мин 80 мин 10 мин 10 мин
11	День самоуправления	
12	I тренировка: Самостоятельное выполнение ОРУ. Тренировка по листу (разных цветов – 7×10 выстрелов). Обсуждение результатов программы, внесение предложений. Самостоятельные упражнения с гантелями. Заполнение дневника. II тренировка: Бег. Самостоятельное выполнение разминки. Тренировка на растяжку в тренажерном зале	15 мин 90 мин 30 мин 10 мин 10 мин 20 мин 5 мин 20 мин

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеев, А. В. Преодолеть себя! / А. В. Алексеев. – 4-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 280 с.
2. Алексеев, А. В. Система АГИМ / А. В. Алексеев. – М., 1995. – 88 с.
3. Берг, Т. Н. Нервно-психическая неустойчивость и способы ее выявления / Т. Н. Берг. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2005. – 63 с.
4. Карелин, А. М. Большая энциклопедия психологических тестов / А. М. Карелин. – М.: Эксмо. – 2007. – 410 с.
5. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
6. Воскресенская, Е. В. Психология страха и тревоги в спортивной деятельности (теория и практика) / Е. В. Воскресенская, Е. В. Мельник, Н. В. Кухтова. – Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова, 2015. – 53 с.
7. Воронова, В. І. Психологія спорту: навч. посіб. / І. В. Воронова. – Київ: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
8. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.
9. Ильин, Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб., 2000. – С. 114–254.
10. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
11. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
12. Кашлев, С. С. Интерактивные методы обучения педагогике / С. С. Кашлев. – Минск, 2004. – 174 с.
13. Киселев, Ю. Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю. Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
14. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.
15. Мельник, Е. В. Комплексна оцінка психологічної підготовленості спортсменів / Е. В. Мельник, Е. В. Силич // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту: у 4 т. / Львівський держ. ун-т фіз. культури; редкол.: Є.Н. Приступа (гол. ред.) [та інш.]. – Львів: НВФ «Українські технології», 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 195–200.
16. Мельник, Е. В. Психология личности и деятельности тренера: учеб.-метод. пособие / Е. В. Мельник, Ж. К. Шемет, Е. В. Силич; под ред. Е. В. Мельник. – Минск: БГУФК, 2014. – 240 с.
17. Практикум по спортивной психологии / под ред. И. П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
18. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2006. – 380 с.
19. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография / Л. Г. Уляева [и др.]; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М.: ИПК «ОнтоПринт», 2014. – 232 с.
20. Уляева, Л. Г. Самореализации личности спортсмена как субъекта двигательной активности: монография / Л. Г. Уляева, Г. Г. Уляева, Б. Б. Раднагуруев; под общ. ред. Л. Г. Уляевой. – М.: ИПК «ОнтоПринт», 2014. – 141 с.

21. Спортивная психология: учеб. для академ. бакалавриата / под общ. ред. В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. – М.: Юрайт, 2014. – 366 с.
22. Тихвинская, Е. О. Психология переживания в спорте: учеб. пособие / Е. О. Тихвинская. – СПб., 2007. – 48 с.
23. Тренинг профессионально-личностного роста психолога: учеб.-метод. пособие. – Минск, 2001. – 80 с.
24. Уляева, Л. Г. Возможности поливариантного в системе психологического сопровождения спортивной деятельности сборных команд России / Л. Г. Уляева, Г. Г. Уляева, Б. Б. Раднагуруев // Спортивный психолог. – 2014. – № 3. – С. 25–30.
25. Хекалов, Е. М. Неблагоприятные психологические состояния спортсменов. Их диагностика и регуляция: учеб. пособие / Е. М. Хекалов. – М.: Советский спорт, 2003. – 64 с.
26. Цзен, Н. В. Психотренинг: игры и упражнения / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – 2-е изд., доп. – М.: Класс, 1999. – 272 с.
27. Черникова, О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте / О. А. Черникова. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 104 с.
28. Эмоциональная устойчивость педагога: учеб.-метод. пособие / авт.-сост. Е. М. Семенова. – 2-е изд. – Минск: Веды, 2002. – 216 с.
29. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Н. К. Агишев [и др.]; под ред. А. Т. Филатова. – Киев: Здоров'я, 1982. – 295 с.
30. Юров, И. А. Психологическое тестирование и психотерапия в спорте / И. А. Юров. – М.: Советский спорт, 2006. – 163 с.
31. Costas, I. K. Inside sport psychology / I. K. Costas, P. C. Terry. – Champaign: Human Kinetics, 2010. – 235 p.
32. Cox, R. H. Sport psychology: Concepts and applications / R. H. Cox. – Boston, N.Y.: the McGraw – Hill Company, 1994. – 458 p.
33. Kunath, P. Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Sporttreibenden als Gegenstand der Sportpsychologie / P. Kunath // Motivation, Emotion, Stress. – Academia Verlag, Deutschland, 1993. – S. 7–20.

АНКЕТЫ

ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЮ МЕТОДОВ ПСИХОРЕГУЛЯЦИИ

Курс _____ Факультет _____ Группа _____

ФИО _____

Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

Спортивный стаж в избранном виде спорта _____

Наилучший результат (занятое место на соревнованиях) _____

Анкета

«Психологическая подготовка в системе «тренер – спортсмен – психолог»

Просим Вас принять участие в опросе, который проводится с целью изучения организации психологической подготовки спортсменов.

Отметьте любым знаком тот вариант, который соответствует Вашей точке зрения (при необходимости можно выбирать несколько вариантов ответов).

1. Сотрудничество с психологом:

Привлекался ли психолог для организации психологической подготовки?

- да (в тренировочном процессе); нет.
 да (в процессе подготовки к соревнованиям);

2. При подготовке спортсменов кто должен осуществлять психологическую подготовку?

- спортивный психолог; психолог; спортсмен;
 тренер; врач; астролог.
 _____ _____

3. На каком этапе подготовки спортсменов должна начинаться психологическая подготовка?

- на этапе начального отбора;
 на этапе спортивной специализации;
 на этапе высшего спортивного мастерства;
 при подготовке к соревнованиям;
 на этапе завершения занятий спортом.

4. С какими проблемами спортсмены обращались к психологу (или хотели обратиться)?

- страх перед выступлением (выполнением упражнения);
 «заскок»;
 психическая неустойчивость;
 взаимоотношения в команде (с товарищами, тренером);
 отсутствие роста спортивных результатов;
 потеря интереса к занятиям избранным видом спорта;
 проблемы личного характера;
 _____.

5. Считаете ли Вы целесообразным проведение тематических семинаров по психологической подготовке? да нет

6. Информация из какой области спортивной психологии Вам наиболее интересна?

- психология личности; методы психорегуляции;
 психология группы; методы психодиагностики;
 возрастная психология; психология обучения и воспитания.
-

Анкета «Психорегуляция»

Просим Вас принять участие в опросе, который проводится с целью изучения осведомленности спортсменов о методах психорегуляции неблагоприятных психических состояний.

Отметьте любым знаком тот вариант, который соответствует Вашей точке зрения (при необходимости можно выбирать несколько вариантов ответов).

1. Знаете ли вы, что такое «психическая саморегуляция»?

- да нет

2. Какие Вы ощущали психические послесоревновательные состояния?

- апатия;
 горечь поражения;
 радость победы.

3. Кто помогал преодолевать эти психические состояния?

- тренер;
 родители;
 друзья;
 самостоятельно.

4. Применяете ли Вы в своей тренировочной деятельности приемы саморегуляции?

- да нет

5. Какие средства саморегуляции Вы применяете в своей тренировочной практике?

- аутогенная тренировка;
 психомышечная тренировка;
 психорегулирующая тренировка (подчеркните ответ).

6. Если Вы не применяете приемы саморегуляции в своей тренировочной деятельности, то укажите причину.

7. Как Вы считаете, нужно ли уметь применять различные средства саморегуляции своих послесоревновательных психических состояний, чтобы приступить к активной работе над дальнейшими планами совершенствования спортивного мастерства?

- да нет

8. Проводят ли (а может, раньше проводили) с Вами тренеры, психологи специальные обучение таким умениям?

- да нет

9. Считаете ли вы, что того времени, которое отводится на овладение приемами саморегуляции, достаточно?

да

нет

10. До того момента, как Вы на практике применили некоторые приемы саморегуляции, Ваши послесоревновательные переживания длились:

дольше;

меньше;

столько же.

11. После применения на практике приемов саморегуляции своих психических состояний Ваши достижения в спорте улучшились?

да

нет

12. Применяете ли Вы приемы аутогенной тренировки в повседневной жизни? (например, после тяжелого рабочего/учебного дня)

да

нет

13. После проведенных соревнований Вы переживаете сложные психические состояния, особенности которых зависят от:

полученного результата;

успеха (победы) или неуспеха (поражения);

их общественной значимости;

результата неожиданного или соответствующего запланированному заранее;

согласования результата с уровнем притязаний данного спортсмена;

личностных качеств спортсмена, наличия у него перспективных целей, соответствия с показанными результатами, волевых качеств, моральной и эмоциональной устойчивости и др.

14. Как Вы считаете, нужно ли ввести дополнительные занятия в учебно-тренировочный процесс по психологической подготовке?

да

нет

15. Занимались бы Вы в группах с психологом, чтобы закрепить знания о приемах саморегуляции психических состояний, возникающих в процессе тренировочной деятельности?

да

нет

**ОПРОСНИК «ОТНОШЕНИЕ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНА (ОППС)»
(Е.В. Воскресенская, Е.В. Мельник)**

Назначение: для выявления характера отношения к психологической подготовке, как в целом, так и ее составным компонентам: готовности сотрудничать с психологом и роли психолога в команде.

Процедура: ОППС состоит из опросника – 20 вопросов, ключа и таблицы для перевода сырых баллов в баллы. Время тестирования: 5–7 минут.

Инструкция: оцените перечисленные ниже утверждения по пятибалльной шкале: 1 – полностью не согласен; 2 – не согласен; 3 – частично согласен; 4 – согласен; 5 – согласен полностью. Отметьте выбранный вариант, поставив против каждого утверждения любой знак в соответствующей графе бланка.

Текст опросника:

1. Спортсмен может доверять психологу свои тайны.
2. Знания по психологии позволяют избежать многих ошибок при обучении и воспитании спортсменов.
3. Спортсмен, обращаясь за помощью к психологу, признает свою слабость.
4. Спортсмен нуждается в человеке, который мог бы его понять и помочь.
5. Спортсмен не может быть до конца откровенным даже со специалистом-психологом.
6. Работа с психологом помогает спортсмену выработать индивидуальный стиль деятельности.
7. Спортсмену надежнее доверить свои переживания близкому человеку, чем даже самому хорошему специалисту – психологу.
8. Психолог обучает спортсмена приемам психорегуляции.
9. Психолог не может лучше самого спортсмена разобраться в его проблемах.
10. Спортсмен нуждается в управлении предсоревновательными и соревновательными состояниями.
11. Спортсмен, обращаясь за помощью к психологу, тратит время попусту.
12. Обратиться к специалисту по поводу психологических проблем так же естественно, как обратиться к врачу по поводу своего здоровья.
13. Спортсмен, обращаясь за помощью к психологу, не хочет отвечать за свои поступки.
14. Возможность обратиться за помощью к психологам – большое достижение современного общества.
15. Тренер может заменить психолога.
16. Психолог помогает созданию благоприятного климата в спортивной команде.
17. Поскольку раньше спортсмены обходились без помощи психологов, то им достаточно своих знаний и опыта.

18. Ни тренер, ни друзья, ни родственники не могут заменить специалиста-психолога.

19. Спортсмену полезно обращаться к специалисту-психологу по поводу любых проблем.

20. Спортсмену необходимо взаимодействовать с психологом.

Обработка и интерпретация результатов:

Процедура подсчета результатов:

$$\Sigma_1 = 1+2+4+6+8+10+12+14+16+18+19+20.$$

$$\Sigma_2 = 3+5+7+9+11+13+15+17.$$

$$\text{Отношение к психологической подготовке} = \Sigma_1 - \Sigma_2.$$

Тестовые нормы опросника ОППС

Стены	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
«Сырые» баллы	<8	9–12	13–16	17–20	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	>41

Выраженность отношения к психологической подготовке определяется следующей градацией: сверхпозитивное – 33 и больше баллов; позитивное – 21–32 баллов; негативное – менее 20 баллов.

Негативное отношение к психологической подготовке показывает скептическую позицию как к специалистам, так и процессу, что говорит о несформированной готовности к взаимодействию. Р.М. Загайнов подчеркивал важность сотрудничества в системе «тренер – спортсмен – психолог» для успешного решения психологических проблем «...такой союз может состояться при обязательном требовании к тренеру – в любых действиях психолог должен видеть одно – помощь, а не пищу для своей ревности!».

В целом *позитивное отношение к психологической подготовке* показывает хорошую готовность спортсмена или тренера для взаимодействия с психологом, а также их осведомленность о возможностях психолога и, при необходимости, способность самостоятельно решать возникающие в спортивной деятельности проблемы.

Высокая степень выраженности показателей отношения к психологической подготовке свидетельствует о гипертрофированной потребности в психологической помощи со стороны специалиста, наличии серьезных психологических проблем, а также тенденции к созависимым отношениям с психологом, что имеет также важное диагностическое значение.

Анализ психологических проблем, возникающих у спортсменов в сотрудничестве с тренером и психологом к психологической подготовке позволит найти пути их решения, что будет способствовать формированию гармоничной, психологически здоровой личности.

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

1 – полностью не согласен; 2 – не согласен;
3 – частично согласен; 4 – согласен; 5 – согласен полностью.

Номер вопроса	Варианты ответа					Номер вопроса	Варианты ответа				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1						11					
2						12					
3						13					
4						14					
5						15					
6						16					
7						17					
8						18					
9						19					
10						20					

ОППС _____

ОПРОСНИК «НАДЕЖНОСТЬ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (В.Э. Мильман)

Назначение: для выявления компонентов психической надежности спортсменов практически во всех видах спорта; чувствительности к стресс-факторам (неопределенности и значимости – внутренней и внешней); соревновательной эмоциональной устойчивости; спортивной саморегуляции; соревновательной мотивации, стабильности – помехоустойчивости

Процедура: Опросник содержит 40 утверждений, 8 шкал. Испытуемый должен оценить степень истинности для себя каждого из предлагаемых утверждений. Время тестирования: 10–15 минут.

Инструкция: перед Вами вопросы, цель которых – выявить психологические особенности Вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в», «г») и отметьте его на листке ответов рядом с номером вопроса. Старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея ввиду Ваш соревновательный опыт последнего времени.

Текст опросника:

1. В каких случаях Вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях?
 - а) находясь в спокойном состоянии, практически не волнуясь;
 - б) находясь в состоянии повышенного возбуждения;
 - в) в состоянии сильного возбуждения;
 - г) не могу сказать точно.
2. Сильно ли Вы обычно волнуетесь на важных соревнованиях?
 - а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?
 - а) обычно не задумываюсь над этим;
 - б) иногда;
 - в) да.
4. Нравится ли Вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?
 - а) да;
 - б) не могу сказать определенно;
 - 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 в соревнованиях выступить наилучшим образом?
 - а) да;
 - б) иногда;
 - в) нет.
9. Вы полностью вкладываетесь на важных соревнованиях?
 - а) да;
 - б) не всегда;
 - 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 большого значения.

12. В каких случаях Вы достигаете лучшего результата?

- а) при строгом сознательном 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 выступления?

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

14. Возникает ли у Вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все закончилось»?

- а) да;
- б) изредка;
- в) нет.

15. Когда Вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?

- а) за несколько дней до соревнований;
- б) накануне соревнований;
- в) непосредственно перед выступлением.

16. Трудно ли Вам отключиться 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? Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа)

- а) нет, не провожу;
- б) стараюсь успокоиться, снять напряжение;
- в) стараюсь думать о чем-нибудь приятном;
- г) сосредотачиваюсь на предстоящем выступлении;
- д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус;
- е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении;
- 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 переключаться с одного предстартовой настройки на другой?

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

19. Можете ли Вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить 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 не испытываю в этом необходимости;

в) да.

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

а) да, могу отказаться от многих жизненных благ;

б) этой проблемы передо мной не возникало;

в) нет.

22. Каково Ваше отношение к соревнованиям?

а) соревнование – это трудный экзамен;

б) соревнование – это праздник;

в) и то, и другое.

Бывают у Вас неудачи в ответственных соревнованиях из-за следующих причин?

23. Колебания физического состояния, состояния спортивной формы.

а) да; б) иногда; в) как правило, нет; г) нет.

24. Неустойчивость техники.

а) да; б) иногда; в) как правило, нет; г) нет.

25. Колебания в самочувствии, настроении.

а) да; б) иногда; в) как правило, нет; г) нет.

26. Невезение, колебание «спортивного счастья».

а) да; б) иногда; в) как правило, нет; г) нет.

27. Неожиданности в условиях протекания соревнований (внешние помехи, необычное состояние площадки, снарядов и т. д.).

а) да; б) иногда; в) как правило, нет; г) нет.

28. Тактические новинки соперника.

а) да; б) иногда; в) как правило, нет; г) нет.

29. Неожиданное выступление соперника.

а) да; б) иногда; в) как правило, нет; г) нет.

30. Необъективное судейство.

а) да; б) иногда; в) как правило, нет; г) нет.

Влияют ли следующие причины на Ваши выступления в ответственных соревнованиях?

31. Опасение получить травму.

а) да, могут сковывать;

б) да, заставляют действовать осторожнее;

в) да, заставляют действовать активнее;

г) нет.

32. Боязнь поражения.

а) да, могут сковывать;

б) да, заставляют действовать осторожнее;

в) да, заставляют действовать активнее;

г) нет.

33. Наличие «неудобного» соперника.

а) да, могут сковывать;

- б) да, заставляют действовать осторожнее;
- в) да, заставляют действовать активнее;
- г) нет.

34. Опасение, что не хватит сил до конца выступления.

- а) да, могут сковывать;
- б) да, заставляют действовать осторожнее;
- в) да, заставляют действовать активнее;
- г) нет.

35. Опасение подвести команду.

- а) да, могут сковывать;
- б) да, заставляют действовать осторожнее;
- в) да, заставляют действовать активнее;
- г) нет.

36. Опасение подвести тренера.

- а) да, могут сковывать;
- б) да, заставляют действовать осторожнее;
- в) да, заставляют действовать активнее;
- г) нет.

37. Опасение за свой авторитет.

- а) да, могут сковывать;
- б) да, заставляют действовать осторожнее;
- в) да, заставляют действовать активнее;
- г) нет.

38. Опасение, что неблагоприятный исход вызовет материальные (денежные) потери.

- а) да, могут сковывать;
- б) да, заставляют действовать осторожнее;
- в) да, заставляют действовать активнее;
- г) нет.

39. Довольны ли Вы результатами, показанными в соревнованиях последнего года?

- а) да, вполне;
- б) да, но могло быть и лучше;
- в) не очень;
- г) нет.

40. Где Вы показывали свои лучшие результаты в последнем сезоне?

- а) на тренировках;
- б) на небольших соревнованиях;
- в) на крупных соревнованиях.

Обработка и интерпретация результатов: подсчитывается сумма баллов на каждой шкале. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком «-» говорит о снижении надежности по данной шкале по сравнению со средними данными; оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности той или иной шкалы психической надежности. Вопросы 39, 40 контрольные –

направлены на отражение общей соревновательной надежности; интерпретация ответов на вопрос 17 носит качественный характер.

Шкалы		№ вопроса			
Специальные свойства личности	Соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ)	1 – а (-1) б (+1) в (+1) г (0)			
		2 – а (-2) б (0) в (+1)			
		8 – а (-2) б (-1) в (+1)			
		13 – а (-2) б (0) в (+1)			
		14 – а (-2) б (0) в (+1)			
		15 – а (-2) б (-1) в (0)			
	Спортивная саморегуляция (СР)	3 – а (-2) б (-1) в (+1)			
		12 – а (+1) б (-1) в (0)			
		16 – а (-2) б (+1) в (0)			
		18 – а (-2) б (0) в (+1)			
		19 – а (-2) б (-1) в (0)			
		20 – а (-1) б (-1) в (+1)			
	Соревновательная мотивация (СМ)	4 – а (+1) б (0) в (-1)			
		9 – а (+1) б (-1) в (-2)			
		10 – а (+1) б (-1) в (-2)			
		11 – а (+1) б (-1) в (-2)			
21 – а (+1) б (-1) в (-2)					
22 – а (-1) б (+2) в (0)					
Стабильность – помехоустойчивость (Ст-П)	5 – а (+1) б (0) в (-2)				
	6 – а (+1) б (0) в (-2)				
	7 – а (-2) б (0) в (+1)				
	23 – а (2) б (1) в (1)	г (0)			
	24 – а (2) б (1) в (1)	г (0)			
	25 – а (2) б (1) в (1)	г (0)			
Чувствительность к стрессовым факторам	Внутренней неопределенности (Вн. Н)	23 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
		24 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
		25 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
		26 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
	Внешней неопределенности (Вш. Н)	27 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
		28 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
		29 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
		30 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
	Внутренней значимости (Вн. З)	31 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
		32 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
		33 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
		34 – а (2) б (1) в (1)	г (0)		
Внешней значимости (Вш. З)	35 – а (2) б (1) в (1)	г (0)			
	36 – а (2) б (1) в (1)	г (0)			
	37 – а (2) б (1) в (1)	г (0)			
	38 – а (2) б (1) в (1)	г (0)			

Количественные оценки ответов на вопросы варьируют:

– от -2 до $+2$ для специальных свойств личности. Разброс значений для каждого специального свойства личности от -11 до $+7$ при среднем, колеблющемся вокруг 0 ;

– от 0 до 2 для чувствительности к стресс-факторам. Суммарная по всем типам стрессоров чувствительность к стресс-факторам имеет разброс от 0 до 32 ; среднее значение варьирует в пределах $8-12$.

Психическая надежность рассматривается как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоящая из ряда компонентов.

Специальные свойства личности отчетливо проявляются в соревновательном поведении спортсмена, формируются и развиваются в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. Выделяют четыре основных качества:

1. *Соревновательная эмоциональная устойчивость* является одним из важных специальных свойств личности спортсмена, поскольку стрессоры действуют через эмоциональную сферу личности. Эмоциональная устойчивость часто трактуется широко, как психическая устойчивость в целом. Основным параметром этого свойства можно считать адекватность эмоциональной оценки ситуации и соразмерность эмоциональных реакций в условиях соревновательного выступления.

Положительный полюс – относительно ровный эмоциональный фон в выступлении. Внешние события оцениваются трезво, рационально. Эмоции не вступают в противоречие с трезвым расчетом и намеченным планом действий.

Отрицательный полюс – большие перепады в эмоциональном фоне выступления. Внешние события вызывают сильные эмоциональные реакции. Эмоции могут управлять спортивными действиями часто в противоречии с трезвым расчетом. Возможно нерациональная трата энергии, в том числе «нервной», что может приводить к преждевременному утомлению, «перегоранию».

2. *Спортивная саморегуляция* проявляется в способности спортсмена произвольно регулировать сдвиги в эмоциональной, двигательной и внутренней функциональных сферах, в характере самоконтроля соревновательного поведения. Конкретные проявления саморегуляции всегда специфичны, так как связаны с особенностями деятельности и непосредственного окружения. Поэтому при постоянном использовании специфических приемов развивается самостоятельное специальное свойство. В спортивной деятельности это проявляется особенно отчетливо.

Положительный полюс – умение произвольно настроить себя перед началом, в перерывах и в ходе спортивной борьбы. Умение при необходимости отделиться от внешней ситуации, сосредоточиться.

Отрицательный полюс – недостаточное умение настраивать себя и управлять своими эмоциями. Неумение отвлечься от внешней ситуации, сосредоточиться.

3. В *соревновательной мотивации* отражается состояние внутренних побуждающих сил, способствующих полной отдаче спортсмена на соревновании. Специфика спортивной деятельности предъявляет к мотивационной сфере

спортсмена особые требования. Успех в соревновании может зависеть от таких мотивационных проявлений, как общая интенсивность мотивов, соотношение мотиваций достижения успеха и из бегания неудач, устойчивость основных потребностей и интересов, что составляет «оптимум» мотивации.

Положительный полюс – точная постановка целей и задач. Выступление с отдачей, желанием, эмоциональным зарядом. Сложные ситуации активизируют.

Отрицательный полюс – плохое, заниженное осознание собственных целей и задач. Вялое выступление, без эмоционального заряда, неполная отдача. Снижение внимания в простых ситуациях.

4. *Стабильность - помехоустойчивость* характеризуется устойчивостью функционального состояния и двигательных компонентов в обычных, не экстремальных ситуациях, а также степень воздействия на спортсмена различных помех, как во внутренней сфере, так и во внешних условиях. Основной составляющей этого свойства является степень сформированности той системы действия, которую необходимо реализовать в экстремальной ситуации.

Положительный полюс – отсутствие спонтанных колебаний спортивной формы, техники. Неожиданные раздражители существенно не влияют на выступление. Уверенность в себе.

Отрицательный полюс – наличие достаточно резких колебаний спортивной формы, техники. Неожиданные раздражители выступают сбивающим фактором. Недостаточная уверенность в себе.

Бланк для ответов «Надежность спортивной деятельности»

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

№	Варианты ответов				№	Варианты ответа			
	а	б	в	г		а	б	в	г
1	а	б	в	г	21	а	б	в	
2	а	б	в		22	а	б	в	
3	а	б	в		23	а	б	в	г
4	а	б	в		24	а	б	в	г
5	а	б	в		25	а	б	в	г
6	а	б	в		26	а	б	в	г
7	а	б	в		27	а	б	в	г
8	а	б	в		28	а	б	в	г
9	а	б	в		29	а	б	в	г
10	а	б	в		30	а	б	в	г
11	а	б	в		31	а	б	в	г
12	а	б	в		32	а	б	в	г
13	а	б	в		33	а	б	в	г
14	а	б	в		34	а	б	в	г
15	а	б	в		35	а	б	в	г
16	а	б	в		36	а	б	в	г
17	а	б	в	г	д	е	ж	з	и
18	а	б	в		38	а	б	в	г
19	а	б	в		39	а	б	в	г
20	а	б	в		40	а	б	в	

Специальные свойства личности:

СЭУ _____
 СР _____
 СВ _____
 СЧП _____

Чувствительность к стрессовым факторам:

Вн. Н _____
 Вш. Н _____
 Вн. З _____
 Вш. З _____

**ОПРОСНИК «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
СПОРТСМЕНА» (С.М. Гордон, Л.Т. Ямпольский
в модификации Е.В. Воскресенской и Е.В. Мельник)**

Назначение: для выявления трех факторов (сторон) психологической подготовленности: устойчивости к стресс-факторам соревнований (фрустрационная толерантность), умения контролировать и управлять психическим состоянием и поведением (самоконтроль), способности к мобилизации и активизации деятельности (волевая активность).

Процедура: ППС состоит из текста опросника – 35 вопросов (вариант для циклических видов спорта, сложнокоординационных, единоборств, игровых видов спорта) и формул для получения оценок по трем факторам психологической подготовленности (3 шкалы). Тестирование занимает 7–10 минут.

Инструкция: ниже приведены 35 вопросов. На каждый вопрос можно дать 3 варианта ответа: а) «да»; б) «не знаю, не уверен или не могу ответить»; в) «нет». Свой вариант ответа пометьте на бланке для ответов. Отвечая на вопросы, старайтесь как можно реже выбирать ответ б). Помните, что это фактически отказ от ответа. Отвечайте искренне, не надо стараться произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

Текст опросника (циклические виды спорта):

1. Я способен контролировать время по отрезкам дистанции во время соревнований.
2. Я быстро засыпаю накануне ответственных соревнований.
3. Бывает, что я боюсь проиграть старт соперникам.
4. Иногда я плохо сплю после интенсивных тренировок.
5. Считаю, что у меня мало спортивной злости.
6. Я владею методами регуляции дыхания перед стартом.
7. Фальстарт может отрицательно повлиять на мой результат.
8. Я стремлюсь улучшить свой результат на каждом соревновании.
9. Я могу перед стартом последовательно расслаблять и напрягать отдельные мышечные группы (рук, ног, туловища, лица).
10. Я могу сконцентрировать волю перед стартом для предстоящей борьбы.
11. У меня появляется дрожание рук перед стартом.
12. Выходя на старт, я всегда испытываю чувство уверенности в достижении поставленных для данного соревнования целей.
13. Я много думаю о своих противниках накануне соревнований.
14. Я контролирую состояние техники в условиях спортивной борьбы.
15. Мне нравится тренироваться в группе по единому плану.
16. Мне нравится для проверки своих возможностей участвовать в соревнованиях.
17. У меня слабая воля к победе.
18. Я способен улучшить свой результат от предварительных стартов в финала.
19. Считаю, что у меня хорошие бойцовские качества.

20. Я считаю свое предстартовое возбуждение чрезмерным.
21. Я стремлюсь полностью выполнить все запланированные упражнения.
22. Бывает, что я не могу заснуть накануне ответственных соревнований.
23. Я владею методами регуляции сердечной деятельности перед стартом.
24. Я способен в условиях соревнований вторую половину дистанции преодолеть быстрее первой.
25. Я много думаю о соревнованиях накануне.
26. Иногда я принимаю успокаивающие средства перед соревнованиями.
27. Я стремлюсь выполнить каждое задание тренера.
28. Я владею приемами нормализации сна.
29. Присутствие на соревнованиях большого числа зрителей может отрицательно повлиять на мое выступление.
30. У меня сильно повышается пульс перед стартом.
31. Я склонен к решительным действиям в ходе соревнований.
32. Я могу долго и терпеливо выполнять напряженные и повторяющиеся напряженные тренировочные упражнения.
33. Я всегда продумываю конкретный план выступления на предстоящих соревнованиях.
34. Я владею методами активной саморегуляции.
35. После неудачного выступления на соревнованиях у меня появляется желание прекратить занятия спортом.

Текст опросника (сложнокоординационные виды спорта):

1. Я способен контролировать время во время выступления на соревнованиях.
2. Я быстро засыпаю накануне ответственных соревнований.
3. Бывает, что я боюсь проиграть соперникам.
4. Иногда я плохо сплю после интенсивных тренировок.
5. Считаю, что у меня мало спортивной злости.
6. Я владею методами регуляции дыхания перед стартом.
7. Преждевременное начало исполнения программы может отрицательно повлиять на мой результат.
8. Я стремлюсь улучшить свой результат на каждом соревновании.
9. Я могу перед выступлением последовательно расслаблять и напрягать отдельные мышечные группы (рук, ног, туловища, лица).
10. Я могу сконцентрировать волю перед выступлением для предстоящей борьбы.
11. У меня появляется дрожание рук перед выступлением.
12. Выходя на старт, я всегда испытываю чувство уверенности в достижении поставленных для данного соревнования целей.
13. Я много думаю о своих противниках накануне соревнований.
14. Я контролирую состояние техники в условиях спортивной борьбы.
15. Мне нравится тренироваться в группе по единому плану.
16. Мне нравится для проверки своих возможностей участвовать часто в соревнованиях.
17. У меня слабая воля к победе.

18. Я способен улучшить свой результат от предварительных соревнований до финала.

19. Считаю, что у меня хорошие бойцовские качества.

20. Я считаю свое предстартовое возбуждение чрезмерным.

21. Я стремлюсь полностью выполнить все запланированные упражнения.

22. Бывает, что я не могу заснуть накануне ответственных соревнований.

23. Я владею методами регуляции сердечной деятельности перед выступлением.

24. Я способен в условиях соревнований вторую половину выступления выполнить лучше первой.

25. Я много думаю о соревнованиях накануне.

26. Иногда я принимаю успокаивающие средства перед соревнованиями.

27. Я стремлюсь выполнить каждое задание тренера.

28. Я владею приемами нормализации сна.

29. Присутствие на соревнованиях большого числа зрителей может отрицательно повлиять на мое выступление.

30. У меня сильно повышается пульс перед выступлением.

31. Я склонен к решительным действиям в ходе соревнований.

32. Я могу долго и терпеливо выполнять напряженные и повторяющиеся напряженные тренировочные упражнения.

33. Я всегда продумываю конкретный план выступления на предстоящих соревнованиях.

34. Я владею методами активной саморегуляции.

35. После неудачного выступления на соревнованиях у меня появляется желание прекратить занятия спортом.

Текст опросника (единоборства):

1. Я способен контролировать время в каждом периоде схватки.

2. Я быстро засыпаю накануне ответственных соревнований.

3. Бывает, что я боюсь потерять преимущество ведения борьбы в первом периоде схватки.

4. Иногда я плохо сплю после интенсивных тренировок.

5. Считаю, что у меня мало спортивной злости.

6. Я владею методами регуляции дыхания перед началом схватки.

7. Ранний вызов на ковер может отрицательно повлиять на мой результат (начало схватки задерживается).

8. Я стремлюсь улучшить свой результат на каждом соревновании.

9. Я могу перед схваткой последовательно расслаблять и напрягать отдельные мышечные группы (рук, ног, туловища, лица).

10. Я могу сконцентрировать волю перед схваткой для предстоящей борьбы.

11. У меня появляется дрожание рук перед началом схватки.

12. Выходя на схватку, я всегда испытываю чувство уверенности в выполнении поставленных для данного соревнования целей.

13. Я много думаю о своих соперниках накануне соревнований.

14. Я контролирую состояние техники в условиях спортивной борьбы.

15. Мне нравится тренироваться в группе по единому плану.

Упорство -

главное качество,
определяющее
успех в жизни.



Нужно бороться

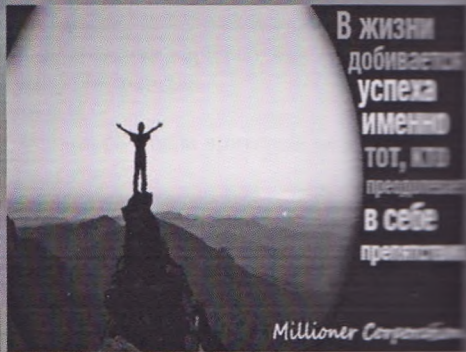
не до конца,
а до победы



**Ты сможешь все!
Стоит только захотеть.**



**В жизни
добиваются
успеха
именно
тот, кто
предлагает
в себе
препятствия**



Millioner Corporation

Никогда **не понижай** свою планку из-за того,
что кто-то не может ее достичь.



ГЛАВНОЕ ПРИБЛИЗИТЬ
СТАВИТЬ ЦЕЛИ

И РОЖДЕННЫЙ БЕГУН
СМОЖЕТ ЛЕТАТЬ

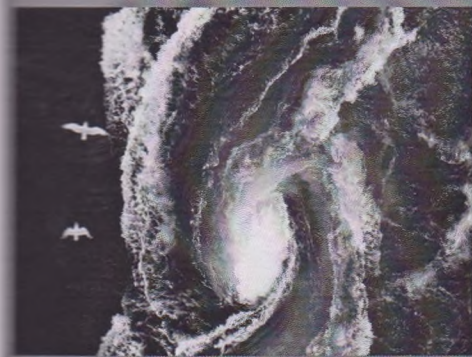


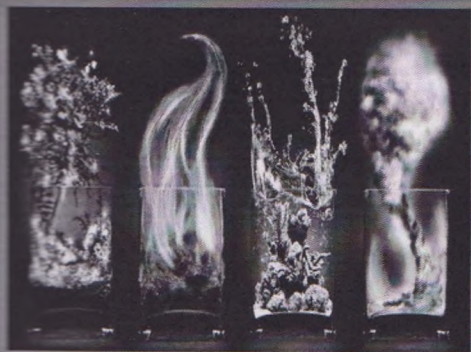
**Победа над страхом —
первый шаг к счастью**



**Верь в победу
и у тебя все получится**







Сделайте разгрузочный день



Не грузите себя!



**МЫ
САМИ
РИСУЕМ
СВОЮ
ЖИЗНЬ**



Пусть в
твоей жизни
не будет
черных
полос!



САМОЕ ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ – БАЛАНС

ВСЕ У ТЕБЯ ПОЛУЧИТСЯ!



воля



ДВИЖЕНИЕ

МОЖЕТ ЗАМЕНИТЬ МНОЖЕСТВО ЛЕКАРСТВ,
НО НИ ОДНО ЛЕКАРСТВО МИРА
НЕ ЗАМЕНИТ ДВИЖЕНИЯ

Не так важно, как ты бьешь.
Важнее то, как ты держишь удар.



ТЫ НЕ
ПРОИГРАВШИЙ
ДОТЕХТОР, ПОКА ТЫ
НЕ СДАЛСЯ

Майкл Джордан

НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ!



Уверенность в себе – это мышца,
которую нужно тренировать

16. Мне нравится для проверки своих возможностей участвовать часто в соревнованиях.
 17. У меня слабая воля к победе.
 18. Я способен улучшить свой результат от предварительных схваток до начала.
 19. Считаю, что у меня хорошие бойцовские качества.
 20. Я считаю свое предстартовое возбуждение чрезмерным.
 21. Я стремлюсь полностью выполнить все запланированные броски (захваты, удары...) во время схватки.
 22. Бывает, что я не могу заснуть накануне ответственных соревнований.
 23. Я владею методами регуляции сердечной деятельности перед началом схваток.
 24. Я способен в условиях соревнований во втором периоде схватки быть активнее и быстрее.
 25. Я много думаю о соревнованиях накануне.
 26. Иногда я принимаю успокаивающие средства перед соревнованиями.
 27. Я стремлюсь выполнить каждое задание тренера.
 28. Я владею приемами нормализации сна.
 29. Присутствие на соревнованиях большого числа зрителей может отрицательно повлиять на мое выступление.
 30. У меня сильно повышается пульс перед началом схватки.
 31. Я склонен к решительным действиям в ходе соревнований.
 32. Я могу долго и терпеливо выполнять напряженные и повторяющиеся тренировочные упражнения.
 33. Я всегда продумываю конкретный план борьбы на предстоящих соревнованиях.
 34. Я владею методами активной саморегуляции.
 35. После неудачного выступления на соревнованиях у меня появляется желание прекратить занятия спортом.
- Тема: опросника (игровые виды спорта):*
1. Я способен контролировать время в каждом периоде игры.
 2. Я быстро засыпаю накануне ответственных соревнований.
 3. Бывает, что я боюсь потерять преимущество в начале первого периода.
 4. Иногда я плохо сплю после интенсивных тренировок.
 5. Считаю, что у меня мало спортивной злости.
 6. Я владею методами регуляции дыхания перед началом схватки.
 7. Ранний вызов на игру может отрицательно повлиять на мой результат начала игры (задерживается).
 8. Я стремлюсь улучшить свой результат на каждом соревновании.
 9. Я могу перед игрой последовательно расслаблять и напрягать отдельные мышечные группы (рук, ног, туловища, лица).
 10. Я могу сконцентрировать волю перед игрой для предстоящей борьбы.
 11. У меня появляется дрожание рук перед началом схватки.

12. Выходя на игру, я всегда испытываю чувство уверенности в достижении поставленных для данного соревнования целей.
13. Я много думаю о своих соперниках накануне соревнований.
14. Я контролирую состояние техники в условиях спортивной борьбы.
15. Мне нравится тренироваться в группе по единому плану.
16. Мне нравится для проверки своих возможностей участвовать часто в соревнованиях.
17. У меня слабая воля к победе.
18. Я способен улучшить свой результат от предварительных игр до финала.
19. Считаю, что у меня хорошие бойцовские качества.
20. Я считаю свое предстартовое возбуждение чрезмерным.
21. Я стремлюсь полностью выполнить все запланированные удары (подачи...) во время игры.
22. Бывает, что я не могу заснуть накануне ответственных соревнований.
23. Я владею методами регуляции сердечной деятельности перед началом схваток.
24. Я способен в условиях соревнований во втором периоде игры быть активнее и быстрее.
25. Я много думаю о соревнованиях накануне.
26. Иногда я принимаю успокаивающие средства перед соревнованиями.
27. Я стремлюсь выполнить каждое задание тренера.
28. Я владею приемами нормализации сна.
29. Присутствие на соревнованиях большого числа зрителей может отрицательно повлиять на мое выступление.
30. У меня сильно повышается пульс перед началом схватки.
31. Я склонен к решительным действиям в ходе соревнований.
32. Я могу долго и терпеливо выполнять напряженные и повторяющиеся тренировочные упражнения.
33. Я всегда продумываю конкретный план игры на предстоящих соревнованиях.
34. Я владею методами активной саморегуляции.
35. После неудачного выступления на соревнованиях у меня появляется желание прекратить занятия спортом.

Обработка и интерпретация результатов: в соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов по каждой шкале. За каждый ответ «а» или «в», совпадающий с ключом, начисляется 2 балла, за ответ «б» – 1 балл.

Шкалы	а) да	в) нет	б) не знаю, не уверен или не могу ответить
	2 балла	2 балла	1 балл
Фрустрационная толерантность – ФТ	2, 15, 16, 21, 26	4, 7, 11, 13, 25, 27, 28, 29, 30, 35	2, 4, 7, 11, 13, 15, 16, 21, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 35
Самоконтроль – СК	1, 6, 9, 23, 28, 32, 33	34	1, 6, 9, 23, 28, 32, 33, 34
Волевая активность – ВА	8, 10, 12, 14, 18, 19, 24, 31	3, 5, 17, 20	3, 5, 8, 10, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 24, 31

По сумме набранных баллов определяется номер класса по каждому фактору (степень развития указанного качества)

Шкалы	1-й класс (очень низкая)	2-й класс (низкая)	3-й класс (средняя)	4-й класс (высокая)	5-й класс (очень высокая)
ФТ	0–12	13–18	19–21	22–25	26–30
СК	0–2	3–4	5–7	8–11	12–16
ВА	0–10	11–16	17–20	21–22	23–24

Шкала фрустрационной толерантности предназначена для измерения степени чувствительности психики спортсмена к соревновательным нагрузкам.

Высокие оценки по шкале фрустрационной толерантности свидетельствуют о спокойствии, уравновешенности, уверенности в себе и своих силах. Эти спортсмены хорошо переносят высокие нагрузки, охотно участвуют в соревнованиях, не падают духом при временных неудачах и неожиданных поражениях. Однако им часто не хватает критического отношения к своим поступкам и недостаткам, они не склонны к самоанализу, плохо понимают истинные мотивы своих поступков. Активно не стремятся к изменению своего поведения и характера.

Низкие оценки отражают слабую психическую устойчивость к трудностям спортивной жизни, повышенную впечатлительность, тревожность и ранимость. Эти спортсмены чрезвычайно чувствительны к любым неприятностям и неудачам, притом не столько к тем, что уже случилось, а главным образом к тем, которые только предположительно могут произойти. Поэтому предстоящие соревнования, ожидание старта овладевает их сознанием, пугает и дезорганизует всю деятельность. Тревожные и беспокойные. Они ищут помощи и поддержки у тренера, врача, психолога и товарищей по команде, бесконечно анализируют свои поступки. Многократно проигрывают в уме различные варианты соревновательного поведения. Удачи и успехи не успокаивают, не снижают беспокойства, новые соревнования вызывают обострение и пробуждение старых тревог и сомнений; достигнув уже высоких спортивных результатов, они все равно остаются тревожными и неуверенными себе.

Шкала самоконтроля предназначена для измерения степени овладения приемами саморегуляции и самоконтроля.

Высокие оценки по шкале свидетельствуют о собранности, организованности, целенаправленности поведения. Они хорошо осознают свои цели, продумывают способы их достижения, действуют планомерно и упорядоченно. От большинства спортсменов их отличает хорошее знание тактических приемов спортивной борьбы, приемов и навыков саморегуляции, сильных и слабых сторон своих противников. Зачастую они используют эти знания не только для улучшения своих личных результатов, а для воздействия, деморализации противников задолго до старта.

Низкие оценки отражают слабую тактическую подготовленность спортсмена, неорганизованность, разбросанность поведения. Именно для спортсменов с низкими оценками по шкале «самоконтроль» характерны предстартовая несо-

бранность и неупорядоченность. Они часто теряются, ведут себя непоследовательно, безалаберно, не умеют сосредоточиться, составить хорошо продуманный план поведения на период соревнований или последовательно придерживаться тактического плана, если он составлен для них тренером.

Шкала волевой активности предназначена для измерения степени волевой активности спортсмена.

Высокие оценки по шкале характерны для смелых, решительных, уверенных и активных спортсменов. Они хорошо чувствуют себя в условиях соревнований, не боятся ответственности, любят риск, не теряются при столкновении с неожиданными трудностями и обстоятельствами. Поступки их характеризует быстрота, независимость и решительность. Колебаний и сомнений не терпят, охотно идут на риск достижения поставленных целей, упорно преодолевают все препятствия, не отступают перед трудностями, решившись на какой-то шаг, стараются добиться победы любой ценой

Низкие оценки свидетельствуют о робости, нерешительности, отсутствии упорства и настойчивости в достижении поставленных целей, неумении оказать активное сопротивление сбивающим факторам соревнований. Робкие и безвольные, они стараются избежать рискованных ситуаций, уклоняются от личной ответственности, неожиданные события встречают с беспокойством, при необходимости самостоятельно принять ответственное решение чрезмерно колеблются, не могут решиться на что-либо. Если же обстоятельства вынуждают их принять какое-либо решение, то подолгу оттягивают, не приступают к выполнению. Их результат на соревнованиях в значительной мере зависит от общей атмосферы в команде, от поддержки и внушения, оказываемых тренером и товарищами.

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

№	а) да	б) не знаю, не уверен или не мо- гу отве- тить	в) нет	№	а) да	б) не знаю, не уверен или не мо- гу отве- тить	в) нет
1				19			
2				20			
3				21			
4				22			
5				23			
6				24			
7				25			
8				26			
9				27			
10				28			
11				29			
12				30			
13				31			
14				32			
15				33			
16				34			
17				35			
18							

Шкала ФТ _____

Шкала СК _____

Шкала ВА _____

**ОПРОСНИК «САМОЧУВСТВИЕ. АКТИВНОСТЬ. НАСТРОЕНИЕ (САН)»
(В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай и М.П. Мирошников,
в адаптации сотрудников Ленинградской военно-медицинской академии)**

Назначение: для выявления функциональных состояний в период интенсивной физической и психической нагрузок: самочувствия, активности и настроения. Измерение эмоциональных состояний проводится по трем основным аспектам: эмоциональному, физиологическому и поведенческому, в их взаимосвязи.

Процедура: САН состоит из 30 вопросов, каждые два вопроса разделены по буквам. Например, вопросы 1–2 являются буквой С, 3–4 – буквой А, 5–6 являются буквой Н. Затем последовательность продолжается и так до 30 вопроса. Каждая буква в названии анкеты обозначает определенное состояние человека: С – самочувствие, А – активность, Н – настроение. В каждом вопросе приведены пары слов, которые являются противоположными по смыслу. Например: самочувствие хорошее – плохое; чувствую себя сильным – слабым и т. д. Между ними находится шкала в 9 баллов. Поставив знак «х» в любой из цифр от 1 до 9, отражаете в наибольшей мере соотношение между этими качествами в данный момент. В конце для приведения данных в общепринятую 9-балльную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на 10 (по числу вопросов о каждом состоянии). Время тестирования: 5–7 минут.

Инструкция: оцените свое состояние в день проверки, поставив на шкале (клетки в центре) знак «х» между противоположными по смыслу характеристиками в том месте, которое в наибольшей мере отражает соотношение между этими качествами для Вас в данный момент.

Обработка и интерпретация результатов: каждая буква в названии анкеты обозначает определенное состояние человека: С – самочувствие, А – активность, Н – настроение. Букве С соответствуют следующие пары слов – 1, 2; 7, 8; 13, 14 и т. д., т. е. через каждые две пары на третью; букве А – 3, 4; 9, 10; 15, 16 и т. д., т. е. через тот же интервал; букве Н – 5, 6; 11, 12; 17, 17 и т. д. Приведенный пары составляют в сумме оценку каждого состояния.

В цифровом варианте это выглядит следующим образом: проставляется оценка каждой клетки, и затем те клетки, которые были зачеркнуты испытуемыми суммируются, исходя из этой шкалы. Следует обратить внимание на то, что для С и Н шкалирование идет справа налево, а для А – слева направо. В конце для переведения данных в общепринятую 9-балльную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на 10 (по числу вопросов о каждом состоянии). Особый интерес представляет изучение эмоциональных состояний в период соревновательной деятельности.

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

1	С	Самочувствие хорошее	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Плохое
2		Чувствую себя сильным	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Слабым
3	А	Пассивный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Активный
4		Малоподвижный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Подвижный
5	Н	Веселый	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Грустный
6		Настроение хорошее	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Плохое
7	С	Работоспособный	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разбитый
8		Полный сил	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Обессиленный
9	А	Медлительный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Быстрый
10		Бездеятельный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Деятельный
11	Н	Счастливый	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Несчастный
12		Жизнерадостный	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Мрачный
13	С	Напряженный	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Расслабленный
14		Здоровый	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Больной
15	А	Безучастный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Увлеченный
16		Равнодушный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Взволнованный
17	Н	Восторженный	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Унылый
18		Радостный	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Печальный
19	С	Отдохнувший	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Усталый
20		Свежий	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Изнуренный
21	А	Сонливый	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Возбужденный
22		Желание отдохнуть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Соревноваться
23	Н	Спокойный	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Озабоченный
24		Оптимистический	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Пессимистический
25	С	Выносливый	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Утомленный
26		Бодрый	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Вялый
27	А	Соображать трудно	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Легко
28		Рассеянный	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Внимательный
29	Н	Полный надежд	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Разочарованный
30		Довольный	9	8	7	6	5	4	3	2	1	Недовольный
Сумма баллов			С									
			А									
			Н									

«КЛИНИЧЕСКИЙ ОПРОСНИК ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ НЕВРОТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ» (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич)

Назначение: для выявления уровня выраженности невротических симптомов; тревожности, склонности к депрессии, астенических состояний и истеричности; фобий, навязчивых состояний и некоторых соматических нарушений.

Процедура: опросник состоит из 68 утверждений, 6 шкал. Испытуемый должен указать, как часто он испытывает названное состояние. Время тестирования: 10–15 минут.

Инструкция: оцените свое текущее состояние по пятибалльной системе: 5 баллов – никогда не было; 4 балла – редко; 3 балла – иногда; 2 балла – часто; 1 балл – постоянно или всегда.

Текст опросника:

1. Ваш сон поверхностный и беспокойный?
2. Замечаете ли Вы, что стали более медлительны и вялы, нет прежней энергичности?
3. После сна Вы чувствуете себя усталым и «разбитым» (не отдохнувшим)?
4. У Вас плохой аппетит?
5. У Вас бывают ощущения сдавливания в груди и чувство нехватки воздуха при волнениях или расстройствах?
6. Вам трудно бывает заснуть, если Вас что-либо тревожит?
7. Чувствуете ли Вы себя подавленным и угнетенным?
8. Чувствуете ли Вы у себя повышенную утомляемость, усталость?
9. Замечаете ли Вы, что прежняя работа дается Вам труднее и требует больших усилий?
10. Замечаете ли Вы, что стали более рассеянным и невнимательным, забываете, куда положили какую-нибудь вещь или не можете вспомнить, что только что собирались делать?
11. Вас беспокоят навязчивые воспоминания?
12. Бывает ли у Вас ощущение какого-то беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин и нет?
13. У Вас возникает страх заболеть тяжелым заболеванием (рак, инфаркт, психическое заболевание и т. д.)?
14. Вы не можете сдерживать слезы и плачете?
15. Замечаете ли Вы, что потребность в интимной жизни для Вас стала меньше или даже стала тяготить?
16. Вы стали более раздражительны и вспыльчивы?
17. Приходит ли Вам мысль, что в Вашей жизни мало радости и счастья?
18. Замечаете ли Вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?
19. Проверяете ли Вы многократно выполненные действия: выключен ли газ, вода, электричество, заперта ли дверь и т. д.?
20. Беспокоят ли Вас боли или неприятные ощущения в области сердца?

21. Когда Вы расстраиваетесь, у Вас бывает так плохо с сердцем, что Вам приходится принимать лекарства или даже вызывать «скорую помощь»?
22. Бывает ли у Вас звон в ушах или рябь в глазах?
23. Бывают ли у Вас приступы учащенного сердцебиения?
24. Вы так чувствительны, что громкие звуки, яркий свет и резкие краски раздражают Вас?
25. Испытываете ли Вы в пальцах рук и ног или в теле покалывание, ползание мурашек, онемение или другие неприятные ощущения?
26. У Вас бывают периоды такого беспокойства, что Вы даже не можете усидеть на месте?
27. Вы к концу работы так сильно устаете, что Вам необходимо отдохнуть, прежде чем приняться за что-либо?
28. Ожидание Вас тревожит и нервирует?
29. У Вас кружится голова и темнеет в глазах, если Вы резко встанете или наклонитесь?
30. При резком изменении погоды у Вас ухудшается самочувствие?
31. Вы замечали, как у Вас непроизвольно подергиваются голова и плечи, или веки, скулы, особенно, когда Вы волнуетесь?
32. У Вас бывают кошмарные сновидения?
33. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?
34. Ощущаете ли Вы комок в горле при волнении?
35. Бывает ли у Вас чувство, что к Вам относятся безразлично, никто не стремится Вас понять и посочувствовать, и Вы ощущаете себя одиноким?
36. Испытываете ли Вы затруднения при глотании пищи, особенно когда Вы волнуетесь?
37. Вы обращали внимание на то, что руки или ноги у Вас находятся в беспокойном движении?
38. Беспокоит ли Вас, что Вы не можете освободиться от постоянно возвращающихся навязчивых мыслей (мелодия, стихотворение, сомнения)?
39. Вы легко потеете при волнениях?
40. Бывает ли у Вас страх оставаться в одиночестве в пустой квартире?
41. Чувствуете ли Вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?
42. У Вас бывают головокружения или тошнота к концу рабочего дня?
43. Вы плохо переносите транспорт (Вас укачивает и Вам становится дурно)?
44. Даже в теплую погоду ноги и руки у Вас холодные (зябнут)?
45. Легко ли Вы обижаетесь?
46. У Вас бывают навязчивые сомнения в правильности Ваших поступков или решений?
47. Не считаете ли Вы, что Ваш труд на работе или дома недостаточно оценивается окружающими?
48. Вам часто хочется побыть одному?
49. Вы замечаете, что Ваши близкие относятся к Вам равнодушно или даже неприязненно?
50. Вы чувствуете себя скованно или неуверенно в обществе?

51. Бывают ли у Вас головные боли?
52. Замечаете ли Вы, как стучит или пульсирует кровь в сосудах, особенно если Вы волнуетесь?
53. Совершаете ли Вы машинально ненужные действия (потираете руки, поправляете одежду, приглаживаете волосы и т. д.)?
54. Вы легко краснеете или бледнеете?
55. Покрывается ли Ваше лицо, шея или грудь красными пятнами при волнениях?
56. Приходят ли Вам на работе мысли, что с Вами может неожиданно что-то случиться и Вам не успеют оказать помощь?
57. Возникают ли у Вас боли или неприятные ощущения в области желудка, когда Вы расстраиваетесь?
58. Приходят ли Вам мысли, что Ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем Вы?
59. Бывают ли у Вас запоры или поносы?
60. Когда Вы расстраиваетесь, у Вас бывает отрыжка или тошнота?
61. Прежде чем принять решение, Вы долго колеблетесь?
62. Легко ли меняется Ваше настроение?
63. При расстройствах у Вас появляется зуд кожи или сыпь?
64. После сильного расстройства Вы теряли голос или у Вас отнимались руки или ноги?
65. У Вас повышенное слюноотделение?
66. Бывает ли, что Вы не можете один перейти улицу, открытую площадь?
67. Бывает ли, что Вы испытываете сильное чувство голода, а едва начав есть, быстро насыщаетесь?
68. У Вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты Вы сами?

Обработка и интерпретация результатов — проставленные тестируемыми баллы принимают определенные числовые значения, которые указаны в таблицах. По значениям, указанным в таблицах, балл самочувствия заменяется диагностическим коэффициентом. Вслед за перекодировкой подсчитывают алгебраическую сумму (с учетом положительного или отрицательного знака) диагностических коэффициентов для каждой шкалы отдельно. Суммируют диагностические коэффициенты по шести шкалам и выстраивают график. Алгебраическая сумма коэффициентов, большая +1,28, свидетельствует о хорошем психическом состоянии. Сумма, меньшая -1,28, говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии и др. Промежуточные значения (от -1,28 до +1,28) говорят о неопределенности данных. Обычно пограничные значения характеризуются коэффициентами в пределах от -5,6 до -1,28.

Выявление состояния тревожности и депрессии, обусловленные неуравновешенностью нервных процессов.

Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждения по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действий. Невротическая реакция тревожности как беспокойства за собственное здоровье, за здоровье своих близких, в общении проявляется в том, что человек ведет себя неуверенно.

Депрессия проявляется в невротических реакциях – в ослаблении тонуса жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужения и ограничения контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества.

Используются таблицы значений диагностических коэффициентов по шести шкалам:

Шкала тревоги	Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
	6	-1,33	-0,44	1,18	1,31	0,87
	12	-1,08	-1,3	-0,6	0,37	1,44
	26	-1,6	-1,34	-0,4	-0,6	0,88
	28	-1,11	0	0,54	1,22	0,47
	32	-0,9	-1,32	-0,41	0,41	1,3
	33	-1,19	-0,2	1	1,04	0,4
	37	-0,78	-1,48	-1,38	0,11	0,48
	41	-1,26	-0,93	-0,4	0,34	1,24
	50	-1,23	-0,74	0	0,37	0,63
61	-0,92	-0,36	0,28	0,56	0,1	

Шкала невротической депрессии	Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
	2	-1,58	-1,45	-0,41	0,7	1,46
	7	-1,51	-1,53	-0,34	0,58	1,4
	15	-1,45	-1,26	-1	0	0,83
	17	-1,38	-1,62	-0,22	0,32	0,75
	18	-1,3	-1,5	-0,15	0,8	1,22
	35	-1,34	-1,34	-0,5	0,3	0,73
	48	-1,2	-1,23	0,36	0,56	0,2
	49	-1,08	-1,08	-1,18	0	0,46
	58	-1,2	-1,26	-0,37	0,21	0,42
68	-1,08	-0,54	-0,1	0,25	0,32	

Шкала астении	Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
	3	-1,51	-1,14	-0,4	0,7	1,4
	8	-1,5	-0,33	0,9	1,32	0,7
	9	-1,3	-1,58	-0,6	0,42	1
	10	-1,62	-1,18	0	0,79	1,18
	14	-1,56	-0,7	-0,12	0,73	1,35
	16	-1,62	-0,6	0,26	0,81	1,24
	24	-0,93	-0,8	-0,1	0,6	1,17
	27	-1,19	-0,44	0,18	1,2	1,08
	45	-1,58	-0,23	0,34	0,57	0,78
62	-0,5	-0,56	0,38	0,56	0	

Шкала обсессивно-фобических нарушений

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
11	-1,38	-1,32	-0,3	0,3	1,2
13	-1,53	-1,38	-0,74	0,23	0,9
19	-1,32	-0,63	0	0,99	1,2
38	-0,9	-1,17	-0,43	0,37	0,69
40	-1,38	-0,67	-0,81	0,18	0,64
46	-1,34	-1,2	0,1	0,54	0,43
53	-0,78	-1,5	-0,35	0,27	0,36
56	-0,3	-1,2	-1,3	-0,67	0,33
61	-0,92	-0,36	0,28	0,56	0,1
66	-1	-0,78	-1,15	-0,52	0,18

Шкала вегетативных нарушений

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
1	-1,51	-1,6	-0,54	0,5	1,45
4	-1,56	-1,51	-0,34	0,68	1,23
6	-1,33	-0,44	1,18	1,31	0,87
20	-1,3	-1,58	-0,1	0,81	0,77
22	-1,08	-1,5	-0,71	0,19	0,92
23	-1,8	-1,4	-0,1	0,5	1,22
25	-1,15	-1,48	-1	0,43	0,63
29	-1,6	-0,5	-0,3	0,62	0,9
30	-1,34	-0,7	-0,17	0,42	0,85
32	-0,9	-1,32	-0,41	0,42	1,19
39	-1,56	-0,43	-0,1	0,48	0,76
42	-1,3	-0,97	-0,4	-0,1	0,7
43	-1,11	-0,44	0	0,78	0,45
44	-1,51	-0,57	-0,26	0,32	0,63
51	-1,34	-0,78	0,2	0,31	1,4

Шкала истерического типа
реагирования

Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
5	-1,41	-1,25	-0,5	0,4	1,53
21	-1,2	-1,48	-1,26	-0,18	0,67
31	-1,15	-1,15	-0,87	-0,1	0,74
34	-1,48	-1,04	-0,18	1,11	0,5
35	-1,34	-1,34	-0,52	0,3	0,73
36	-1,3	-1,38	-0,64	-0,12	0,66
45	-1,58	-0,23	0,34	0,57	0,78
47	-1,38	-1,08	-0,64	-0,1	0,52
49	-1,08	-1,08	-1,18	-0,1	0,46
57	-1,2	-1,34	-0,3	0	0,42
64	-0,6	-1,26	-1,08	-0,38	0,23

Шкала лести́тельных высказываний	Номер вопроса	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
	52	-0,97	-0,66	-0,14	0,43	0,77
	54	-0,93	-0,3	0,13	0,93	0,6
	57	-1,2	-1,34	-0,3	0	0,42
	59	-1,08	-0,83	-0,26	0,24	0,55
	63	-0,9	-1,15	-1	-0,1	0,25
	65	-1	-1,26	-0,22	-0,43	0,27
	67	-0,7	-0,42	-0,55	0,18	0,4

Бланк ответов МСД

ФНО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

5 баллов – никогда не было;

4 балла – редко;

3 балла – иногда;

2 балла – часто;

1 балл – постоянно или всегда.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
9.	10.	11.	12.	13.	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.	51.	52.	53.	54.	55.	56.
57.	58.	59.	60.	61.	62.	63.	64.
65.	66.	67.	68.				

ФИО _____

ШНД _____

Место _____

ШИР _____

Специальность _____

ШВН _____

ОПРОСНИК «ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ СНИЖЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ (ДОРС)»

(А.Б. Леонова, С.Б. Величковская)

Назначение: для дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности (утомление – монотония – пресыщение – стресс).

Процедура: ДОРС построен в виде опросника (40 утверждений, 4 шкалы). Предлагается ряд высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникнуть в процессе учебы, тренировки (соревнования). Необходимо прочитать внимательно каждое из них и оценить, насколько оно соответствует обычным переживаниям во время дня. Для оценки каждого состояния суммируются баллы в соответствии с формулой подсчета и сопоставляются с тестовыми нормами. Время тестирования: 7–10 минут.

Инструкция: Вам предлагается ряд высказываний, характеризующих чувства и ощущения, которые могут возникнуть у Вас в процессе работы. Прочитайте, пожалуйста, внимательно каждое из них и оцените, насколько оно соответствует Вашим обычным переживаниям во время рабочего дня.

Текст опросника:

1. Работа доставляет мне удовольствие.
2. Я с легкостью могу полностью сконцентрироваться на работе.
3. Работа не кажется мне «тупой» или слишком однообразной.
4. Я работаю почти с отвращением.
5. Я чувствую себя неповоротливым и сонным.
6. Хотелось бы, чтобы в моей работе было побольше разнообразных заданий.
7. У меня возникает чувство неуверенности при выполнении работы.
8. На возникающие помехи и неполадки в работе я реагирую спокойно и собранно.
9. Чтобы справляться с выполнением рабочих заданий, мне приходится затрачивать гораздо больше усилий, чем я привык.
10. Моя работа идет без особого напряжения.
11. Я теряю общий контроль над рабочей ситуацией.
12. Я чувствую себя утомленным.
13. Я продолжаю работать и дальше, хотя не испытываю особого интереса.
14. Все, что происходит на моем рабочем месте, я могу контролировать без всякого напряжения.
15. Я работаю с неохотой.
16. Я пытаюсь изменить деятельность или отвлечься, чтобы преодолеть чувство усталости.
17. Я нахожу свою работу достаточно приятной и интересной.
18. Бывает, что в некоторых рабочих ситуациях я испытываю страх.
19. На работе я вялый и безрадостный.
20. Работа не очень тяготит меня.
21. Мне приходится заставлять себя работать.

22. Возникают ситуации, когда приходится мгновенно собраться и принимать решения, чтобы предотвратить возможные сбои и неполадки в работе.
23. Во время работы мне хочется встать, немного размяться и подвигаться.
24. Я на грани того, чтобы заснуть прямо за работой.
25. Моя работа полна разнообразных заданий.
26. Я с удовольствием выполняю свою работу.
27. Мне кажется, что я легко могу справиться с любой поставленной передо мной рабочей задачей.
28. Я собран и полностью включен в выполнение любого порученного мне задания.
29. Я могу без труда принять все необходимые меры для преодоления сложных ситуаций.
30. Время за работой пролетает незаметно.
31. Я привык к тому, что в моей работе постоянно может случаться что-то непредвиденное.
32. Я реагирую на происходящее недостаточно быстро.
33. Я ловлю себя на ощущении, что время как бы остановилось.
34. Мне становится не по себе при любом, даже незначительном, сбое или помехе в работе.
35. Моя работа слишком однообразна, и я был бы рад любому изменению в течение рабочего процесса.
36. Я сыт по горло этой работой.
37. Я чувствую себя измученным и совершенно избитым.
38. Мне нетрудно самостоятельно принимать любые решения, касающиеся выполнения своей работы.
39. В последнее время работа не приносит мне и половины обычного удовольствия.
40. Я чувствую нервозность и повышенную раздражительность.

Обработка и интерпретация результатов: для оценки каждого состояния суммируются баллы в соответствии с формулой подсчета. Далее они сопоставляются с тестовыми нормами.

Формулы подсчета основных показателей:

$$\text{ИУ (утомление)} = (\Sigma 9, 11, 12, 21, 32 - \Sigma 2, 10, 14, 27, 28) + 25.$$

$$\text{ИМ (монотония)} = (\Sigma 5, 6, 23, 24, 33, 35 - \Sigma 3, 25, 30) + 15.$$

$$\text{ИП (пресыщение)} = (\Sigma 4, 13, 15, 19, 36, 39 - \Sigma 1, 17, 20, 26) + 20.$$

$$\text{ИС (стресс)} = (\Sigma 7, 18, 22, 31, 34, 37, 40 - \Sigma 8, 29, 38) + 15.$$

Тестовые нормы для опросника ДОРС

Степень выраженности состояния	Индекс утомления, баллы	Индекс монотонии, баллы	Индекс пресыщения, баллы	Индекс стресса, баллы
Низкая	До 15	До 15	До 16	До 16
Умеренная	От 16 до 25	От 16 до 25	От 17 до 24	От 17 до 24
Выраженная	От 26 до 31	От 26 до 30	От 25 до 30	От 25 до 30
Высокая	От 32 и выше	От 31 и выше	От 31 и выше	От 31 и выше

Выделяют четыре степени выраженности симптомов следующих психических состояний:

– монотония – состояние сниженного сознательного контроля за исполнением деятельности, возникающее в ситуациях однообразной работы с частым повторением стереотипных действий и обедненной внешней средой, сопровождающееся переживанием скуки/сонливости и доминирующей мотивацией к смене деятельности;

– психическое пресыщение – состояние непринятия слишком простой и субъективно неинтересной или малоосмысленной деятельности, которое проявляется в выраженном стремлении прекратить работу (отказ от деятельности) или внести разнообразие в заданный стереотип исполнения;

– напряженность/стресс – состояние повышенной мобилизации психологических и энергетических ресурсов, развивающееся в ответ на повышение сложности или субъективной значимости деятельности, с доминированием мотивации на преодоление затруднений, реализуемой как в продуктивной, так и в деструктивной форме (преобладание процессуальных мотивов – мотивов самосохранения или психологической защиты);

– утомление – состояние истощения и дискоординации в протекании основных реализующих деятельность процессов, развивающееся вследствие продолжительного и интенсивного воздействия рабочих нагрузок, с доминирующей мотивацией на завершение работы и отдых.

Согласно мнению авторов методики, палитра состояний сниженной работоспособности и результативности профессиональной деятельности весьма разнообразна, поэтому для обоснования коррекционно-восстановительных мероприятий требуется дифференцированная оценка данных состояний.

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

№	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда	№	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1	1	2	3	4	21	1	2	3	4
2	1	2	3	4	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	1	2	3	4	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	1	2	3	4
7	1	2	3	4	27	1	2	3	4
8	1	2	3	4	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	1	2	3	4	30	1	2	3	4
11	1	2	3	4	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	1	2	3	4	35	1	2	3	4
16	1	2	3	4	36	1	2	3	4
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	1	2	3	4	39	1	2	3	4
20	1	2	3	4	40	1	2	3	4

ИУ _____

ИМ _____

ИП _____

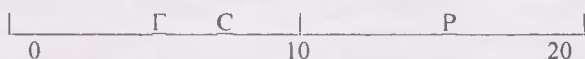
ИС _____

10. ПОДЖАТЬ	(а) хвост (б) гайки	24. ЧУВСТВО	(а) долга (б) юмора
11. СТЕКЛА	(а) мытые (б) битые	25. КАБИНЕТ	(а) хирургический (б) учебный
12. ЗВАТЬ НА	(а) прогулку (б) помощь	26. ВЗРЫВ	(а) смеха (б) бомбы
13. РУБИТЬ	(а) голову (б) капусту	27. РОЗЫ	(а) красные (б) черные
14. КИНО	(а) театр (б) комедия	28. ПЕРВАЯ	(а) любовь (б) ласточка
29. РАКОВАЯ	(а) шейка (б) опухоль	45. ГЛУБО- КАЯ	(а) мысль (б) рана
30. БЕЗОБЛАЧНОЕ	(а) настроение (б) небо	46. ПЕРВОЕ	(а) апреля (б) марта
31. СОРЕВНОВАНИЕ ПО	(а) боксу (б) плаванью	47. КАМЕНЬ НА	(а) сердце (б) дороге
32. ПТИЦА	(а) перелетная (б) мертвая	48. РАСКАТЫ	(а) грома (б) смеха
33. СВЯЗЬ	(а) любовная (б) телеграфная	49. ПЛАТЬЕ	(а) свадебное (б) домашнее
34. КРОВЕ	(а) смешание (б) пускание	50. СТАЛЬ- НОЙ	(а) кулак (б) болт
35. ЧАСТЬ	(а) тела (б) работы	51. ФИЛЬМ	(а) документальный (б) мультипликационный
36. ДРУГ	(а) пришел (б) предал	52. ПУБЛИЧ- НАЯ	(а) библиотека (б) казнь
37. ГОРЯЧАЯ	(а) вода (б) любовь	53. ДОРОЖ- НОЕ	(а) приключение (б) происшествие
38. СВЕТЛАЯ	(а) память (б) голова	54. РАССКАЗ	(а) правдивый (б) юмористический
39. ПОТЕРЯТЬ	(а) доверие (б) время	55. ТОЧИТЬ	(а) зубы (б) карандаш
40. КРУТОЙ	(а) характер (б) спуск	56. ЗВАТЬ НА	(а) помощь (б) в кино
41. РАССКАЗАТЬ	(а) правду (б) анекдот	57. ВЫБИТЬ	(а) дурь (б) пыль
42. СНЯТЬ	(а) шляпу (б) голову	58. ЗУБНАЯ	(а) паста (б) боль
43. ПЛЮНУТЬ В	(а) душу (б) урну	59. ПИСЬМО	(а) любовное (б) заказное
44. МУЗЫКА	(а) похоронная (б) эстрадная	60. ОРУДИЕ	(а) производства (б) пыток

Обработка и интерпретация результатов: каждый ответ, совпадающий с ключом, оценивается по 2-балльной системе: 0 и 1 балл. Минимальная оценка по шкале равна 0 баллов, максимальная – 20 баллов.

№	Вариант ответа				№	Вариант ответа				№	Вариант ответа			
1	а	Р	б		21	а	Р	б		41	а		б	Р
2	а		б	Г	22	а		б	Г	42	а		б	Г
3	а		б	С	23	а	С	б		43	а	Г	б	
4	а		б	С	24	а		б	Р	44	а	С	б	
5	а	Р	б		25	а	С	б		45	а		б	С
6	а		б	Г	26	а	Р	б		46	а	Р	б	
7	а		б	С	27	а		б	С	47	а	С	б	
8	а		б	Р	28	а	Р	б		48	а		б	Р
9	а		б	Г	29	а		б	С	49	а	Р	б	
10	а	С	б		30	а	Р	б		50	а	Г	б	
11	а		б	Г	31	а	Г	б		51	а		б	Р
12	а		б	С	32	а		б	С	52	а		б	Г
13	а	Г	б		33	а	Р	б		53	а		б	С
14	а		б	Р	34	а		б	Г	54	а		б	Р
15	а	С	б		35	а	С	б		55	а	Г	б	
16	а		б	Г	36	а		б	С	56	а	С	б	
17	а		б	Р	37	а		б	Р	57	а	Г	б	
18	а	Г	б		38	а	С	б		58	а		б	С
19	а		б	Р	39	а	С	б		59	а	Р	б	
20	а	Г	б		40	а	Г	б		60	а		б	Г

По результатам диагностики выводится формула ($\Gamma > C > P$) и строится график, где отмечаются полученные оценки по шкалам: «Склонность к радости» (Р), «Склонность к гневу» (Г), «Склонность к страху» (С).



Шкала «Склонность к радости». Люди, характеризующиеся этой способностью, отличаются чувством полноты жизни, приятным самочувствием, жизнерадостностью. Если прогноз относительно вероятности достижения цели превышает прогноз, имевшийся ранее, то часто возникает радостное, приподнятое настроение, полное отсутствие неуверенности. Такие люди всегда радостно настроены, веселы, даже в трудных условиях не теряют хорошего настроения и расположения духа. Всякое огорчение у них быстро сглаживается. Они чутко отзываются на любое приятное возбуждение, противодействуя всяким последствиям огорчения. Для них чаще всего свойственна высокая активность, эмоциональный подъем, повышенный тон настроения. Они милы, решительны, всей душой отдаются играм. Таких лиц хорошо знают все окружающие, им свойственна инициативность, энтузиазм, наличие ловкости в общении.

Шкала «Склонность к гневу». Проявляется как выражение неудовлетворенности стремлений, ощущение порыва к преодолению препятствия. Такие

Люди часто сердятся, раздражаются. Для них характерна выраженная раздражительность, склонность к конфликтам (неурядицы с товарищами по команде, дома), неустойчивые отношения с противоположным полом. Выраженная тенденция к конфликтным ситуациям. Они, как правило, импульсивны, враждебны, спонтанны, необузданы в поведении. Всякие препятствия, стеснения, помехи, даже самые незначительные, вызывают досаду, негодование, агрессивные выступления. Такая несдержанность может проявляться в агрессивных актах, совершаемых в состоянии гнева, и часто не соответствует вызвавшей их причине. Такие люди злобны, ригидны, с легко вспыхивающими агрессивными тенденциями. Для них характерен отход от социальных обязанностей.

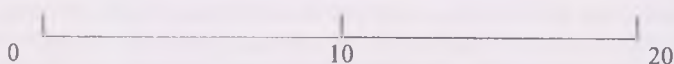
Шкала «Склонность к страху». Это способность предвидеть опасность (реальную или мысленную) и избежать ее. Ожидание близкой боли или беды, тенденция уклонения от препятствия. Склонность к страху чаще всего проявляется при особом дефиците прагматической информации, необходимой для организации защиты. Для таких людей характерна тенденция к аффективно окрашенным переживаниям. Наблюдается потеря продуктивности, инициативности, уверенности в себе, сосредоточение на своих переживаниях. Таким людям часто свойственны периоды беспокойства, тревоги, они, как правило, озабочены уровнем своих достижений. У них часто преобладает фобическая симптоматика. Они склонны к волнениям, неврозам, отходу от социальных обязанностей. Частые ощущения несчастья, растерянности, чувство общего дискомфорта, беспокойства, тревоги, вялость. Постоянно находят повод для опасения, боязливости, робки, всюду видят трудности и опасности. Для таких людей свойственна выраженная боязнь всего нового, неизвестного.

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

№	Вариант ответа		№	Вариант ответа		№	Вариант ответа	
1	а	б	21	а	б	41	а	б
2	а	б	22	а	б	42	а	б
3	а	б	23	а	б	43	а	б
4	а	б	24	а	б	44	а	б
5	а	б	25	а	б	45	а	б
6	а	б	26	а	б	46	а	б
7	а	б	27	а	б	47	а	б
8	а	б	28	а	б	48	а	б
9	а	б	29	а	б	49	а	б
10	а	б	30	а	б	50	а	б
11	а	б	31	а	б	51	а	б
12	а	б	32	а	б	52	а	б
13	а	б	33	а	б	53	а	б
14	а	б	34	а	б	54	а	б
15	а	б	35	а	б	55	а	б
16	а	б	36	а	б	56	а	б
17	а	б	37	а	б	57	а	б
18	а	б	38	а	б	58	а	б
19	а	б	39	а	б	59	а	б
20	а	б	40	а	б	60	а	б

Р _____ Г _____ С _____



**ОПРОСНИК «КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЕ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ
(КПСС)» (С. Норман, Д. Эндлер, Д. Джеймс, М. Паркер
в адаптации Т.А. Крюковой)**

Назначение: для выявления доминирующих копинг-стратегий: ориентация на задачу или проблему; эмоционально-ориентированная стратегия; избегание; социальное отвлечение; поиск социальной поддержки.

Процедура: КПСС построен в виде опросника (48 утверждений, 5 шкал). В тесте приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Испытуемый должен указать, как часто он ведет себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации. Время тестирования: 10–15 минут.

Инструкция: ниже приводятся возможные реакции человека на различные трудные, огорчающие или стрессовые ситуации. Укажите, как часто Вы ведете себя подобным образом в трудной стрессовой ситуации и поставьте соответствующую цифру в бланке ответов: очень редко – 1; иногда – 2; часто – 3; очень часто – 4; почти всегда – 5.

Типы поведения и реакций в стрессовых ситуациях:

1. Стараюсь тщательно распределить свое время.
2. Сосредотачиваюсь на проблеме и думаю, как ее можно решить.
3. Думаю о чем-то хорошем, что было в моей жизни.
4. Стараюсь быть на людях.
5. Виню себя за нерешительность.
6. Делаю то, что считаю самым подходящим в данной ситуации.
7. Погружаюсь в свою боль и страдания.
8. Виню себя за то, что оказался в данной ситуации.
9. Хожу по магазинам, ничего не покупая.
10. Думаю о том, что для меня самое главное.
11. Стараюсь больше спать.
12. Балую себя любимой едой.
13. Переживаю, что не могу справиться с ситуацией.
14. Испытываю нервное напряжение.
15. Вспоминаю, как я решал аналогичные проблемы раньше.
16. Говорю себе, что это происходит не со мной.
17. Виню себя за слишком эмоциональное отношение к ситуации.
18. Иду куда-нибудь перекусить или пообедать.
19. Испытываю эмоциональный шок.
20. Покупаю себе какую-нибудь вещь.
21. Определяю курс действий и придерживаюсь его.
22. Обвиняю себя за то, что не знаю, как поступить.
23. Иду на вечеринку.
24. Стараюсь вникнуть в ситуацию.
25. Застываю, «замораживаюсь» и не знаю, что делать.
26. Немедленно предпринимаю меры, чтобы исправить ситуацию.

27. Обдумываю случившееся или свое отношение к случившемуся.
28. Жалею, что не могу изменить случившегося или свое отношение к случившемуся.
29. Иду в гости к другу.
30. Беспokoюсь о том, что я буду делать
31. Провожу время с дорогим человеком.
32. Иду на прогулку.
33. Говорю себе, что это никогда не случится вновь.
34. Сосредоточиваюсь на своих общих недостатках.
35. Разговариваю с тем, чей совет я особенно ценю.
36. Анализирую проблему, прежде чем реагировать на нее.
37. Звоню другу.
38. Испытываю раздражение.
39. Решаю, что теперь важнее всего делать.
40. Смотрю кинофильм.
41. Контролирую ситуацию.
42. Прилагаю дополнительные усилия, чтобы все сделать.
43. Разрабатываю несколько различных решений проблемы.
44. Беру отпуск или отгул, отдаляюсь от ситуации.
45. Отыгрываюсь на других.
46. Использую ситуацию, чтобы доказать, что я могу сделать это.
47. Стараюсь собраться, чтобы выйти победителем из ситуации.
48. Смотрю телевизор.

Обработка и интерпретация результатов: при обработке и интерпретации результатов высчитываются среднее значение следующих копинг-стратегий:

Проблемно-ориентированная (16 пунктов): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41–43, 46, 47.

Эмоционально-ориентированная (16 пунктов): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Ориентированная на избегание (16 пунктов): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Отвлечения (8 пунктов): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Поиска социальной поддержки (5 пунктов): 4, 29, 31, 35, 37.

Чем выше значение, тем чаще избирается копинг-стратегия.

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

№	Вариант ответа	№	Вариант ответа	№	Вариант ответа	№	Вариант ответа
1		13		25		37	
2		14		26		38	
3		15		27		39	
4		16		28		40	
5		17		29		41	
6		18		30		42	
7		19		31		43	
8		20		32		44	
9		21		33		45	
10		22		34		46	
11		23		35		47	
12		24		36		48	

ТЮ_КС _____ ЭО_КС _____

И_КС _____ О_КС _____

СП_КС _____

ОПРОСНИК «ВОЛЕВОЙ САМОКОНТРОЛЬ (ВСК)»
 (А.Г. Зверков, Е.В. Эйдман)

Назначение: для выявления индивидуального уровня развития волевой регуляции, способности сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями; оценки волевого самоконтроля, настойчивости и самообладания.

Процедура: ВСК содержит 30 пунктов и направлен на определение особенностей личностной саморегуляции, которые во многом определяют индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека. Время тестирования: 7–10 минут.

Инструкция: для практических задач используется версия с дихотомическим выбором: испытуемому предлагается выбрать два варианта ответа – либо «да», либо «нет». Исследовательская версия предусматривает ответ на каждый пункт в семибальной шкале (от –3 до +3) с границей степени уверенности в положительном или отрицательном ответе.

Текст опросника:

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

16. Мне сильно усложняет работу сознание того, что ее необходимо сделать к определенному сроку во что бы то ни стало.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня нетрудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и долготерпению.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.
29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка и интерпретация результатов: суммарный балл ВСК должен быть в диапазоне от 0 до 24 балла, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по «самообладанию» – от 0 до 13. С помощью ключа подсчитывается количество баллов, полученных испытуемым по каждой из шкал: шкале ВСК, субшкале «настойчивость», субшкале «самообладание». При подсчете суммарных баллов учитываются только совпадения с ключом.

Шкала ВСК: «да» – 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27;

«нет» – 1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 25, 28, 29, 30.

«Настойчивость»: «да» – 2, 5, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 27;

«нет» – 1, 6, 10, 13, 16, 22, 25.

«Самообладание»: «да» – 3, 4, 7, 24;

«нет» – 5, 13, 14, 16, 21, 27, 28, 29, 30.

6 маскировочных вопросов (8, 12, 15, 19, 23, 26).

«Сырые баллы» переводятся в стандартные с использованием таблицы норм, соответствующих обследуемому контингенту.

Под волевой регуляцией понимают способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями, то есть мера овладения собственным поведением в различных ситуациях. Указанные особенности личностной саморегуляции во многом определяют индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека.

Высокий балл по опроснику ВСК характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, ответственность, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство внутреннего долга. Как правило, они хорошо рефлексии-

руют собственные мотивы, планомерно реализуют свои намерения, умеют распределять собственные усилия, способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социальной направленностью. В предельных случаях возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением контролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его возможной спонтанности.

Низкий балл ВСК наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у таких людей невысока. Общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настоячивость» характеризует, фактически, силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела, доступный сознательной мобилизации энергетический потенциал завершения действий.

Высокие значения – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению намеченного, их мобилизуют преграды на пути к цели, не отвлекают альтернативы и соблазна, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам («совестливость») и стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности, и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний.

Высокий балл набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождают от страха перед неизвестностью, повышают готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетаются со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение собственной спонтанности могут приводить к напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомленности.

Низкие значения данной субшкалы – спонтанность, импульсивность в парадоксальном, на первый взгляд в сочетании с обидчивостью, консерватизмом и предпочтением традиционных взглядов, ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют внутренней раскрепощенности и преобладанию расслабленного, невозмутимого фона настроения.

Бланк для ответов ВСК (форма 1)

ФНО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

№	да/нет	№	да/нет	№	да/нет
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

Бланк для ответов ВСК (форма 2)

ФНО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

№	Ответы							№	Ответы						
1	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	16	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
2	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	17	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
3	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	18	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
4	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	19	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
5	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	20	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
6	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	21	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
7	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	22	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
8	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	23	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
9	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	24	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
10	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	25	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
11	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	26	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
12	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	27	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
13	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	28	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
14	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	29	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
15	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	30	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3

«Игра ВСК» _____

«Расторчивость» _____

«Самообладание» _____

«ДОЗИРОВАННЫЙ ТЕППИНГ-ТЕСТ»

Назначение: для выявления показателей психомоторного возбуждения, восприятия темпа и ритма, моторной и психической асимметрии.

Процедура: «Дозированный теппинг-тест» относится к одной из разновидностей двигательных проб – теппинг-теста (от англ. *tap* – постукивать) и направлен на измерение скоростных характеристик на основе максимального темпа движений кистью руки. Время тестирования: 3–5 минут.

Инструкция: испытуемому предлагается выбрать удобную правую или левую руку для выполнения задания. По моему сигналу Вы должны начать представлять точки в первом прямоугольнике бланка. За отведенное время (10 с) Вы должны поставить в нем как можно больше точек. Все время работаете в максимальном для себя темпе. Затем по моей команде, не прерывая работы, надо перейти во второй прямоугольник и выполнять работу в два раза медленнее (10 с). Затем то же задание нужно выполнить другой рукой.

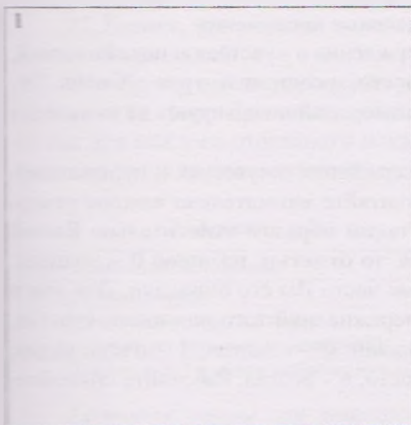
Экспериментатор подает сигнал: «Начали!», а затем через 10 с дает команду: «Перейти в другой квадрат и работать в два раза медленнее». По истечении 10 с работы, экспериментатор подает команду «Стоп».

Обработка и интерпретация результатов: фиксируется, какой рукой испытуемый предпочел выполнять задание. Определяется максимальный темп движений правой и левой рукой (определяется разница между максимальным темпом правой и левой рукой). Подсчитывается количество точек в каждом прямоугольнике и результаты вносятся в протокол; высчитываются коэффициенты психомоторного возбуждения, для чего результат 2-го прямоугольника делится на 1-й ($K_p = 0,5 \text{ мах прав.} / \text{мах прав.}$), результат 4-го прямоугольника делится на 3-й ($K_l = 0,5 \text{ мах лев.} / \text{мах лев.}$). Делается вывод об уровне психомоторного возбуждения (оптимальный показатель – 0,45–0,55, величина больше 0,56 – психомоторное возбуждение, меньше 0,44 – психомоторное торможение). Оптимальная величина коэффициента, отсутствие достоверных различий между K_p и K_l свидетельствуют о высокоразвитых темпо-ритмовых характеристиках спортсмена.

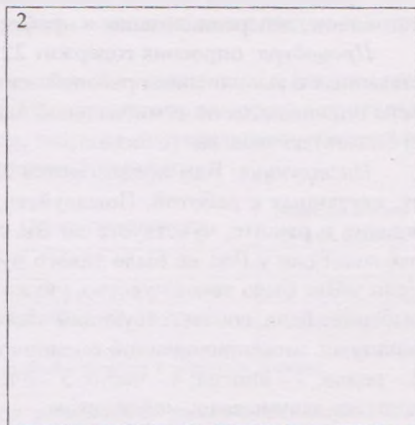
Ф.И.О. _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

1

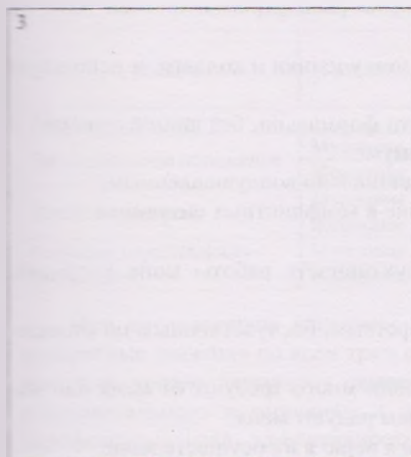


2

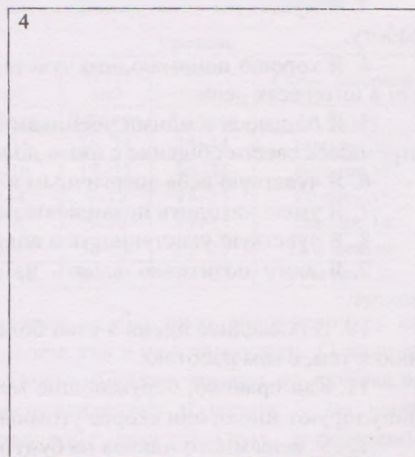


Кп =

3



4



Кл =

ОПРОСНИК «ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ»

(Н. Водопьянова, Е. Старченкова)

Назначение: выявление компонентов профессионального выгорания на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон. Изучается эмоциональное истощение, деперсонализация и профессиональные достижения.

Процедура: опросник содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности, и состоит из трех субшкал. Ответы оцениваются по семибалльной шкале измерений и варьируют от «никогда» (0 баллов) до «всегда» (6 баллов).

Инструкция: Вам предлагаются 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, чувствуете ли Вы себя таким образом относительно Вашей работы. Если у Вас не было такого чувства, то отметьте позицию 0 – никогда. Если у Вас было такое чувство, укажите, как часто Вы его ощущали. Для этого выберите балл, соответствующий частоте переживаний того или иного чувства, пользуясь нижеприведенной оценочной шкалой: 0 – никогда; 1 – очень редко; 2 – редко; 3 – иногда; 4 – часто; 5 – очень часто; 6 – всегда. Работайте спокойно, долго не задумываясь над ответом.

Текст опросника:

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как «выжатый лимон».
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю рано утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои ученики и коллеги, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь с моими учениками чисто формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести общение с ними до минимума.
6. Я чувствую себя энергичным и эмоционально воодушевленным.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность работы моих учеников и коллег.
10. В последнее время я стал более черствым, бесчувственным по отношению к тем, с кем работаю.
11. Как правило, окружающие меня люди много требуют от меня или манипулируют мною, они скорее утомляют, чем радуют меня.
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радует меня раньше.
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими учениками и коллегами.

16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.
 17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении с моими учениками и коллегами.
 18. Я легко общаюсь с людьми, независимо от статуса и характера.
 19. Я многое успеваю сделать.
 20. Я чувствую себя на пределе возможностей.
 21. Я много смогу еще достичь в своей жизни.
 22. Бывает, что ученики и коллеги перекаладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

Обработка и интерпретация результатов: в соответствии с ключом подсчитывается сумма баллов по субшкалам. Оценка степени выгорания проводится как для каждого отдельного показателя, так и по интегральному показателю (сумме оценок трех показателей) и соотносятся с нормами.

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность (редукция персональных достижений)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Примечание: * отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке

Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания: низкая степень – 3–4 балла; средняя степень – 5–6 баллов; высокая степень – 7–9 баллов; крайне высокая степень – 10 баллов и больше.

Уровни показателей выгорания (данные российской выборки, n=360)

Субшкала	Группы	Уровень			
		Низкий	Средний	Высокий	Очень высокий
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	4 балла
Эмоциональное истощение	Мужчины	5–15	16–24	25–34	больше 34
	Женщины	6–16	17–25	26–34	больше 34
Деперсонализация	Мужчины	2–4	5–12	13–15	больше 15
	Женщины	1–4	5–10	11–13	больше 14
Редукция персональных достижений	Мужчины	37–48	36–28	27–23	22 и меньше
	Женщины	37–48	36–28	27–22	21 и меньше

При исследовании динамики выгорания необходимо анализировать как конкретные значения по всем трем субшкалам, так и их взаимосвязь. О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам «эмоционального истощения» и «деперсонализации» и низкие – по шкале «профессиональная эффективность» (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

Эмоциональное истощение проявляется в сниженном эмоциональном фоне, ощущениях эмоционального перенапряжения, усталости, истощенности эмоциональных ресурсов.

Деперсонализация сказывается в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих; в других – негативное, циничное, бездушное отношение к другим.

Редукция персональных достижений может проявляться либо в тенденции негативной самооценки, занижении своих профессиональных достижений и успехов, компетентности в своей работе, негативизме по отношению к достоинствам и возможностям, либо в их приуменьшении, ограничении своих обязанностей по отношению к другим.

Бланк для ответов «Профессиональное выгорание»

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

Номер вопроса	Варианты ответов						
	Никогда	Очень редко	Редко	Иногда	Часто	Очень часто	Всегда
	0	1	2	3	4	5	6
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

ЭИ _____

Д _____

РПД _____

ОПРОСНИК «ГОТОВНОСТЬ К РИСКУ» по Шуберту

Назначение: позволяет оценить степень готовности к риску. Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход, или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности.

Процедура: тест построен в виде опросника (1 шкала, 25 вопросов). Тестирование занимает 5–10 минут.

Инструкция: ответьте на предлагаемые вопросы, выбирая один из следующих вариантов: да (5); скорее да, чем нет (4); трудно сказать (3); скорее нет, чем да (2); нет (1).

В бланке для ответов поставьте под номером вопроса цифру, соответствующую Вашему выбору. После ответа на все вопросы подсчитайте общую сумму баллов.

Текст опросника:

1. Превысили бы Вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь больному человеку?
2. Согласились бы Вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?
3. Стали бы Вы на пути убегающего опасного преступника?
4. Могли бы Вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/ч?
5. Можете ли Вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?
6. Стали бы Вы первым переходить холодную реку?
7. Одолжили бы Вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет Вам вернуть ее?
8. Вошли бы Вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?
9. Могли бы Вы под руководством опытного наставника залезть на высокую фабричную трубу?
10. Могли бы Вы без тренировки взяться за управление парусной лодкой?
11. Рискнули бы Вы схватить за уздечку бегущую лошадь?
12. Могли бы Вы, выпив пару литров пива, ехать на велосипеде?
13. Могли бы Вы совершить прыжок с парашютом?
14. Могли бы Вы при необходимости проехать без билета от Петербурга до Мурманска?
15. Могли бы Вы отправиться в далекую поездку на автомобиле, если бы за рулем должен был сидеть Ваш знакомый, совсем недавно побывавший в тяжелом дорожном происшествии?
16. Могли бы Вы прыгнуть с 10-метровой высоты на тент пожарной команды?
17. Могли бы Вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?
18. Могли бы Вы спрыгнуть с подножки вагона при скорости движения 60 км/ч?

19. Могли бы Вы в виде исключения вместе с шестью другими людьми подняться на лифте, рассчитанном только на 5 человек?

20. Могли бы Вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?

21. Взялись бы Вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?

22. Могли бы Вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?

23. Могли бы Вы по указанию Вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил Вас, что провод обесточен?

24. Могли бы Вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?

25. Могли бы Вы, имея билеты, но без денег и продуктов, предпринять поездку из Петербурга в Иркутск?

Обработка и интерпретация результатов:

Подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с приводимыми ниже тестовыми нормами.

От -50 до -30: очень низкая степень готовности к риску.

Вы слишком осторожны и чувствительны к угрозе, избегаете риска, опасностей; строго придерживаетесь правил; воспринимаете сами себя как робкого, испытываете смущение в присутствии других, особенно лиц противоположного пола. Для Вас характерно завышать степень опасности. Отличаетесь слабостью нервной системы, повышенной тревожностью, выраженной боязливостью. Часто обеспокоены, подавлены, полны тревоги, предчувствий неудач. Для Вас типичны такие качества, как страх к жизни; острое и быстрое реагирование на любую угрозу, опасность; ограниченность интересов, предпочтение близких, дружеских связей (одного-двух друзей) большой компании; неумение поддерживать контакты с широким кругом людей.

От -30 до -9: склонность к риску ниже среднего.

Риск понимается как действие наудачу в надежде на счастливый исход, или как возможная опасность, как действие, совершаемое в условиях неопределенности. Вы слишком осторожны и чувствительны к угрозе, завышаете степень риска, склонны его избегать. Часто обеспокоены, подавлены, полны тревоги, предчувствий неудач. Малый уровень риска предпочитают люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты). Люди, ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска.

От -10 до 10: среднее значение склонности к риску, характерное для людей, ориентированных на достижение цели. Типичные качества: смелость, решительность, предприимчивость, энергичность.

От 11 до 20: степень готовности к риску выше среднего.

Вы склонны к риску, и на пути к цели готовы преодолеть любые препятствия. Вам свойственны смелость, решительность, предприимчивость, спокойствие, хладнокровие, самоуверенность. Вы обладаете такими качествами, как авантюризм; тяга к риску и острым ощущениям; готовность иметь дело с неизвестными вещами, ситуациями, людьми; умение находить интерес и новизну

даже в повседневных, мелких делах. Быстро забываете о неудачах, легко вступаете в контакты, держитесь свободно.

От 21 до 50: **чрезмерная склонность к риску.**

Вам свойственны такие качества, как беззаботность, бездумность, непонимание опасности; авантюризм; тяга к риску и острым ощущениям; невосприимчивость к угрозе. Вы пренебрегаете опасностями, быстро забываете о неудачах. В своем стремлении к достижению цели и получению выигрыша Вы порой склонны занижать уровень опасности и считаете возможность ее проявления менее вероятной, чем на самом деле. Возможно, Вам следует быть осмотрительнее.

Бланк для ответов «Готовность к риску»

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Сумма баллов

ОПРОСНИК «ПОТРЕБНОСТЬ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ»

Назначение: определить степень выраженности потребности в психологической помощи. Одним из важных факторов, влияющих на успешность распространения психологической помощи среди различных слоев населения, а также на эффективность психотерапии и психологического консультирования, является наличие у субъекта потребности в психологической помощи. Данный опросник может применяться как для индивидуального и группового тестирования, так и для решения практических задач.

Процедура: Тест построен в виде опросника (1 шкала, 18 вопросов). ОППП является однофакторным тест-опросником, отвечающим основным требованиям экспресс-диагностики: 1) проведение и обработка результатов занимает время в пределах 15–20 минут; 2) результат каждого респондента имеет количественное выражение и с помощью тестовых норм может быть качественно интерпретирован, т. е. ему соответствуют определенные психологические характеристики субъекта.

Инструкция: внимательно читайте каждое утверждение и решите, согласны Вы с ним или нет. Если согласны, то на бланке ответов против номера этого утверждения поставьте «+», если неверно, то «-». Помните, что не бывает правильных или неправильных ответов; нас интересует Ваше мнение.

Текст опросника:

1. Я считаю, что психологу можно доверить свои тайны.
2. Я считаю, что обратиться за помощью к психологу – значит признать свою слабость.
3. Я очень нуждаюсь в человеке, который мог бы меня понять и помочь.
4. Мне кажется, что я не смог (не смогла) бы быть до конца откровенным (откровенной) даже со специалистом-психологом.
5. Я скорее доверю свои переживания просто близкому мне человеку, чем даже самому хорошему специалисту.
6. Я уверен (уверена), что любое обращение к специалисту-психологу – полезно.
7. Я считаю, что нет ничего зазорного в том, чтобы обратиться за помощью к специалисту, когда жизнь не ладится.
8. Я не верю, что кто-то, даже специалист-психолог, может лучше меня разобраться в моих проблемах.
9. По-моему, обращаться за помощью к психологу – пустая трата времени, лучше действовать самому.
10. Если бы у меня было больше знаний по психологии, то я избежал (избежала) бы многих ошибок.
11. В последнее время я почувствовал (почувствовала), что не в состоянии сам (сама) справиться со своими проблемами.
12. Я считаю, что обратиться к специалисту по поводу психологических проблем так же естественно, как обратиться к врачу по поводу своего здоровья.

13. По-моему, к психологам обращаются только те, кто не хочет сам отвечать за свои поступки.

14. Я считаю, что необходимые знания по психологии можно почерпнуть из книг, а на практическую помощь психологов рассчитывать не стоит.

15. Я думаю, что, поскольку раньше люди обходились без помощи психологов, то и нам достаточно своих знаний и опыта.

16. Возможность обратиться за помощью к психологам – большое достижение современного общества.

17. Если человек стремится все свои проблемы решать самостоятельно, то рано или поздно он не выдержит такой психологической нагрузки.

18. Я думаю, что ни друзья, ни родственники не заменят профессионала – психолога, когда в жизни наступает кризис.

Обработка и интерпретация результатов:

За ответ, совпадающий с ключом, начисляется 1 балл, за не совпадающий – 0 баллов. Подсчитывается суммарный балл, который сравнивается с приводимыми ниже тестовыми нормами.

Ключ к опроснику:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
-		+			+	+		
	-		-	-			-	-
10	11	12	13	14	15	16	17	18
+	+	+				+	+	+
			-	-	-			

От 0 до 7 – низкая степень выраженности потребности в психологической помощи, которая, скорее, связана с отсутствием каких-либо знаний о психологии, т. е. с «психологической непросвещенностью» или с наличием у респондента отрицательного опыта работы с психологом (что, возможно является следствием неудачной психотерапии). Следует также помнить, что это может быть выражением агрессии по отношению к тестирующему психологу или психологическому учреждению.

От 8 до 14 – средняя степень выраженности потребности в психологической помощи. Характеризует респондента как в целом позитивно относящегося к психологической работе, но не испытывающего желания и потребности привлекать к решению своих проблем других людей: он считает себя в состоянии справиться с ними самостоятельно. Как правило, такое состояние можно выразить следующей фразой: «Психологическая помощь – это хорошо, но не для меня».

От 15 до 18 – высокая степень выраженности потребности в психологической помощи. Отражает большое доверие респондента к психологам и желание совместной работы, что тесно связано с большим количеством нерешенных психологических проблем у данного респондента. На таких респондентов следует обращать внимание в первую очередь.

Обнаружена прямо пропорциональная зависимость между потребностью в психологической помощи и уровнем переживания собственного неблагополучия, Полученные результаты свидетельствуют о том, что прежде чем включать субъекта в психологическую работу (например, создавать психологическую службу и т. д.), следует создать условия для формирования такой потребности (т. е. возможно более широко внедрять психологическое просвещение и пропаганду). С помощью данной методики можно оценить и успешность такого просвещения. Кроме того, можно выявить наиболее «непросвещенные» группы населения.

Бланк для ответов «Потребность в психологической помощи»

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18

**ПРОЕКТИВНАЯ РИСУНОЧНАЯ ПРОБА «РИСУНОК «МОЙ МИР»»
(С.Т. Посохова)**

Назначение: выявление различных сфер самосознания; ценностей и потребностей личности. Изучается рефлексивная активность (эмоциональная включенность в рефлексирование в процессе взаимодействия с собственным Я; фокусирование сознания на собственном Я). Время тестирования: 15–20 минут.

Регистрируемые показатели: количество цветов в рисунке, количество нарисованных образов предметов в рисунке.

Бланк «Рисунок «Мой мир»»

Нарисуй здесь то, что можешь назвать тремя словами:

Это мой мир

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «ТЕСТ РУКИ» ВАГНЕРА

Назначение: для выявления открытого агрессивного поведения по категориям личностной агрессивности: указания, агрессия, страх, зависимость, коммуникация, зависимость. В основе теоретического обоснования лежит положение о том, что развитие функций руки связано с развитием головного мозга. Велико значение руки в восприятии пространства, ориентации в нем, необходимых для организации любого действия.

Процедура: стимульный материал состоит из 9 изображений кистей рук и одной пустой карточки, при показе которой просят представить кисть руки и описать ее воображаемые действия. Изображения показываются последовательно. Обследуемому дается инструкция ответить на вопрос о том, какое, по его мнению, действие выполняет нарисованная рука (или сказать, что способен выполнять человек с такой рукой). Допускается указывать для каждой карточки несколько вариантов действия. Помимо записи ответов регистрируется положение, в котором обследуемый держит картинку, а также время с момента предъявления стимула до начала ответа. Время тестирования: 5–7 минут.

Обработка и интерпретация результатов:

Ответы испытуемых оцениваются по 11 категориям:

1. Агрессия (А) – рука воспринимается как доминирующая, наносящая повреждения, активно захватывающая какой-либо предмет.

2. Указание (У) – рука ведущая, направляющая, препятствующая, господствующая над другими людьми.

3. Страх (С) – рука выступает в ответах как жертва агрессивных проявлений другого лица или стремиться оградить кого-либо от физических воздействий, а также воспринимается в качестве наносящей повреждения самой себе.

4. Эмоциональность (Э) (Привязанность) – рука выражает любовь, позитивные эмоциональные установки к другим людям.

5. Коммуникация (К) – ответы, в которых рука общается, контактирует и стремится установить контакты.

6. Зависимость (З) – рука выражает подчинение другим лицам.

7. Демонстративность (Д) (Экзгибиционизм) – рука разными способами выставляет себя напоказ.

8. Увечность (Ув) – рука деформирована, больна, неспособна к каким-либо действиям.

9. Активная безличность (Аб) – ответы в которых рука проявляет тенденцию к действию, завершение которого не требует присутствия другого человека или людей, однако рука должна изменить свое физическое местоположение, приложить усилия

10. Пассивная безличность (Пб) – также проявление тенденции к действию, завершение которого не требует присутствия другого человека, но при этом рука не изменяет своего физического положения.

11. Описание (О) – ответы, в которых рука только описывается, тенденция к действию отсутствует.

Количественный показатель открытого агрессивного поведения рассчитывается по формуле:

$\sum (\text{«агрессия»} + \text{«указания»}) - \sum (\text{«страх»} + \text{«привязанность»} + \text{«коммуникация»} + \text{«зависимость»})$.

Ответы, относящиеся к первым двум категориям, рассматриваются как связанные с готовностью испытуемого к внешним проявлениям агрессивности, нежеланием приспособиться к окружению.

Четыре последующие категории ответов отражают тенденцию к действиям, направленным на приспособление к социальной среде, вероятность агрессивного поведения незначительна.

Ответы, попадающие под категории «экспрессионизм» (демонстративность) и «увечность», при оценке вероятности агрессивных проявлений не учитываются, их роль в данной области поведения непостоянна. Эти ответы могут лишь уточнить мотивы агрессивного поведения.

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Вид спорта _____ Спортивный разряд _____

№	Названия действия нарисованной руки	Результаты категоризации	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

1. А _____

7. Д _____

2. У _____

8. Ув _____

3. С _____

9. А6 _____

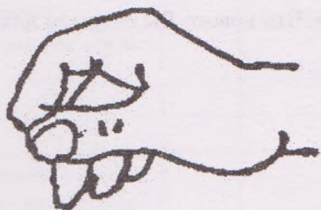
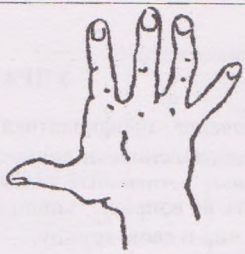
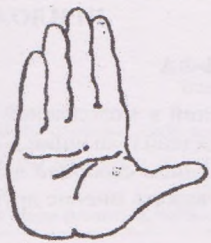
4. Э _____

10. П6 _____

5. К _____

11. О _____

6. З _____



УПРАЖНЕНИЕ ДЖЕФФА

Назначение: профилактика негативных явлений в молодежной среде; выявление направленности личности, оценочные суждения, позиции в отношении тех или иных негативных явлений; овладение умением свободно высказываться, отвечать на вопросы, защищать свое мнение, уважать мнение других, лучше понимать мир и свою группу.

Процедура: готовятся три плаката с надписями «ДА», «МОЖЕТ БЫТЬ», «НЕТ». Они развешиваются в разных концах помещения. Ведущий стоит в центре помещения и задает вопросы, после заданного вопроса участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Важное правило: участники упражнения не имеют права критиковать других и спорить. Они высказывают только свое мнение! Время игры: 45 минут.

Материалом для анализа являются ответы на следующие вопросы:

- Было ли вам интересно? Почему?
- Были ли вопросы, над которыми Вы раньше не задумывались?
- Были ли вопросы, над которыми Вам хотелось бы подумать или поговорить подольше?
- Что Вы чувствовали к тем, кто давал противоположный ответ?
- Менялось ли при этом Ваше мнение?
- Были ли вопросы, на которые Вам хотелось ответить искренне? Много ли их было?
- Были ли вопросы, на которые Вам хотелось ответить неискренне? Много ли их было?
- Что нового Вы открыли для себя?

Вопрос	Да	Может быть	Нет
Хотели бы Вы изменить свой возраст?			
Смогли бы Вы дружить и любить человека другой национальности (расы)?			
Имеют ли Ваши родители национальные и расовые предрассудки?			
Обманываете ли Вы своих родителей?			
Верите ли Вы в любовь с первого взгляда?			
Считаете ли Вы допустимым секс до брака?			
Считаете ли Вы, что гомосексуальные отношения – это нормально?			
Считаете ли Вы, что мужской пол – сильный пол?			
Считаете ли Вы, что Ваша семья важнее Ваших друзей?			
Смогли бы Вы жить в одиночестве?			
Интересуют ли Вас политические события в стране?			
Я считаю, что смертная казнь – это правильно			
Считаете ли Вы, что цель оправдывает средства?			
Для меня важнее качество, чем количество			
Возможен ли рай в шалаше?			
Смогли бы Вы помочь другим в ущерб себе?			
Как Вы считаете, есть ли у Вас комплексы?			
Согласны ли Вы с пословицей «Один в поле не воин»?			
Я считаю, что недостатки людей так же естественны, как дождь, и поэтому отношусь к ним терпимо			
Не люблю вести светские беседы			
Во всех неприятностях, прежде всего, виню себя			
Никогда не скучаю, даже если нахожусь в одиночестве			
Во всех делах во главу угла ставлю принцип: «Не нарушай естественный ход событий»			
Считаю, что если человек не может сделать так, чтобы ему было хорошо сейчас, то ему никогда не будет хорошо			
Я верю в судьбу			
Лучше быть умным, чем богатым			
Есть ли у Вас самолюбие?			
Трудно ли Вас вывести из себя откровенным хамством?			
Знаете ли Вы себя полностью?			
Здоровому человеку глупо думать о смерти			
Вы считаете, что в большинстве случаев правы?			
Я знаю, для чего живу			

Учебное издание

Воскресенская Елена Владимировна
Мельник Елизавета Вячеславовна
Свицкий Владимир Геннадьевич

ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО- ВОЛЕВОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Методические рекомендации

Корректор *А. А. Лавровская*
Компьютерная верстка *Т. А. Картевич*

Подписано в печать 30.06.2016. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 5,58+0,47 вкл. Уч.-изд. л. 4,52+0,42 вкл. Тираж 200 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое предприятие:
учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/153 от 24.01.2014.
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

Мельник Елизавета Вячеславовна
кандидат психологических наук (2003),
доцент (2008). Кандидат в мастера
спорта по спортивной акробатике



Сивицкий Владимир Геннадьевич –
кандидат педагогических наук (1995),
доцент (1996), доктор наук в области
психологии (2004). Мастер спорта
СССР по фехтованию

Воскресенская Елена Владимировна – кан-
дидат педагогических
наук (2012), доцент
(2014), геишталт-
терапевт. Кандидат
в мастера спорта по
пауэрлифтингу и ту-
ристско-прикладному
многоборью

ISBN 978-985-669-076-5



9 789855 169076 5